



**UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO**

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD**

**ESCUELA ACADÉMICO PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA**

Efecto de un Programa de Habilidades Sociales en el Bienestar Psicológico de los internos del  
Establecimiento Penitenciario Tarapoto, 2019

**TESIS PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL DE:**

**Licenciada en Psicología**

**AUTORAS:**

Elizabeth Yataco Pinche (ORCID: 0000-0002-7955-7869)

Ana Liliana del Castillo Arévalo (ORCID: 0000-0002-3621-935X)

**ASESOR:**

Mg. Renzo Felipe Carranza Esteban (ORCID: 0000-0002-4086-4845)

**LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:**

Violencia

**TARAPOTO- PERÚ**

**2020**

## **Dedicatoria**

A Dios porque me cuida cada día y me brinda de fortaleza. A mi madre quien es el pilar fundamental en mi vida, que siempre veló por mi bienestar y educación siendo mi motor y motivo para salir adelante, depositando su entera confianza en mí toma de decisiones, enseñándome que cada paso que doy es una experiencia y aprendizaje tanto en las vicisitudes como en los gozos. Es por ella que soy lo que soy ahora. Su gran coraje y lucha insaciable ha hecho que sea mi ejemplo a seguir.

Ana Liliana del Castillo Arévalo

A Dios, Por haberme brindado valentía y salud en todas las situaciones que se me presentaron. A mis padres, Siendo los principales en mi crecimiento de mi vida profesional, y deseos de superación, ya que en ellos tengo reflejado sus virtudes infinitas y el gran corazón que me llevan a admirarles cada día más, siempre ofreciendo su amor y la calidad de familia a la cual amo, sin ellos no hubiera logrado este objetivo.

A mi hija, Quien ha sido mi mayor motivación para no rendirme en mis estudios y poder ser un ejemplo para ella

Elizabeth Yataco Pinche

## **Agradecimiento**

Doy gracias a mi madre Liliana que sin ella no hubiera logrado una meta más en mi vida profesional. Mamá gracias por estar a mi lado en todas las etapas de mi vida brindándome tu confianza, y tu apoyo incondicional, siendo la única en no dudar de mis habilidades, motivándome a ser mejor cada día y llenándome de tus consejos que me ayudan a ser tan fuerte como tú.

A mis tíos Jorge y Cecilia quienes a lo largo de toda mi vida me han apoyado y motivado en mi formación académica, llenándome de consejos para seguir adelante.

Ana Liliana del Castillo Arévalo

A mi pareja por haberme brindado siempre su ayuda hasta donde es posible, y estar a mi lado inclusive en los momentos difíciles, siendo mi motivación para concluir con éxito mi carrera profesional

Al Instituto Nacional Penitenciario Tarapoto, por haberme permitido realizar mis prácticas preprofesionales junto a la investigación y aplicación de la presente tesis.

Elizabeth Yataco Pinche



### **Declaratoria de autenticidad**

Yo, **YATACO PINCHE, ELIZABETH** identificada con DNI N° 74029411 y, **DEL CASTILLO ARÉVALO, ANA LILIANA**, identificada con DNI N° 72044277, a efecto de cumplir con las disposiciones vigentes consideradas en el Reglamento de Grado y Títulos de la Universidad César Vallejo, Facultad de Humanidades, Escuela de Psicología, declaran bajo juramento que toda la documentación que se acompaña en la investigación es veraz y auténtica.

Asimismo, se declara que los datos e información que se presenta en la presente tesis son auténticos y veraces.

En tal sentido, los investigadores asumen la responsabilidad que corresponda ante cualquier falsedad, ocultamiento u omisión, tanto de los documentos como de la información portada. Por lo cual se aceptan todas las disposiciones de la Universidad César Vallejo.

Cacatachi, febrero de 2020

Elizabeth Yataco Pinche

DNI: 74029411

Ana Liliana Del Castillo Arévalo

DNI: 72044277

## Índice

Dedicatoria.....	ii
Agradecimiento .....	iii
Página del Jurado.....	iv
Declaratoria de autenticidad .....	v
Índice .....	vi
Índice de tablas .....	viii
RESUMEN .....	ix
ABSTRACT .....	x
I. INTRODUCCIÓN .....	1
II. MÉTODO: .....	18
2.1. Tipo y Diseño de Investigación.....	18
2.2. Operacionalización de las variables.....	18
2.3. Población, muestra y muestreo.....	21
2.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos, validez y confiabilidad.....	21
2.5. Procedimiento.....	23
2.6. Método de análisis de datos .....	24
2.7. Aspectos Éticos .....	24
III. RESULTADOS .....	26
IV. DISCUSIÓN.....	36
V. CONCLUSIONES .....	40
VI. RECOMENDACIONES .....	42
REFERENCIAS .....	43
ANEXOS .....	48
Anexo 01: Matriz de consistencia interna .....	49
Anexo 02: Instrumentos de recolección de datos .....	52

Anexo 03: Validación de instrumentos .....	55
Anexo 04: Programa de Habilidades Sociales.....	67
Anexo 05: Constancia de autorización donde se ejecutó la investigación .....	110

## Índice de tablas

Tabla 01 Matriz de Operacionalización de variables.....	19
Tabla 02 Validación de jueces.....	23
Tabla 03 Frecuencia de datos sociodemográficos de los internos del Establecimiento Penitenciario Tarapoto.....	26
Tabla 04 Nivel de Bienestar psicológico de los internos del Establecimiento Penitenciario Tarapoto en el Pre y Post test.....	27
Tabla 05 Nivel de Bienestar psicológico de los internos del Establecimiento Penitenciario Tarapoto en el Pre y Post test.....	28
Tabla 06 Prueba de normalidad de la variable bienestar psicológico en el pre y post test.....	29
Tabla 07 Prueba de normalidad de las dimensiones de la variable Bienestar psicológico.....	30
Tabla 08 Prueba T-Student de la variable Bienestar Psicológico.....	30
Tabla 09 Prueba T-Student de la dimensión autoaceptación.....	31
Tabla 10 Prueba T-Student de la dimensión relaciones positivas.....	32
Tabla 11 Prueba T-Student de la dimensión autonomía.....	32
Tabla 12 Prueba T-Student de la dimensión dominio del entorno.....	33
Tabla 13 Prueba T-Student de la dimensión propósito en la vida.....	34
Tabla 14 Prueba T-Student de la dimensión crecimiento personal.....	34

## RESUMEN

La presente investigación “Efecto de un Programa de Habilidades Sociales en el Bienestar Psicológico de los internos del Establecimiento Penitenciario Tarapoto, 2019”, tuvo como objetivo general determinar el efecto del programa de Habilidades Sociales en el bienestar psicológico de los internos del Establecimiento Penitenciario Tarapoto. La muestra estuvo conformada por 60 internos, la técnica utilizada fue la encuesta, la cual estuvo conformada por un cuestionario el cual evaluó el bienestar psicológico antes y después de la aplicación del programa de Habilidades Sociales. La metodología empleada fue el diseño experimental de tipo pre experimental, con un enfoque cuantitativo. Los resultados fueron que se obtuvo según la prueba t-student, diferencias significativas ( $t = 16,257$ ,  $gl = 59$ ,  $p = ,000$ ) de los promedios del pre y post test. Además, el promedio del pre test (102,27) fue menor al del post test (136,30) denotando así que los resultados del post test fueron superiores al del pre test. De este modo se acepta la hipótesis de investigación, la que indica el efecto de un programa de Habilidades Sociales es significativo positivo en el bienestar psicológico de los internos del Establecimiento Penitenciario Tarapoto.

**Palabras clave:** Bienestar, Habilidades sociales, establecimiento penitenciario

## **ABSTRACT**

The present investigation "Effect of a Social Skills Program on the Psychological Well-being of the inmates of the Tarapoto Penitentiary Establishment, 2019", have as a general objective to determine the effect of the Social Skills program on the psychological well-being of the inmates of the Tarapoto Prison Establishment. The sample consisted of 60 inmates, the technique used was the survey, which was made up of a questionnaire which evaluated the psychological well-being before and after the application of the Social Skills program. The methodology used was the experimental design of a pre-experimental type, with a quantitative approach. The results were that, according to the t-student test, specific differences ( $t = 16,257$ ,  $gl = 59$ ,  $p = , 000$ ) of the pre and post test averages were obtained. In addition, the pretest average (102.27) was lower than the post test (136.30), thus indicating that the results of the post test were higher than the pre test. In this way, the research hypothesis is accepted, which indicates the effect of a Social Skills program is significant positive in the psychological well-being of the inmates of the Tarapoto Prison.

**Keywords:** well-being, Social skills, penitentiary establishment

## I. INTRODUCCIÓN

Las cárceles de todo el mundo, tienen la finalidad de volver a hacer que los reos, independientemente del motivo por el que están reclusos, vuelvan a ser ciudadanos de bien, debido a las características antisociales que poseen, el cual generó conductas que obligaron su internalización. Es por ello que una persona debe poseer las habilidades necesarias para un adecuado desenvolvimiento social y no recaiga en un acto que lo condene a estar recluso en un penal, y si ya se encuentra dentro, poder aprender las habilidades que necesita para salir de este y sea un ciudadano de bien. No obstante, este hecho parece no darse realmente. A continuación, se presenta la realidad problemática que se encuentra en distintos niveles hasta la local que nos llevó a plantear este estudio.

En México se reportó un caso grave, cerca de las 07:00 horas, un lunes, los vigilantes del Centro de Reinserción Social “Morelos”, observaron a uno de los internos colgado dentro de su celda, visto este hecho se llamó a los paramédicos del Centro Federal de Readaptación Social, los cuales dieron a conocer posteriormente el fallecimiento. De este modo, la Comisión Estatal de Seguridad Pública (CES) informó del hecho, el interno se había ahorcado en el Centro Federal de Readaptación Social ubicado en Atlacholaya, municipio de Xochitepec. (Estrada, 2020). Esto indicaría que existen casos en los que los internos no se encuentran bien emocionalmente hasta el punto de atentar con su vida, además de que muchos conservarían aún la actitud delincuencia por no haber recibido una adecuada orientación para su reinserción social ya que la meta generalmente es que salgan mejor de lo que entraron, por tanto, aún poseen conductas impulsivas, ocasionando en grave extremo el acontecimiento mencionado.

En el Perú, se reportó que hubo ya casi dos casos en Arequipa de suicidio, adjudicándole el hecho causa a la depresión por falta de visita familiar, el interno del establecimiento de Socabaya, se auto eliminó, trasladándolo luego al hospital Goyeneche determinando su fallecimiento. De acuerdo con los datos del INPE, Juan M. quien fue preso debido a la omisión de manutención familiar casi un año. Estuvo sentenciado tres años pero los problemas emocionales le habrían llevado a tal hecho, sin poder superar su depresión a

tiempo por causa de su divorcio y la poca visita familiar. (Hanco, 2019). Dicha situación es grave, denotando problemas emocionales y psicológicos en los internos del penal, cuando lo que se busca es su mejora y reinserción social, siendo probable que no hayan recibido la atención especializada para desarrollar capacidades fundamentales para enfrentarse a las dificultades padecidas.

Así también, Ortiz, (2018) da a conocer que muchos de los internos por delito de robo agravado no reciben visitas de sus familiares y sienten que no serán tratados bien por su condición de internos al salir del centro penitenciario. Esto denotaría la existencia de insatisfacción que sienten frente a estas situaciones y que no son capaces de enfrentar pudiendo prolongarse el malestar y llegar a consecuencias vistas anteriormente en este estudio, todo por la falta de reforzamiento de habilidades que les permitan sobrellevar los problemas que acarrear dificultades emocionales tanto dentro como fuera del establecimiento penitenciario.

Además, el tema de los penales, es una dificultad a nivel social, ya que no se mantiene una buena infraestructura e instalaciones para que habiten los internos, no siendo ideal para su pronta rehabilitación, existiendo el problema de que puedan reincidir en actos no prudentes según el margen establecido dentro del establecimiento penitenciario, por el contrario teniendo como objetivo la reeducación del reo con el fin de reincidirlo a la sociedad, la totalidad del personal que labora dentro, con una acción multidisciplinaria tienen una labor importante y fundamental en la consecución de dicho objetivo. (Cuba, 2017). Esto indicaría por tanto la falta de programas adecuados para orientar la conducta del interno.

El Instituto Nacional Penitenciario (INPE), refiere que es una entidad que ejecuta justicia con la labor importante de ser rector de las penitenciarías en todo el país, de esta nace los presupuestos y la gestión para estas, la cual a su vez es regulada por la ley. (Instituto Nacional Penitenciario, 2016). Esta que a su vez tiene distintos establecimientos en el País siendo uno de ellos dentro de nuestro entorno el Establecimiento Penitenciario Tarapoto el cual es un recinto de Régimen Cerrado Ordinario, se encuentra ubicado en la Av. Circunvalación Cuadra 10, en el Distrito de Tarapoto, Provincia y Región de San Martín. Tiene una extensión

de 5,000 m<sup>2</sup> aproximadamente, colinda con el Jr. Sachapuquio Cdra. 7 y Jr. Elías Linares Cdra. 8. Se desarrolló en el año 1974 siendo funcional después de su construcción. Este recinto actualmente lo gestiona el director Justo Alcides Herrera Huamaní teniendo como finalidad rehabilitar y reeducar a los internos para que sean individuos aptos para la sociedad gracias a los programas que actualmente existen siendo los de tipos intramuros y extramuros. Los intramuros, está dirigido a todos los internos, especialmente a una población penitenciaria joven. Los extramuros, dirigido a ex internos.

Todo con la finalidad de generar un buen estado emocional y conductual por medio de estos programas que promueven la rehabilitación a los internos y ex internos. Sin embargo, a pesar de que existen estos programas se ha podido percibir que muchos de los internos no parecen estar siendo beneficiados por dichos programas para incrementar lo que consideramos como bienestar psicológico, en especial los internos por el delito de robo agravado, observando que muchos de ellos no se encuentran adecuadamente vestidos, se encuentran aislados del resto de sus compañeros, sin comunicarse con ellos durante casi todo el día, otros en cambio, se percibe que se reúnen en grupos pequeños pero que los siguen a los demás denotando que otros asumen el mando, también se percibe que los internos no asisten a los eventos o reuniones inclusive a los programas que el INPE desarrolla actualmente, como los talleres de manualidades, de educación, psicología entre otros, y es muy notable que cuando existen cambios dentro en las normas como sucede actualmente con el nuevo director, que ha orientado los talleres desde un enfoque religioso, ha prohibido ciertas libertades como el fumar y han puesto horarios fijos al acceso a las celdas, lo cual ha generado que los internos se quejen sobre dichos cambios mostrando su falta de adaptación.

Todo esto puede deberse a que los internos no poseen las capacidades o habilidades sociales necesarias para poder enfrentarse ante las dificultades de la vida, el responder asertivamente a los problemas y situaciones dentro del penal, así como para incrementar en base a esas conductas positivas para su bienestar personal, siendo necesario programas que se centren en desarrollar estas capacidades o habilidades. Además de existir algunas deficiencias, dentro del mismo establecimiento que dificultarían el proceso de mejora, como la infraestructura reducida para las actividades y los pocos profesionales. De seguir con este

problema que acontece a los internos de delitos de robo agravado del Establecimiento Penitenciario Tarapoto, es muy probable que cuando cumplan su sentencia no estén realmente aptos para una reinserción social, pudiendo llegar a cometer nuevamente estos actos delictivos y vuelvan a reincidir como internos del establecimiento penitenciario, por tanto, llegando a ser perjudicial para sí mismos y para la sociedad.

Es por ello que esta investigación, se centra en la aplicación del programa de Habilidades Sociales para conocer el efecto que posee en el bienestar psicológico de los internos del establecimiento penitenciario, y de esta manera favorecer a su reinserción social en un futuro gracias al bienestar personal que obtendrán y las capacidades sociales que le permitirán un mejor desenvolvimiento social una vez liberados, otorgando una solución a la problemática actual por medio de la aplicación continua del programa empleado.

Se considera a continuación los estudios previos que sirven de base para este estudio:

Es por ello que, a nivel internacional, Altamirano (2013). En su investigación titulada: *Bienestar Psicológico en Prisión Antecedentes y Consecuencias*. (Tesis de Doctorado). Universidad Autónoma de Madrid, Madrid, España. Llegó a la siguiente conclusión: En el entorno penal, se pudo determinar ciertas variables (trastornos de personalidad), las cuales llegan a incidir en el bienestar de la persona y su psicología en relación a los internos, desde un enfoque eudaimonía (aquel que conjuga el bienestar personal a todo nivel). Además, lo que genera el bienestar psicológico, con respecto a otras variables (demandas o estresores, recursos externos y personales), en la salud mental.

Freire (2014). En su investigación titulada: *El bienestar psicológico en los estudiantes universitarios: operativización del constructor y análisis de su relación con las estrategias de afrontamiento*. (Tesis de Doctorado). Universidad Da Coruña. Coruña, España. Se concluyó que. Se tuvo que los estudiantes que conformaron la muestra, emplean frecuentemente tres estrategias (revaluación positiva, búsqueda de apoyo social y planificación y gestión de recursos). Sin embargo, la que más se usa es la búsqueda de apoyo social. La información denota que cuando existe un problema escolar que tiene que ser enfrentado, los alumnos recurren al apoyo de amigos o familiares, para así tener información

o alguna recomendación que sea efectiva para dar solución a sus problemas, además de esperar respuestas emocionales tales como comprensión de su vivencia. Al ser mucho más elevado el significado y propósito que los alumnos le dan a su existencia, más emplean estrategias de análisis positivo propio, son capaces de acudir a ayuda y pueden planificar situaciones para reducir el estrés.

De igual manera Martínez (2016). En su investigación titulada: *Bienestar psicológico en estudiantes de psicología de primero y segundo año que tienen mascotas comparado con estudiantes que no tienen*. (Tesis de pregrado). Universidad Rafael Landívar. Guatemala de la Asunción, Guatemala. De este modo llegó a la conclusión: los estudiantes que poseen mascota se sienten mayor capacidad para autoaceptarse, tener buenas relaciones con los demás, plantearse metas en la vida, crecer personalmente y tener dominio del entorno, lo que indica el bienestar emocional.

Hilary (2017). En su investigación titulada: *The Relationship Between Psychological Well-Being and Successfully Transitioning to University*. (Tesis de pregrado). Western University. Ontario, Canada. Se concluyó que: hay vinculación de las variables de investigación y para mejorar la capacidad del estudiante de primer año para una transición exitosa, sería beneficioso desarrollar habilidades que los ayuden a navegar efectivamente a través de su entorno. Es por ello que se asevera que es importante desarrollar habilidades de tipo social en el proceso de aprendizaje teniendo como principal fase la aceptación de integrar un entorno nuevo al cual se enfrenta y se vinculará socialmente, mejorando así su bienestar psicológico.

Por otro lado, Megan (2016). En su investigación titulada: *The Relationship Between Psychological Wellbeing and Health-Related Physical Fitness in Professional Rugby Players*. (Tesis de pregrado). University Of Pretoria. Pretoria, Sudafrica. Llegó a la conclusión: Hay relaciones significativas entre algunas variables del bienestar psicológico y aptitud física relacionada con la salud de los jugadores de rugby profesionales. Sugiere que los jugadores profesionales de rugby no experimentan un bienestar psicológico óptimo, ya

que experimentan emociones negativas a una velocidad e intensidad ligeramente por encima del promedio.

Mirsk (2014). En su investigación titulada: *The importance of Effectively Teaching Social Skills to students with High-Functioning Autism*. (Tesis de maestría). Dominican University. California, United States. Concluyó que: Su resultado muestra que los niños con autismo de alto funcionamiento exhiben una variedad de déficits de habilidades sociales y que son necesarias intervenciones sistemáticas para abordar estos déficits.

Por otro lado, Gil-Madrona, Samalot-Rivera, y Kozub, (2016). *Acquisition and Transfer of Values and Social Skills through a Physical Education Program Focused in the Affective Domain*. (Artículo científico), Universidad de Castilla La Mancha, Castilla-La Mancha, España. Concluyeron que: Cuando implementaron una intervención de valores y habilidades sociales en la clase de educación física, los estudiantes aumentaron su conocimiento sobre cómo comportarse, aumentando positivamente su experiencia general en dicha clase. Además, los comportamientos adquiridos a través de la intervención de clase PE (Educación Física) pueden transferirse en cierta medida en otros entornos.

A nivel nacional, Temple (2014). En su investigación titulada: *Bienestar Psicológico y Esperanza en Internas de un Penal de Lima*. (Tesis de Licenciatura). Pontificia Universidad Católica del Perú. Lima, Perú. Llegó a la conclusión: con respecto a relaciones significativas, la desesperanza está vinculada de un modo negativo con las demás dimensiones psicológicas infiriendo que, a nivel bajo de desesperanza, la confianza se mantendrá, la motivación y la orientación a futuro, como también el estar satisfecho con la vida, formando así emociones positivas. Así también sucede con la dimensión agencia, debido a que la relación positiva con el bienestar en general señalaría que la satisfacción con la vida se incrementa y que la persona puede estar más involucrada en metas de largo plazo. El soporte social también tiene relación con el bienestar psicológico, por tanto, cuando se percibe apoyo el bienestar aumentará.

De igual manera Salas (2018). En su investigación titulada: *Afrontamiento del estrés y su relación con el bienestar psicológico e inteligencia emocional en alumnos preuniversitarios del CEPURP 2016* (Tesis de Doctorado) Universidad César Vallejo. Lima, Perú. Concluyó que de acuerdo con el la prueba de Rho de Spearman, encontrándose un 0.02 en significancia, siendo menor a 0.05, rechazando así la hipótesis nula aceptando la alternativa: de que el afrontamiento del estrés sí tiene relación significativa con el bienestar psicológico y la inteligencia emocional en dichos alumnos, de este modo cuanto mejores sean las capacidades para enfrentar el estrés el bienestar será mayor junto con la inteligencia emocional.

Cabrera (2017). En su investigación titulada: *Bienestar psicológico y estrategias de afrontamiento al estrés en usuarios de un puesto de salud del distrito de Nuevo Chimbote*. (Tesis de Licenciatura). Universidad César Vallejo. Chimbote, Perú. Llegó a la conclusión: hay una correlación directa media débil pero significativa entre las dimensiones del bienestar psicológico y las estrategias de afrontamiento sobre estresados, centrados en dificultades y el afecto, a excepción de la negación, indicando por tanto que cuanto mejor sea el bienestar psicológico, existirán más y mejores estrategias para sobrellevar el estrés en los usuarios.

A nivel local, Días y Sánchez (2018). En su investigación titulada: *Bienestar psicológico en los internos por delito de Violación Sexual y Tráfico ilícito de drogas del Establecimiento Penitenciario Pampas de Sananguillo de Tarapoto, 2017*. (Tesis de Licenciatura). Universidad Peruana Unión. Tarapoto, Perú. Se concluyó: Se encuentra semejanzas en el nivel de bienestar psicológico en los internos por el delito de violación sexual (media=128.25) y los internos del tráfico ilícito de drogas (media = 125.47). Esto quiere dar a conocer que las personas con estos tipos de delito poseen las mismas características en cuando al nivel de bienestar psicológico que pueden poseer, y sin importar el delito que hayan cometido o las acciones realizadas son propensos a cierto nivel de bienestar psicológico el cual es necesario evaluar para mejorar u optimizarlo, ya que ambos están igualmente carentes en este aspecto, pudiendo emplear las mismas estrategias tanto para uno como para el otro tipo de delito para mejorar su calidad de vida en base a su bienestar.

Rubio (2019). En su investigación titulada: *Estrategias de afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en internos por delito contra el patrimonio del Establecimiento Penitenciario Tarapoto, 2018* (Tesis de Licenciatura). Universidad César Vallejo. Tarapoto, Perú. Llegó a concluir: Hay relación entre las estrategias de afrontamiento y el bienestar psicológico, lo que indica que los internos del penal por delito contra el patrimonio al poseer estrategias de afrontamiento ante el estrés se sienten más satisfechos psicológicamente, cada uno poseyendo su estilo de afrontar problemas.

A continuación, como sustento de la investigación se presentan las teorías sobre las variables de estudio.

En relación a las **habilidades sociales**, se basa en las relaciones con otros, lo social, habilidades que conllevan un cúmulo de comportamientos aprendidos. Estas no se tratan de rasgos de personalidad, en cambio son todo una gama de conductas que se adquirieron por aprendizaje, como puede ser: habilidades básicas de interacción social (ser amable, cortés, saludar, etc); para hacer amigos compartiendo o cooperando; habilidades de conversación que hacen que esta se inicie y mantenga; aquellas que se relacionan con los sentimientos; para relacionarse con personas adultas (en caso de los niños); y para resolver problemas interpersonales. En esta se establecen la divergencia cognitiva en personas que poseen distintos niveles de dificultad sobre las relaciones interpersonales y la autoverbalización, cuando un individuo tiene altas habilidades sociales autoverbalizan menos cuestiones negativas en comparación de los que tienen bajas habilidades sociales, los que tienen elevada las habilidades sociales, autoverbalizan más cuestiones positivas. (Flores, García, Calsina, & Yapuchura, 2016, p. 6)

Las habilidades sociales tienen diferencias con respecto a la conducta, ya que se trata de elementos que favorecen a un individuo a comprender y adecuarse en una variedad de ambientes o escenarios sociales. Se podrían definir como aquel cúmulo de competencias las cuales facilitan a una persona poder dar inicio a un vínculo interpersonal y mantenerlo de manera positiva, conlleva a que se desarrolla una aceptación por parte de los integrantes de un entorno o en el caso académico de un ajuste escolar satisfactorio, y ayudará a una persona

a enfrentar de un modo efectivo el escenario social de manera más amplia y flexible. Dichas habilidades se definen también dentro del enfoque del aprendizaje socioemocional como el: poder darse cuenta y gestionar las emociones, hacer que una persona se capaz de cuidarse a sí mismo y a otros, mantener vínculos positivos, saber elegir buenas opciones para la vida y controlar eventos desafiantes de un modo constructivo y ético. (Steadly, Schwartz, Levin, Luke, 2008, p. 2)

Las habilidades sociales son comportamientos que hace que un individuo interactúe de manera influyente y abstenerse de respuestas indeseables. Representan el éxito de la salud social y del comportamiento de los individuos. Estas habilidades tienen sus raíces en fundamentos culturales y sociales e incluyen comportamientos como ser pioneros en el establecimiento de nuevas comunicaciones, solicitar ayuda y hacer sugerencias para ayudar a otros. (Daraee, Salehi, Fakhr, 2016, p. 513)

Hay tres elementos que constituyen las habilidades sociales: el aspecto conductual: expresiones faciales, miradas, sonrisa, postura corporal, etc; las paraverbales como la tonalidad de la voz, velocidad, etc y los verbales como el tipo de respuesta, el saber hacer preguntas, etc. El aspecto cognitivo: en donde se ubica las capacidades, métodos de aprendizaje e ideas personales, expectativas, etc. El aspecto fisiológico: la presión sanguínea, respuestas nerviosas, etc. También haciendo frente a los comportamientos como puede ser la asertividad, autocontrol, empatía, etc, servirá para que la persona sea responsable de sus sentimientos y sea capaz de vivir en armonía con otros. (Flores, García, Calsina, & Yapuchura, 2016, p. 7)

Reyes, (2016), refieren los siguientes componentes o dimensiones de las habilidades sociales:

Dimensión 1; **Comunicación Asertiva:** se basa en que un individuo tenga características las cuales faciliten una comunicación fluida, poder percibirse y percibir a otros, emplear criterios propios y teniendo en cuenta elementos afectivo y cognitivos e la comunicación, siendo capaz de expresar ideas, sentimientos, valores y deseos a otros.

Dimensión 2; **Liderazgo**: se necesita que se evalúe qué tipo de liderazgo es el mejor para desarrollar y así incidir en otros de modo que se pueda mantener relaciones positivas, esta cualidad es ganada y demostrada ante las personas.

Dimensión 3; **Resolución de Conflictos**: es una gran habilidad que facilita el encontrar soluciones a problemas o reducir el impacto de algunos que se presenten.

Dimensión 4; **Planificación**: se comprende que es la capacidad para poder anticiparse a hechos con iniciativa, comprender y reflexionar las causas de una situación problemática para poder así tomar decisiones de interacción social. (p. 20)

Para la realización del programa se consideró los componentes de las Habilidades Sociales que refiere Goldstein (1997) citado por García (2014), refieren que las habilidades sociales son un cúmulo de aspectos que son útiles para la vinculación social, la resolución de problemas a nivel emocional, personal y social, y que además son aplicables a diferentes situaciones y contextos.

El entrenamiento en habilidades sociales ha sido una intervención ampliamente utilizada con niños y adolescentes. Los programas de capacitación en habilidades sociales están diseñados para enseñar habilidades pro-sociales. Las habilidades sociales apropiadas permiten que un individuo logre tres objetivos: desarrollo de relaciones interpersonales positivas, capacidad para hacer frente a las expectativas de diversas situaciones sociales y ejecución de una comunicación efectiva en situaciones sociales. (López, 2016, 66)

Goldstein (1997) citado por García (2014) con el fin de manifestar información específica acerca de las habilidades sociales, lo divide así.

**Habilidades sociales básicas**: Son un conjunto de habilidades que consisten en dar inicio y mantener un diálogo, presentándose, formulando interrogantes, agradeciendo y haciendo cumplidos. Dentro de los indicadores se puede apreciar. Saber escuchar: tiene que ver con el estar interesado en lo que refiere otra persona atendiendo a sus palabras para poder interpretarlas. **Habilidades conversacionales** (iniciar, mantener y hacer preguntar en una conversación): estas habilidades conforman un proceso de conversación óptima en la persona. Modales en la conversación (presentarse, presentar a otros, hacer cumplidos, dar las

gracias, pedir permiso): se tratan de habilidad en donde la persona puede desenvolverse adecuadamente durante una conversación denotando capacidad de socialización.

**Habilidades sociales avanzadas y relacionadas con los sentimientos:** Consiste en que la persona desarrolla estas habilidades relacionándose de forma satisfactoria en su entorno social, dando instrucciones, pidiendo ayuda, etc. Sus indicadores son: Solicitar y aceptar realizar acciones de manera asertiva: constan del saber pedir ayuda, el tener habilidad para negociar, además de seguir instrucciones y ser capaz de convencer a otros. Comprender y expresar los sentimientos e ideas de manera asertiva: esto conlleva la expresión de las emociones ya sean miedo, afecto, ira de manera adecuada, así como el conocerlas sabiendo detectar nuestros miedos, vergüenza y culpa en caso de tener que disculparse. Empatía: conlleva el comprender lo que otros sienten y responder en base a ello, ya sea alegría, ira, tristeza, etc.

**Habilidades de Planificación:** Estas habilidades están en relación con el establecerse objetivos, realizar una mejor toma de decisiones, resolver problemas, etc. Sus indicadores son: Analizar las acciones: consta de la capacidad de discernimiento de lo que uno va a realizar o ejecutar, comprendiendo sus propias acciones. Establecer acciones: consta de ser capaz de determinar las acciones que realizará, de saber resolver problemas planificando, tomando decisiones adecuadas y con iniciativa. Concentrarse en una tarea: ser capaz de centrarse en las cosas que a uno le importa si que otros interfieran en ello de manera psicológica.

**Habilidades para hacer frente al estrés:** Estas surgen al momento de darse una crisis, por medio del cual un individuo ejerce técnicas para afrontar las situaciones difíciles. Sus indicadores son: Manejo de la frustración: saber orientar los sentimientos de frustración y responder ante ellos, encontrar maneras de sentirse mejor resolviendo una incomodidad y tolerar el fracaso. Manejo de la presión: no dejarse llevar por los demás y tener juicio y criterio propio ante la persuasión, respondiendo de manera asertiva. Enfrentarse a una situación previa: saber planificar el cómo responder a una situación o situación compleja.

Habilidades **alternativas a la agresión**: Este proceso se genera junto con el autocontrol y la empatía en momento en que se produce irritabilidad. Sus indicadores son: Apoyar a otros: consta del saber compartir y ayudar a otros sin ejercer la violencia. Emplear el autocontrol: tener la capacidad de no dejarse llevar por las emociones e impulsos para evitar problemas y saber respetar los derechos ajenos y propios.

En relación a la variable **bienestar psicológico**, esta se define según Ryff y Keyes (1995) consta que las personas le den un sentido a su vida, desarrollando su potencial buscando perfeccionarse y considerando buenas relaciones sociales con los demás.

Cabrera (2017), menciona que el bienestar psicológico se basa en un concepto muy general que solamente el llamarlo como un equilibrio de los afectos del aspecto positivo perdurable, llamado felicidad por el común de la gente, incluyendo dentro de esta el aceptarse a uno, tener un propósito de vida, crecer personalmente y mantener adecuadas relaciones con otros.

El bienestar mental es una construcción multidimensional, que incluye dimensiones hedónicas y eudaimónicas. El bienestar hedónico a menudo se operacionaliza como bienestar subjetivo, que consta de tres dimensiones de satisfacción con la vida, afecto positivo y bajo afecto negativo. El bienestar eudaimónico incorpora habilidades positivas que facilitan el funcionamiento óptimo. El modelo de bienestar psicológico de Ryff (1989) postula que el bienestar eudaimónico consta de seis dimensiones que veremos más adelante. (Joshnloo, 2019, p. 183)

Complementando a lo anterior, la literatura de psicología positiva acepta que hay dos perspectivas básicas con respecto al bienestar. primero está el concepto del enfoque hedónico, centrándose en la felicidad definiendo al bienestar en base a aspectos o connotaciones sobre placer y alejamiento del sufrimiento o dolor; y el eudemónico que proviene de la eudaimonia, centrado en el concepto de la autorrealización, definiendo el bienestar en relación al nivel de funcionamiento pleno de un individuo. El bienestar subjetivo y el bienestar psicológico surgieron respectivamente como resultado de la conceptualización

científica de estos diferentes paradigmas. El bienestar subjetivo es el equivalente del punto de vista hedónico, mientras que el bienestar psicológico equivale a la perspectiva eudemónica. El bienestar subjetivo generalmente se refiere a la felicidad, el alivio y la relativa falta de problemas. Por otro lado, el bienestar psicológico está definido como desafío, esfuerzo, desarrollo personal y esfuerzo por crecer. (Johal & Pooja, 2016, p. 2)

Esta categoría, se determina por aspectos multifactoriales de tipo bio-psico-social. Establece cuán buena es la relación interna o con uno, con los demás en el momento presente o futuro. (Casanova & Gonzales, 2016, p. 138), también el bienestar psicológico, se puede definir como el poder desarrollar habilidades o capacidades, el buscar crecer personalmente, donde se denote que la persona está funcionando de manera correcta en su vida. Diaz et al.,2006).

Al hablar de bienestar psicológico, se hace referencia a elementos de funcionamiento positivo en un individuo. Es por eso que es necesario considerar a la persona como ser integral, teniendo en cuenta el nivel de desarrolla en el que está, las acciones que desempeña y las responsabilidades o papeles que desempeña. Considerando estos factores, no hay que olvidar que en todas las etapas del crecimiento de un individuo se presentan situaciones las cuales son un reto a sobrellevar y para ello el individuo tiene que poseer ciertas características. Es por ello que cuando un sujeto evalúa su bienestar hay múltiples factores que interceden en la noción de este y en su análisis. (Rodríguez & Quiñones, 2012, pp. 9-10)

Para el análisis del bienestar psicológico se considera la definición que según Ryff y Keyes (1995) consta que las personas le den un sentido a su vida, desarrollando su potencial buscando perfeccionarse y considerando buenas relaciones sociales con los demás.

De acuerdo con el modelo de Ryff (1989) citado por Díaz, et al., (2006) se considera las siguientes dimensiones:

**Autoaceptación:** es una actitud positiva mediante el cual cada persona o individuo se acepta y se siente bien consigo mismo, incluso considerando sus limitaciones, es tener una manera positiva a nuestros aciertos y desaciertos. Es una característica clave de un buen

funcionamiento psicológico. Sus indicadores son. **Positivismo:** se basa en pensar de manera positiva hacia uno mismo y que las cosas que se pasó son por el aprendizaje o bien de uno. **Amor propio:** está bien con uno mismo y no pensar en cambiar aspectos innecesarios, estar contento de las capacidades que uno posee y de cómo está llevando la vida. **Relaciones positivas con otros:** es la capacidad que tiene cada individuo de mantener y establecer buenas relaciones interpersonales, generando confianza y poder confiar, ser capaz de amar. Los indicadores que posee son: **Mantener amistades:** el poder conseguir hacer amigos y poder mantenerlo en sanas relaciones interpersonales. **Generar confianza:** el poder ser capaz de confiar en otros y de generar confianza en los demás. **Autonomía:** se trata de ser capaz de mantener nuestra individualidad en diferentes contextos, ser autodeterminado, es la actitud de tomar nuestras propias decisiones para nuestra vida, eligiendo nuestro camino a seguir aun si va en contra de la opinión de los demás, llevándonos a tener la capacidad de resistir la presión social, manteniendo nuestra independencia personal y convicciones. Sus indicadores son: **Expresión de opiniones:** ser capaz de expresar lo que uno piensa de manera segura y asertiva. **Autocrítica:** valorar los juicios personales actuando en base a la mejora de las debilidades o defectos sin dejarse influenciar por otros. **Independencia:** realizar acciones por cuenta propia y desenvolverse en base a criterio personal.

**Dominio del entorno:** El dominio del entorno se basa en cuánto un individuo sabe seleccionar o generar ambientes propicios, para que de esta manera se pueda satisfacer las necesidades y deseos. Se basa en sentir control sobre lo que nos rodea y poder influir en este. Como indicadores posee. **Cumplimiento de objetivos:** percibir el cumplimiento de objetivos pasados y buscar realizarlos actualmente con las estrategias y herramientas necesarias a las que uno busca acceder. **Satisfacción de necesidades:** ser capaz de poder satisfacer las necesidades. **Control de vida:** sentir que se posee control de la vida teniendo seguridad en lo que se realiza. **Propósito en la vida:** El propósito en la vida es generar metas u objetivos y de esta manera generan su propio sentido de existencia. Los indicadores que tiene son: **Planteamiento de metas:** tener claro los objetivos a alcanzar. **Cumplimiento de metas u objetivos:** cumplir con los objetivos y/o diseñar su consecución **Satisfacción de logros:** estar satisfecho por lo alcanzado y continuar creciendo. **Crecimiento personal:** El crecimiento personal consiste en utilizar de forma adecuada nuestros talentos y habilidades, desarrollando

nuestras capacidades y potencialidades, abriéndonos a experiencias nuevas que nos ayudarán en nuestro crecimiento personal. Sus indicadores son: Aprendizaje continuo: conseguir nuevas experiencias para el aprendizaje. Adaptación a cambios: poder aprovechar el cambio en favor del crecimiento y generar un cambio. Desarrollo paulatino: crecer sin frustraciones y poco a poco según las posibilidades y capacidades.

Con respecto a la formulación del **problema general** se planteó: ¿Cuál es el efecto del programa de Habilidades Sociales en el bienestar psicológico de los internos del Establecimiento Penitenciario Tarapoto?, los **problemas específicos** son: ¿Qué efecto posee el programa de Habilidades Sociales en la auto aceptación de los internos del Establecimiento Penitenciario Tarapoto?, ¿Cuál es el efecto posee el programa de Habilidades Sociales en las relaciones positivas de los internos del Establecimiento Penitenciario Tarapoto?, ¿Cuál es el efecto posee el programa de Habilidades Sociales en la autonomía de los internos del Establecimiento Penitenciario Tarapoto?, ¿Qué efecto posee el programa de Habilidades Sociales en el dominio del entorno de los internos del Establecimiento Penitenciario Tarapoto?, ¿Qué efecto posee el programa de Habilidades Sociales en el propósito de vida de los internos del Establecimiento Penitenciario Tarapoto? Y ¿Cuál es el efecto posee el programa de Habilidades Sociales en el crecimiento personal de los internos del Establecimiento Penitenciario Tarapoto?

Como justificación del estudio, se considera en el aspecto **teórico** debido a que se empleó teorías de autores de gran renombre y está sustentado base esta para poder medir la variable de estudio. Además, los resultados sirven para ampliar las teorías en base a las variables de estudio y reforzar el conocimiento científico, siendo un material antecedente para otras investigaciones futuras sobre el tema. De manera **práctica**, es trascendental, debido a que, lo que se consiguió como resultados de la aplicación de este programa, ayudaron a tomar importancia en promocionar y desarrollar programas de habilidades sociales que favorezcan al bienestar psicológico de los internos, facilitando reducir de manera progresiva los diferentes conflictos en las relaciones interpersonales originados dentro del establecimiento penitenciario, conociendo de por sí el efecto causado del programa antes mencionado en el bienestar psicológico y dar una solución viable de este estudio. **Metodológicamente** la investigación se justifica debido a que para conseguir los objetivos

de estudio se elaboró los programas en base a una teoría que permitió el diseño del mismo y se empleó la técnica y el instrumento pertinente para la investigación que fue validado para su uso. A nivel **social** se justifica, ya que los resultados obtenidos darán a conocer con mayor objetividad los efectos del programa de Habilidades Sociales en el bienestar psicológico de los internos del Establecimiento Penitenciario Tarapoto, de esta manera ayudarán a una mejor toma de decisiones en pro de una buena gestión institucional (INPE) y por consiguiente un mejor tratamiento a los internos.

Las hipótesis planteadas en el estudio fueron, como **hipótesis general**: El efecto del programa de Habilidades Sociales es significativo y positivo en el bienestar psicológico de los internos del Establecimiento Penitenciario Tarapoto. Las **específicas** fueron: El programa de Habilidades Sociales tiene un efecto significativo y positivo en la auto aceptación de los internos del Establecimiento Penitenciario Tarapoto. El efecto del programa de Habilidades Sociales es significativo y positivo en las relaciones positivas de los internos del Establecimiento Penitenciario Tarapoto. El efecto de un programa de Habilidades Sociales es significativo positivo en la autonomía de los internos del Establecimiento Penitenciario Tarapoto, El programa de Habilidades Sociales tiene un efecto significativo positivo en el dominio del entorno de los internos del Establecimiento Penitenciario Tarapoto, El programa de Habilidades Sociales tiene un efecto significativo positivo en el propósito de vida de los internos del Establecimiento Penitenciario Tarapoto y El efecto de un programa de Habilidades Sociales es significativo positivo en el crecimiento personal de los internos del Establecimiento Penitenciario Tarapoto.

Los **objetivos** del estudio en este caso fueron, el **general**: Determinar el efecto del programa de Habilidades Sociales en el bienestar psicológico de los internos del Establecimiento Penitenciario Tarapoto. Como **específicos**: Determinar el efecto del programa de Habilidades Sociales en la auto aceptación de los internos del Establecimiento Penitenciario Tarapoto, Establecer el efecto del programa de Habilidades Sociales en las relaciones positivas de los internos del Establecimiento Penitenciario Tarapoto, Establecer el efecto del programa de Habilidades Sociales en la autonomía de los internos del Establecimiento Penitenciario Tarapoto, Determinar el efecto del programa de Habilidades

Sociales en el dominio del entorno de los internos del Establecimiento Penitenciario Tarapoto, Determinar el efecto del programa de Habilidades Sociales en el propósito de vida de los internos del Establecimiento Penitenciario Tarapoto y Establecer el efecto del programa de Habilidades Sociales en el crecimiento personal de los internos del Establecimiento Penitenciario Tarapoto.

## II. MÉTODO:

### 2.1. Tipo y Diseño de Investigación

#### Diseño de Investigación

La investigación contó con el diseño experimental, que también es conocido como investigación tipo experimento, mediante el cual se realizó una intervención, por lo que, en el estudio, hubo manipulación de parte de los investigadores, generando situaciones, y explicando cómo y a quienes afecta, en comparación a los que no se ven inmersos en la participación del experimento. (Hernández, Fernández y Baptista 2014).

#### Tipo de Investigación

El estudio fue de tipo pre experimental, que, de acuerdo con Sánchez, Reyes, & Mejía, (2018), se trata de un estudio en donde el efecto de una variable independiente se asume que es causa de la dependencia de una variable dependiente. Esto conocido ya que se aplicó un pre test a un grupo específico antes del tratamiento experimental con el fin de administrar el estímulo, para posteriormente proseguir con el post test, realizando un seguimiento al efecto o resultado final, notándose el efecto del tratamiento. A continuación el esquema es:

G   O<sub>1</sub>   X   O<sub>2</sub>

Dónde:

G: Internos del Establecimiento Penitenciario Tarapoto

O<sub>1</sub>: Pre test (bienestar psicológico)

X: Programa de Habilidades Sociales

O<sub>2</sub>: Post test (bienestar psicológico)

### 2.2. Operacionalización de las variables

#### Variables:

Variable 1: Programa de Habilidades Sociales

Variable 2: Bienestar psicológico.

Tabla 01 *Matriz de Operacionalización de variables*

	<b>Definición conceptual</b>	<b>Definición operacional</b>	<b>Dimensiones</b>	<b>Indicadores</b>	<b>Escala de medición</b>
<b>Programa de Habilidades Sociales</b>	Goldstein (1997) citado por García (2014), nos refiere que las habilidades sociales son un conjunto de habilidades y capacidades (variadas y específicas) para el contacto entre personas y a la resolución de conflictos de tipo emocional y social.	Programa de Habilidades Sociales elaborado a partir de la teoría de Goldstein (1997) citado por García (2014), dividido en 16 sesiones.	Habilidades sociales básicas Habilidades sociales avanzadas y relacionadas con los sentimientos Habilidades de planificación Habilidades para hacer frente al estrés Habilidades alternativas a la agresión	Saber escuchar Habilidades conversacionales Modales en la conversación Solicitar y aceptar realizar acciones Comprender y expresar sentimientos Empatía Analizar acciones Establecer acciones Concentración en tareas Manejo de frustración Manejo de presión Enfrentarse a una situación Apoyar a otros Emplear el autocontrol	Ordinal
<b>Bienestar psicológico</b>	El bienestar psicológico según Ryff y Keyes (1995) consta que las personas le den un sentido a su vida, desarrollando su potencial buscando perfeccionarse y considerando buenas	Puntajes obtenidos de la Escala de Bienestar Psicológico de Carol Ryff (1995) adaptado al español por Díaz, et al. (2006).	Autoaceptación Relaciones positivas Autonomía Dominio del entorno Propósito de vida	Positivismo Amor propio Mantener amistades Generar confianza Expresión de opiniones Autocrítica independencia Cumplimiento de objetivos Satisfacción de necesidades Control de vida Planteamiento de metas	Ordinal

---

relaciones sociales con los demás.	Crecimiento personal	Cumplimiento de metas Satisfacción de logros Aprendizaje continuo Adaptación al cambio Desarrollo paulatino
---------------------------------------	----------------------	---

---

Fuente: Elaboración propia.

### **2.3. Población, muestra y muestreo**

#### **Población**

La población se conformó por los internos del Establecimiento Penitenciario Tarapoto, 2019, que suman un total de 560 actualmente.

#### **Muestra**

La muestra de estudio fue de 60 internos únicamente que han sido presos por del delito de robo agravado.

#### **Muestreo**

El muestreo utilizado es el no probabilístico, siendo el tipo por conveniencia, ya que se conoce las características esenciales del objeto de estudio, y que son parte del propósito de la investigación.

#### **Criterios de inclusión**

- Internos del establecimiento penitenciario sentenciados por el delito de robo agravado de edades entre los 19 y 60.

#### **Criterios de exclusión**

- Internos del establecimiento penitenciario sentenciados por otros delitos e internos que sean mayores de 60 años.

### **2.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos, validez y confiabilidad**

#### **Técnica**

Se empleó como técnica la encuesta, que se define según Yuni y Urbano (2014) como aquella técnica que es realizada a fin de obtener datos mediante la consulta o interrogatorio. Asimismo, permite la valorar y medir el comportamiento de las variables por medio de la percepción de las personas.

## **Instrumentos**

El estudio contó con la Escala de Bienestar Psicológico (EBP), el autor es Carol Ryff (1995), el autor de la adaptación es Dirk van Dierendock citado por Díaz, et al. (2006), tiene el objetivo de medir el nivel de bienestar psicológico de personas adolescentes y adultos entre edades de 17 y 90 años. Se administra de manera individual y colectiva, consta de 39 ítems acumulados en 6 factores: auto aceptación, relaciones positivas, autonomía, dominio del entorno, crecimiento personal y propósito en la vida, con una escala de respuesta de tipo Likert de cinco opciones 1 nunca, 2 casi nunca, 3 a veces, 4 casi siempre y 5 siempre. Y una escala valorativa de bajo, medio y alto.

## **Validez**

Se trata de la exactitud que posee un instrumento para medir lo que está propuesto a medir, de este modo se entiende que es la eficacia de las herramientas de medición para mostrar, predecir o simbolizar el aspecto que al investigador le interesa conocer. (Ñaupas, Valdivia, Palacios, & Romero, 2018)

La validez de acuerdo con la investigación de Díaz, et al. (2006), para la variable bienestar psicológico, se desarrolló por análisis factorial que el que mejor ajuste posee es el modelo propuesto por van Dierendonck (2004), considerando los seis factores con un puntaje de CFI de 0,76.

Sin embargo, para mayor rigurosidad en la investigación se desarrolló la validez de contenido para ambas variables mediante el juicio de expertos, tanto para el programa de Habilidades Sociales a aplicar como para la variable a medir que es bienestar psicológico, obteniendo los siguientes resultados:

**Tabla 02** Validación de jueces

Variable	N.º	Especialidad	Promedio de validez	Opinión del experto
Variable 1	1	Metodóloga y psicóloga: Mg. Katia Alejandra Dávalos la Torre	34	Existe suficiencia
	2	Psicólogo: Mg. Oscar Roberto Reátegui García	40	Existe suficiencia
	3	Psicólogo: Ricardo Alberto Gómez Paredes	40	Existe suficiencia
Variable 2	1	Metodóloga y psicóloga: Mg. Katia Alejandra Dávalos la Torre	48	Existe suficiencia
	2	Psicólogo: Mg. Oscar Roberto Reátegui García	48	Existe suficiencia
	3	Psicólogo: Ricardo Alberto Gómez Paredes	44	Existe suficiencia

*Fuente:* Lista de cotejo de validez de contenido

Los tres expertos fueron quienes evaluaron, analizaron y verificaron que el contenido, por tanto evaluando que sea claro, objetivo, organizado, consistente, coherente entre otros aspectos, por medio de una ficha.

Una vez desarrollado este aspecto se realizaron las correcciones pertinentes del instrumento y se procedió a su aplicación.

### **Confiabilidad**

Se trata de un indicador que mide cuán confiable es un instrumento para que de este modo se pueda conocer la correlación interna de los instrumentos y dar por comprendido que los instrumentos se pueden emplear. (Oviedo y Campo-Arias, 2005)

La confiabilidad de acuerdo con la investigación de Díaz, et al. (2006), para la variable bienestar psicológico, gracias al desarrollo de la prueba de alfa de Cronbach, se tuvo una buena consistencia interna con coeficientes entre 0,84 a 0,70, siendo para las dimensiones: Autoaceptación: = 0,94; Relaciones positivas: = 0,98; Autonomía: = 0,96; Dominio del entorno: = 0,98; Crecimiento personal: = 0,92; y Propósito en la vida: 0,98.

## **2.5. Procedimiento**

## **2.5. Procedimiento**

Para desarrollar la investigación y concretar los objetivos se consideró la aplicación de los instrumentos que fueron validados para su aplicación, solicitando previamente a la dirección del Establecimiento Penitenciario Tarapoto para acceder a sus espacios y determinar los participantes del estudio con los cuales se desarrolló el programa de Habilidades Sociales elaborado y los respectivos instrumentos dándoles a conocer el propósito de la investigación, por tanto determinando fechas para la intervención experimental, en la primera sesión se tomó un pre test, posteriormente el resto de sesiones se ejecutó la psicoeducación y al finalizar el programa se tomó en la última sesión un post test, culminado esto, tuvimos la información que fue procesada posteriormente para poder desarrollar los objetivos de la investigación.

## **2.6. Método de análisis de datos**

Se consideró primero registrarlos mediante una base de datos virtual gracias al programa Microsoft Excel, que facilitó la obtención de tablas y figuras para la presentación de las frecuencias y porcentajes de las variables. Posterior al tratamiento estadísticos de la información captada se usó el programa SPSS versión 23 con la cual se analizó los datos de la investigación pre experimental de las variables programa de Habilidades Sociales y bienestar psicológico, empleando así en primera instancia la prueba de normalidad conociendo si las variables están distribuidas de manera normal, posteriormente para determinar el efecto se empleó la prueba T-student que nos proporcionó el coeficiente los datos para su interpretación corroborando las hipótesis de estudio.

## **2.7. Aspectos Éticos**

Para aplicar el instrumento se obtuvo un permiso proporcionado por el INPE – Tarapoto, en donde se requirió una autorización de establecimiento penitenciario INPE Tarapoto, seguidamente a la dirección general, posterior a ello a la Escuela Profesional de Psicología, presentando de manera clara y precisa los objetivos, metodología, población y las fechas de desarrollo del proyecto de investigación, de igual manera se estuvo

informando a los internos de robo agravado algunos aspectos de la investigación, en donde se incluyó la decisión de participar o no de los internos y de igual forma se respetó a aquellos que por diferentes motivos decidan retirarse de la aplicación de este programa.

Finalmente, se informó sobre los aspectos del estudio, para que al momento de llenar los cuestionarios no les genere molestias o malos entendidos, proporcionándoles una ficha de consentimiento informado, en el que estamparán su rúbrica con establecimientos acordados para una posterior investigación.

### III. RESULTADOS

**Tabla 03**

*Frecuencia de datos sociodemográficos de los internos del Establecimiento Penitenciario Tarapoto*

<b>Análisis sociodemográfico</b>			
		Frecuencia	Porcentaje
Sexo	Varón	60	100,0%
	Mujer	0	0,0%
Edad	10-20	4	6,7%
	21-30	31	51,7%
	31-40	17	28,3%
	41-50	6	10,0%
	51-60	2	3,3%
	Total	60	100,0%

*Fuente:* Cuestionario aplicado a los internos del Establecimiento Penitenciario Tarapoto

#### **Interpretación**

Según la tabla 02, se obtiene como datos sociodemográficos en la prevalencia en sexo al 100% de varones, además existe una prevalencia en edad del 51,7% de internos entre 21 y 30 años, seguido del rango de edad de 31 a 40 años en un 28,3%. Esto denota que siendo la totalidad de varones corresponde justamente a un establecimiento en donde se internar a personas de un solo sexo, además muchos de estos internos son jóvenes, siguiéndolo adultos y adultos un poco mayores, infiriendo que, a mayor edad, menor es el nivel de delitos por robo agravado en la región de San Martín.

**Tabla 04**

*Nivel de Bienestar psicológico de los internos del Establecimiento Penitenciario Tarapoto en el Pre y Post test.*

		Niveles de Bienestar psicológico			
		Pre test		Post test	
Bienestar psicológico	Bajo	n	%	n	%
	Medio	0	0.0	0	0.0
	Alto	60	100,0	38	63,3
	Total	0	0,0	22	36.7
		60	100,0	60	100.0

*Fuente:* Cuestionario aplicado a los internos del Establecimiento Penitenciario Tarapoto

### **Interpretación**

De acuerdo a la tabla 04, se observa que el 100% de los internos obtienen un nivel medio con respecto a su bienestar psicológico en el pre test, luego de la aplicación del programa se evidencia que existe un nivel medio en el 63,3% de los internos seguido de un nivel alto siendo el 36,7%, por tanto, se asume que el programa ha tenido un efecto incrementando el bienestar psicológico.

**Tabla 05**

*Nivel de Bienestar psicológico de los internos del Establecimiento Penitenciario Tarapoto en el Pre y Post test.*

		Niveles de Bienestar psicológico			
		Pre test		Post test	
		n	%	n	%
Autoaceptación	Bajo	60	100,0	3	5,0
	Medio	0	0,0	39	65,0
	Alto	0	0,0	18	30,0
	Total	60	100,0	60	100,0
Relaciones positivas	Bajo	0	0,0	5	8,3
	Medio	55	91,7	46	76,7
	Alto	5	8,3	9	15,0
	Total	60	100,0	60	100,0
Autonomía	Bajo	0	0,0	3	5,0
	Medio	60	100,0	55	91,7
	Alto	0	0,0	2	3,3
	Total	60	100,0	60	100,0
Dominio del entorno	Bajo	50	83,3	1	1,7
	Medio	10	16,7	25	41,6
	Alto	0	0,0	34	56,7
	Total	60	100,0	60	100,0
Propósito en la vida	Bajo	60	100,0	2	3,4
	Medio	0	0,0	23	38,3
	Alto	0	0,0	35	58,3
	Total	60	100,0	60	100,0
Crecimiento personal	Bajo	0	0,0	0	0,0
	Medio	60	100,0	36	60,0
	Alto	0	0,0	24	40,0
	Total	60	100,0	60	100,0

**Fuente:** Cuestionario aplicado a los internos del Establecimiento Penitenciario Tarapoto

### **Interpretación**

Con respecto a las dimensiones del bienestar psicológico, se observa en la tabla 05 que muchas de ellas prevalecen a un nivel Medio y Bajo según la aplicación en el pre test, teniendo para autoaceptación a nivel bajo al 100%, relaciones positivas Medio al 91,7%, Autonomía medio al 100%, dominio del entorno bajo al 83,3%, propósito en la vida bajo al 100% y crecimiento personal nivel medio al 100%. Por tanto, se evidenciaría que la gran mayoría de los internos nunca o casi nunca los internos poseen una adecuada autoaceptación

de sus fortalezas y limitaciones, tampoco se relacionan bien entre ellos, no suelen ser independientes ni favorecer a su entorno por medio de acciones que reduzcan el impacto de los cambios que pueden llegar a ser frustrantes o incómodos, carecen de propósito en la vida y no están orientados a un desarrollo personal, constante. En el post test se evidencia variaciones, siendo el nivel autoaceptación medio al 65% y alto al 30%, relaciones positivas Medio al 76,7% y alto al 15%, Autonomía medio al 91,7% con alto al 3,3%, dominio del entorno medio al 41,6% y alto al 56,7%, propósito en la vida bajo alto al 58,3% y medio al 38,3% al crecimiento personal nivel medio al 60% y alto al 40%. Por tanto, muchos incrementaron del nivel bajo al medio y el nivel medio a alto, considerando así el efecto positivo del programa. Esto indica que a veces o casi siempre los internos van autoaceptando sus limitaciones y fortalezas, las relaciones entre ellos van mejorando, así como su autonomía, empezaron a mejorar su entorno en base a acciones que eviten frustraciones para sí mismo y además tienen más predisposición a desarrollar ideas que orienten a generar un plan de desarrollo personal.

**Tabla 06**

*Prueba de normalidad de la variable bienestar psicológico en el pre y post test*

	Variable	Prueba de Kolmogorov-Smirnov Sig.
Pre test	Bienestar psicológico	0,003
Post test	Bienestar psicológico	0,200

*Fuente:* SPSS v24

**Interpretación**

De acuerdo a la tabla 06, en primer lugar, se denota que se empleó la prueba de KS (Kolmogorov y Smirnov) ya que la cantidad de la muestra supera los 30 sujetos, además se puede constatar que para la pre test de la variable Bienestar psicológico, no presenta una distribución normal (sig. 0,003 < 0,05) , sin embargo para el post test el grupo se encuentra en una distribución normal (sig. 0,200 > 0,05), es por ello que aunque uno de ellos no presenta normalidad se emplea de todos modos la prueba T-Student para la comparación de las medias .

**Tabla 07***Prueba de normalidad de las dimensiones de la variable Bienestar psicológico*

		Dimensiones	Prueba de Kolmogorov-Smirnov
			Sig.
Pre test		Autoaceptación	,003
		Relaciones positivas	,000
		Autonomía	,000
		Dominio del entorno	,000
		Propósito de vida	,000
		Crecimiento personal	,000
Post test		Autoaceptación	,200
		Relaciones positivas	,008
		Autonomía	,008
		Dominio del entorno	,200
		Propósito de vida	,200
		Crecimiento personal	,200

*Fuente: SPSS v24***Interpretación**

Según la tabla 07 se puede observar que de cierto modo se cumple con la calidad de distribución normal por partes de las dimensiones (de la variable sig. > 0,05) es por ello que se determina trabajar por tanto con el estadístico t - Student para la investigación.

**Tabla 08***Prueba T-Student de la variable Bienestar Psicológico*

		N	Media	DS	T	gl	p
Bienestar psicológico	Pre test	60	102,27	1,831	16,257	59	,000
	Post test	60	136,30	15,990			

*Fuente: SPSS v24***Interpretación**

Según la tabla 08 se denotan los resultados conseguidos de la comparación de los puntajes de las pruebas antes y después de aplicar el programa de Habilidades Sociales, por tanto,

gracias a la prueba de t-student se obtienen diferencias significativas ( $t = 16,257$ ,  $gl = 59$ ,  $p = ,000$ ) de los promedios del pre y post test. Además, el promedio del pre test (102,27) fue menor al del post test (136,30) denotando así que los resultados del post test fueron superiores al del pre test. De este modo es posible señalar que el programa de Habilidades Sociales fue significativo positivo en el bienestar psicológico de los internos del Establecimiento Penitenciario Tarapoto. Por ello cuanto mayor sean las habilidades sociales en los internos, su bienestar psicológico será el más óptimo.

**Tabla 09**  
*Prueba T-Student de la dimensión autoaceptación*

		N	Media	DS	T	gl	p
Autoaceptación	Pre test	60	10,20	,632	22,200	59	,000
	Post test	60	20,57	3,431			

*Fuente:* SPSS v24

### **Interpretación**

De acuerdo a la tabla 09 se muestra según los resultados de la comparación de los puntajes de los cuestionarios, antes y después de la aplicación del programa de Habilidades Sociales, por medio de la prueba t-student se obtuvo diferencias significativas ( $t = 22,200$ ,  $gl = 59$ ,  $p = ,000$ ) de los promedios del pre y post test. También, el promedio del pre test (10,20) fue menor al del post test (20,57) denotando así que los resultados del post test fueron superiores al del pre test. Se afirma de tal modo que el programa de Habilidades Sociales tuvo un efecto significativo positivo en la capacidad de autoaceptación de los internos del Establecimiento Penitenciario Tarapoto. Gracias a esto se afirma que al desarrollar las habilidades sociales en los internos la autoaceptación mejorará en ellos.

**Tabla 10***Prueba T-Student de la dimensión relaciones positivas*

		N	Media	DS	T	gl	p
Relaciones positivas	Pre test	60	21,88	,585	-6,029	59	,000
	Post test	60	19,28	3,226			

*Fuente: SPSS v24***Interpretación**

De acuerdo a la tabla 10, los resultados denotan según la comparación de los puntajes de los cuestionarios antes y después de la aplicación del programa de Habilidades Sociales por medio de la prueba t-student, que hubo diferencias significativas ( $t = -6,029$ ,  $gl = 59$ ,  $p = ,000$ ) de los promedios del pre y post test. También, el promedio del pre test (21,88) fue mayor al del post test (19,28) denotando así que los resultados del post test no fueron superiores al del pre. Se afirma de tal modo que el programa de Habilidades Sociales no tuvo un efecto significativo positivo en las relaciones positivas de los internos del Establecimiento Penitenciario Tarapoto. En este aspecto se constata que es necesario emplear mejores técnicas o ejecutarlas con mayor frecuencia para así considerar que la optimización de las relaciones sociales mejorará en base a la mejora de las habilidades sociales.

**Tabla 11***Prueba T-Student de la dimensión autonomía*

		N	Media	DS	T	gl	p
Autonomía	Pre test	60	27,93	,710	-4,064	59	,000
	Post test	60	25,98	3,486			

*Fuente: SPSS v24***Interpretación**

De acuerdo a la tabla 11, se muestra según a la comparación de los puntajes de los cuestionarios antes y después de la aplicación del programa de Habilidades Sociales por medio de la prueba t-student, que hubo diferencias significativas ( $t = -4,064$ ,  $gl = 59$ ,  $p =$

,000) de los promedios del pre y post test. También, el promedio del pre test (27,93) fue mayor al del post test (25,98) denotando así que los resultados del post test no fueron superiores al del pre. Se afirma de tal modo que el programa de Habilidades Sociales no tuvo un efecto significativo positivo en la autonomía de los internos del Establecimiento Penitenciario Tarapoto. Se percibe por tanto que el incremento de las habilidades sociales no genera mayor autonomía en este caso, sin embargo, sería necesario mejorar las estrategias que promuevan a generar mayor autonomía.

**Tabla 12**  
*Prueba T-Student de la dimensión dominio del entorno*

		N	Media	DS	T	gl	p
Dominio del entorno	Pre test	60	14,15	,685	16,749	59	,000
	Post test	60	22,55	3,735			

*Fuente:* SPSS v24

### **Interpretación**

De acuerdo a la tabla 12, se muestra según la comparación de los puntajes de los cuestionarios antes y después de la aplicación del programa de Habilidades Sociales por medio de la prueba t-student, que hubo diferencias significativas ( $t = 16,749$ ,  $gl = 59$ ,  $p = ,000$ ) de los promedios del pre y post test. También, el promedio del pre test (14,15) fue menor al del post test (22,55) denotando así que los resultados del post test fueron superiores al del pre. Se afirma de tal modo que el programa de Habilidades Sociales tuvo un efecto significativo positivo en la capacidad de dominio del entorno de los internos del Establecimiento Penitenciario Tarapoto. Por tanto, el mejorar las habilidades sociales en los internos hace que tengan un mejor manejo de su entorno para evitar frustraciones a causa del cambio el ambiente.

**Tabla 13***Prueba T-Student de la dimensión propósito en la vida*

		N	Media	DS	T	gl	p
Propósito en la vida	Pre test	60	10,15	,685	23,580	59	,000
	Post test	60	22,35	3,939			

*Fuente:* SPSS v24**Interpretación**

De acuerdo a la tabla 13, se muestra según la comparación de los puntajes de los cuestionarios antes y después de la aplicación del programa de Habilidades Sociales por medio de la prueba t-student, que hubo diferencias significativas ( $t = 23,580$ ,  $gl = 59$ ,  $p = ,000$ ) de los promedios del pre y post test. Además, el promedio del pre test (10,15) fue menor al del post test (22,35) denotando así que los resultados del post test fueron superiores al del pre. Se afirma de tal modo que el programa de Habilidades Sociales tuvo un efecto significativo positivo en la capacidad de dominio del entorno de los internos del Establecimiento Penitenciario Tarapoto. De acuerdo con esto el desarrollar habilidades sociales genera que los internos empiecen a plantearse objetivos y seguir un propósito en la vida.

**Tabla 14***Prueba T-Student de la dimensión crecimiento personal*

		N	Media	DS	T	gl	p
Crecimiento personal	Pre test	60	19,05	1,016	12,494	59	,000
	Post test	60	25,57	3,886			

*Fuente:* SPSS v24**Interpretación**

De acuerdo a la tabla 14, se muestra según la comparación de los puntajes de los cuestionarios antes y después de la aplicación del programa de Habilidades Sociales por medio de la prueba t-student, que hubo diferencias significativas ( $t = 12,494$ ,  $gl = 59$ ,  $p =$

,000) de los promedios del pre y post test. También, el promedio del pre test (19,05) fue menor al del post test (25,57) denotando así que los resultados del post test fueron superiores al del pre. Se afirma de tal modo que el programa de Habilidades Sociales tuvo un efecto significativo positivo en el crecimiento personal de los internos del Establecimiento Penitenciario Tarapoto. De este modo la optimización de las habilidades sociales hace que los internos se orienten más a la autorrealización personal mejorando por tanto su bienestar.

#### **IV. DISCUSIÓN**

García (2014) menciona que los establecimientos penitenciarios poseen distintas maneras de socializar, señalando que estos se van a adecuar a una nueva manera de interrelacionarse cumpliendo las normas del penal y posteriormente fuera de este, en el cual se busca mantener una estabilidad potenciando su bienestar psicológico según las condiciones de vida que llevan dentro del penal.

De esta manera el objetivo de la investigación fue, determinar el efecto del programa de Habilidades Sociales en el bienestar psicológico de los internos del Establecimiento Penitenciario Tarapoto, en el cual se encontró, por tanto, gracias a la prueba de t-student se obtienen diferencias significativas ( $t = 16,257$ ,  $gl = 59$ ,  $p = ,000$ ) de los promedios del pre y post test. Además, el promedio del pre test (102,27) fue menor al del post test (136,30) denotando así que los resultados del post test fueron superiores al del pre test. De este modo es posible señalar que el programa Habilidades Sociales tuvo un efecto significativo positivo en el bienestar psicológico de los internos del Establecimiento Penitenciario Tarapoto. Esto quiere decir que al mejorar sus capacidades de escucha, de mantener conversaciones, tener modales, empatizar, analizar y saber planificar las conductas y tener opciones antes de actuar agresivamente, los internos se sintieron más satisfechos consigo mismos, con la vida, poseen una actitud más positiva, capaces de comprender la situación de los demás, generando una buena comunicación y relaciones positivas, además de poder tolerar la frustración y visualizando formar una mejor vida considerando sus capacidades, todo ello generándoles bienestar psicológico. Estos resultados se pueden comparar con los encontrados por Temple (2014) quien en su estudio concluye que, para las internas, el soporte social se relaciona con el bienestar psicológico, además que señala a Hildebrant (2013) sobre que, si existe una adecuada percepción del apoyo de otras personas, el bienestar psicológico aumentará. Esto asevera el hecho de la importancia que tiene las relaciones sociales o en general el aspecto social para mejorar el bienestar psicológico, inferido de los antecedentes, aunque estos solo se enfoca el hecho de tener soporte social y aceptar dicho soporte, considerando la importancia de la

percepción, porque el tener habilidades sociales también involucra el aceptar las interacciones de manera positiva lo cual permite todos los demás componentes de esta.

En relación a las habilidades sociales y la dimensión auto aceptación, los resultados obtenidos fueron que por medio de la prueba t-student se obtuvo diferencias significativas ( $t = 22,200$ ,  $gl = 59$ ,  $p = ,000$ ) de los promedios del pre y post test. También, el promedio del pre test (10,20) fue menor al del post test (20,57) denotando así que los resultados del post test fueron superiores al del pre test. Se afirma de tal modo que el programa de Habilidades Sociales tuvo un efecto significativo positivo en la capacidad de autoaceptación de los internos del Establecimiento Penitenciario Tarapoto. Esto denota que, gracias al programa, los internos ahora sienten que pueden tener pensamientos positivos sobre sí mismos y sus capacidades, aceptándose tal y como son y buscando de este modo mejorar, aprendiendo de los errores y las experiencias. Este resultado es posible compararlo con el estudio de Cabrera (2017), quien concluye que existe correlación muy significativa directa y media débil en relación a las dimensiones de la variable de estudio bienestar psicológico y las estrategias de afrontamiento al estrés, enfocado en la problemática que le acontece, obviamente la negación, se demuestra que cuanto más bienestar psicológico exista, las estrategias de afrontamiento aumentarán. De esta manera si la persona es capaz de tener aceptación de las cosas y no negarlas podrá afrontar su estrés y por ende poseer mayor bienestar psicológico, aquello dándose gracias a que la personas es capaz de emplear habilidades sociales.

Con respecto a las habilidades sociales y la dimensión relaciones positivas, los resultados denotan que existe un efecto por medio de la prueba t-student, que hubo diferencias significativas ( $t = -6,029$ ,  $gl = 59$ ,  $p = ,000$ ) de los promedios del pre y post test. También, el promedio del pre test (21,88) fue mayor al del post test (19,28) denotando así que los resultados del post test no fueron superiores al del pre. Se afirma de tal modo que el programa de Habilidades Sociales no tuvo un efecto significativo positivo en las relaciones positivas de los internos del Establecimiento Penitenciario Tarapoto. Considerando así que los internos aún no son capaces de mantener relaciones adecuadas con los demás, no siendo tan empáticos y con poca capacidad de confiar adecuadamente y de inspirar confianza. Este resultado se puede contrastar con lo que menciona Hilary (2017) que concluye en su estudio que los estudiantes

que poseen bienestar psicológico en relación a la dimensión de relaciones positivas se deben a que estos estudiantes buscan mejorar constantemente y socializar. Por tanto, cuando la persona no socializa, (y para ello tiene que poseer las habilidades necesarias), no poseerá buenas relaciones positivas con los demás desfavoreciendo a su bienestar psicológico.

Con respecto a las habilidades sociales y la dimensión autonomía, se halló por medio de la prueba t-student, que hubo diferencias significativas ( $t = -4,064$ ,  $gl = 59$ ,  $p = ,000$ ) de los promedios del pre y post test. También, el promedio del pre test (27,93) fue mayor al del post test (25,98) denotando así que los resultados del post test no fueron superiores al del pre. Se afirma de tal modo que el programa de Habilidades Sociales no tuvo un efecto significativo positivo en la autonomía de los internos del Establecimiento Penitenciario Tarapoto. Esto quiere decir que los internos todavía no poseen la capacidad de tomar sus decisiones por cuenta propia pudiendo dejarse influenciar a cometer los actos que realizaban anteriormente, siendo aún dependientes de otros. Este resultado es contrastable con el de Hilary (2017), ya que en una de sus conclusiones refiere que los estudiantes obtienen calificaciones más bajas en la capacidad de pensar y actuar por sí mismos y verse así mismos de manera positiva. Por ello cuando una persona no es capaz de socializa con otros en donde pueda decir no, es porque no posee esa autonomía y capacidad para actuar en base a sus criterios.

Sobre las habilidades sociales y la dimensión dominio del entorno, se halló por medio de la prueba t-student, que hubo diferencias significativas ( $t = 16,749$ ,  $gl = 59$ ,  $p = ,000$ ) de los promedios del pre y post test. También, el promedio del pre test (14,15) fue menor al del post test (22,55) denotando así que los resultados del post test fueron superiores al del pre. Se afirma de tal modo que el programa de Habilidades Sociales tuvo un efecto significativo positivo en la capacidad de dominio del entorno de los internos del Establecimiento Penitenciario Tarapoto. De esta manera se comprende que los internos poseen la capacidad de poder sobrellevar dificultades de su entorno y buscar que el ambiente sea adecuado para este. Este resultado es factible compararlo con lo que menciona Rubio (2019) el cual concluye que los internos del penal por delito contra el patrimonio al poseer estrategias de afrontamiento ante el estrés se sienten más satisfechos psicológicamente, cada uno poseyendo su estilo de afrontar problemas.

Por ello, cuando uno es capaz de afrontar el estrés estaría realizando acciones que favorecen a manejar su entorno incrementando así su bienestar psicológico como menciona el estudio.

En relación a las habilidades sociales y la dimensión propósito de vida, se encuentran resultados relevantes, señalando que por medio de la prueba t-student, hubo diferencias significativas ( $t = 23,580$ ,  $gl = 59$ ,  $p = ,000$ ) de los promedios del pre y post test. Además, el promedio del pre test (10,15) fue menor al del post test (22,35) denotando así que los resultados del post test fueron superiores al del pre. Se afirma de tal modo que el programa de Habilidades Sociales tuvo un efecto significativo positivo en la capacidad de dominio del entorno de los internos del Establecimiento Penitenciario Tarapoto. Esto quiere decir que ellos consiguieron darle un sentido a su vida con lo cual son capaces ahora, de plantearse objetivos y metas en cierto plazo con lógica y razón, ayudándose así a mejorar su reinserción en la sociedad. Dicho estudio se relaciona nuevamente con lo mencionado por Hilary (2017) la cual concluye que los estudiantes de primer año obtienen la mayor puntuación en el crecimiento personal, seguido de cerca por el propósito de vida y las relaciones positivas, y que dentro de ellas se encuentra el establecer metas para sí mismas, desarrollarse, mejorarse continuamente y socializar. De este modo, si la persona es capaz de socializar y de tener buenas relaciones interpersonales su propósito de vida también será elevado.

En relación a las habilidades sociales y la dimensión crecimiento personal, se encuentra por medio de la prueba t-student, que hubo diferencias significativas ( $t = 12,494$ ,  $gl = 59$ ,  $p = ,000$ ) de los promedios del pre y post test. También, el promedio del pre test (19,05) fue menor al del post test (25,57) denotando así que los resultados del post test fueron superiores al del pre. Se afirma de tal modo que el programa de Habilidades Sociales fue significativo positivo en el crecimiento personal de los internos del Establecimiento Penitenciario Tarapoto. Esto quiere decir que los internos ahora, consideran sus habilidades para poder explotarlas y desarrollarlas buscando así su mejora continua ya que conocen que pueden sacar provecho de ellas para conseguir metas en su vida. Dicho resultado es posible compararlo con el de Temple (2014) el cual concluye que existen niveles bajos de desesperanza y poseen normalmente confianza, motivados por actuar y orientar sus acciones al futuro generando satisfacción elevada con la vida.

## V. CONCLUSIONES

Se determinó el efecto del programa de Habilidades Sociales en el bienestar psicológico de los internos del Establecimiento Penitenciario Tarapoto, ya que se obtuvo según la prueba t-student, diferencias significativas ( $t = 16,257$ ,  $gl = 59$ ,  $p = ,000$ ) de los promedios del pre y post test. Además, el promedio del pre test (102,27) fue menor al del post test (136,30) denotando así que los resultados del post test fueron superiores al del pre test. De este modo es posible afirmar que el programa de Habilidades Sociales tuvo un efecto significativo positivo en el bienestar psicológico de los internos del Establecimiento Penitenciario Tarapoto.

Se determinó el efecto de un programa de Habilidades Sociales en la autoaceptación de los internos del Establecimiento Penitenciario Tarapoto, ya que se obtuvo según la prueba t-student, diferencias significativas ( $t = 22,200$ ,  $gl = 59$ ,  $p = ,000$ ) de los promedios del pre y post test. También, el promedio del pre test (10,20) fue menor al del post test (20,57) denotando así que los resultados del post test fueron superiores al del pre test. Se afirma de tal modo que el programa de Habilidades Sociales tuvo un efecto significativo positivo en la capacidad de autoaceptación de los internos del Establecimiento Penitenciario Tarapoto.

Se estableció el efecto de un programa de Habilidades Sociales en las relaciones positivas de los internos del Establecimiento Penitenciario Tarapoto, que se obtuvo según la prueba t-student, diferencias significativas ( $t = -6,029$ ,  $gl = 59$ ,  $p = ,000$ ) de los promedios del pre y post test. También, el promedio del pre test (21,88) fue mayor al del post test (19,28) denotando así que los resultados del post test no fueron superiores al del pre. Se afirma de tal modo que el programa de Habilidades Sociales no tuvo un efecto significativo positivo en las relaciones positivas de los internos del Establecimiento Penitenciario Tarapoto.

Se estableció el efecto de un programa de Habilidades Sociales en la autonomía de los internos del Establecimiento Penitenciario Tarapoto, ya que se obtuvo según la prueba t-student, diferencias significativas ( $t = -4,064$ ,  $gl = 59$ ,  $p = ,000$ ) de los promedios del pre y post test. También, el promedio del pre test (27,93) fue mayor al del post test (25,98)

denotando así que los resultados del post test no fueron superiores al del pre. Se afirma de tal modo que el programa de Habilidades Sociales no tuvo un efecto significativo positivo en la autonomía de los internos del Establecimiento Penitenciario Tarapoto.

Se determinó el efecto de un programa de Habilidades Sociales en el dominio del entorno de los internos del Establecimiento Penitenciario Tarapoto, ya que se obtuvo según la prueba t-student, diferencias significativas ( $t = 16,749$ ,  $gl = 59$ ,  $p = ,000$ ) de los promedios del pre y post test. También, el promedio del pre test (14,15) fue menor al del post test (22,55) denotando así que los resultados del post test fueron superiores al del pre. Se afirma de tal modo que el programa de Habilidades Sociales tuvo un efecto significativo positivo en la capacidad de dominio del entorno de los internos del Establecimiento Penitenciario Tarapoto.

Se determinó el efecto de un programa de Habilidades Sociales en el propósito de vida de los internos del Establecimiento Penitenciario Tarapoto, ya que se obtuvo según la prueba t-student, diferencias significativas ( $t = 23,580$ ,  $gl = 59$ ,  $p = ,000$ ) de los promedios del pre y post test. Además, el promedio del pre test (10,15) fue menor al del post test (22,35) denotando así que los resultados del post test fueron superiores al del pre. Se afirma de tal modo que el programa de Habilidades Sociales tuvo un efecto significativo positivo en la capacidad de dominio del entorno de los internos del Establecimiento Penitenciario Tarapoto.

Se estableció el efecto de un programa de Habilidades Sociales en el crecimiento personal de los internos del Establecimiento Penitenciario Tarapoto, ya que se obtuvo según la prueba t-student, diferencias significativas ( $t = 12,494$ ,  $gl = 59$ ,  $p = ,000$ ) de los promedios del pre y post test. También, el promedio del pre test (19,05) fue menor al del post test (25,57) Se afirma de tal modo que el programa de Habilidades Sociales tuvo un efecto significativo positivo en el crecimiento personal de los internos del Establecimiento Penitenciario Tarapoto.

## **VI. RECOMENDACIONES**

Al director del Establecimiento Penitenciario Tarapoto, que implemente un programa de habilidades sociales para los internos del delito contra el patrimonio, con sesiones que se ejecuten dos veces cada semana para así promover el bienestar psicológico en los internos del penal y estos mejoren a su vez su conducta y sean sujetos socialmente hábiles cuando se reinserten a la comunidad.

Adicionar profesionales de psicología, ya que se carece de la cantidad suficiente para poder desarrollar con tiempo programas más centrados en las habilidades sociales, mismo que tienen que ser planificados por estos para potenciar las sesiones y tengan un efecto favorecedor.

Financiar materiales para poder desempeñar los programas futuros de manera adecuada, para potenciar la actividad dinámica de las sesiones para un efecto significativo sobre la mejora de la capacidad de habilidades que permitirán socializar mejor a los internos del delito mencionado.

Al director del Establecimiento Penitenciario Tarapoto, que haga partícipe en el proceso de mejora de conducta del interno a los familiares que van a visitarlos siendo un refuerzo positivo para que estos se responsabilicen en acudir a los talleres con mayor responsabilidad.

Al director del Establecimiento Penitenciario, invitar a personas que tuvieron experiencias pasadas y que volvieron a la sociedad luego de un periodo de aislamiento penitenciario siendo ejemplo de cambio y de crecimiento personal para los internos del establecimiento.

## REFERENCIAS

- Altamirano, Z. (2013). *El bienestar psicológico en prisión: Antecedentes y consecuencias*. (Tesis de Doctorado), Universidad Autónoma de Madrid, Madrid, España. Obtenido de <http://pensamientopenal.com.ar/system/files/2015/01/doctrina40547.pdf>
- Cabrera, S. (2017). *Bienestar psicológico y estrategias de afrontamiento al estrés en usuarios de un puesto de salud del distrito de Nuevo Chimbote*. (Tesis de Licenciatura), Universidad César Vallejo, Nuevo Chimbote, Perú. Obtenido de [http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/UCV/400/cabrera\\_ss.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/UCV/400/cabrera_ss.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Casanova, C., & Gonzales, M. (2016). Estudios de bienestar en la comunidad universitaria de la residencia estudiantil en la Universidad de Cienfuegos. *Universidad y Sociedad*. Obtenido de <http://scielo.sld.cu/pdf/rus/v8n2/rus16216.pdf>
- Cuba, E. (2017). *Reinserción de los Internos en los Centros penitenciarios del Estado Peruano*. (Tesis Doctoral), Universidad César Vallejo, Lima, Perú. Obtenido de [http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/UCV/4414/Cuba\\_MEF.pdf?sequence=1&isAllowed](http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/UCV/4414/Cuba_MEF.pdf?sequence=1&isAllowed).
- Daraee, M., Salehi, K., & Fakhr, M. (2016), Comparison of Social Skills between Students in Ordinary and Talented Schools. *Future Academy*. 11(52) 512-521. Recuperado de: [https://www.futureacademy.org.uk/files/images/upload/52\\_3511\\_fulltext.pdf](https://www.futureacademy.org.uk/files/images/upload/52_3511_fulltext.pdf)
- Díaz, D., Rodríguez-Carvajal, R., Blanco, A., Moreno-Jimenez, B., Gallardo, I., Valle, C., & Dierendock, D. (2006). Adaptación española de las escalas de bienestar psicológico de Ryff. *Psicothema*. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/727/72718337.pdf>
- Díaz, M., & Sánchez, M. (2018). *Bienestar psicológico en los internos por delito de violación exual y tráfico ilícito de drogas del Establecimiento Penitenciario Pampas de Sananguillo de Tarapoto, 2017*. (Tesis de Licenciatura), Universidad Peruana Unión, Tarapoto, Perú. Obtenido de

[https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/UPEU/1309/Manas%C3%A9s\\_Tesis\\_Titulo\\_2018.pdf?sequence=5&isAllowed=y](https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/UPEU/1309/Manas%C3%A9s_Tesis_Titulo_2018.pdf?sequence=5&isAllowed=y)

Estrada, M. (6 de Enero de 2020). *Reporta CES suicidio en el penal de Atlacholoaya*. Obtenido de El Sol de Cuernavaca: <https://www.elsoldecuernavaca.com.mx/policiaca/reporta-ces-suicidio-en-el-penal-de-atlacholoaya-4668227.html>

Flores, E., García, M., Calsina, W., & Yapuchura, A. (2016). Las habilidades sociales y la comunicación interpersonal de los estudiantes de la universidad Nacional del Altiplano - Puno. *Comunicación*. Obtenido de <http://www.scielo.org.pe/pdf/comunica/v7n2/a01v7n2.pdf>

Freire, C. (2014). *El bienestar psicológico en los estudiantes universitarios: operativización del constructo y análisis de su relación con las estrategias de afrontamiento*. (Tesis de Doctorado), Universidad de A Coruña, Coruña, España. Obtenido de [https://ruc.udc.es/dspace/bitstream/handle/2183/13815/FreireRodriguez\\_Carlos\\_TD\\_2014.pdf?sequence=6&isAllowed=y](https://ruc.udc.es/dspace/bitstream/handle/2183/13815/FreireRodriguez_Carlos_TD_2014.pdf?sequence=6&isAllowed=y)

Gallardo, E. (2017). *Metodología de la Investigación*. Obtenido de [https://repositorio.continental.edu.pe/bitstream/continental/4278/1/DO\\_UC\\_EG\\_MAI\\_UC0584\\_2018.pdf](https://repositorio.continental.edu.pe/bitstream/continental/4278/1/DO_UC_EG_MAI_UC0584_2018.pdf)

García, Z. (17 de Junio de 2014). *Lista de Chequeo de habilidades sociales*. Obtenido de Scribd: <https://es.scribd.com/doc/230003203/HS-Habilidades-Sociales-Goldstein>

Gil-Madrona, P., Samalot-Rivera, A., & Kozub, A. (2016). *Acquisition and Transfer of Values and Social Skills through a Physical Education Program Focused in the Affective Domain*. (Artículo científico), Universidad de Castilla La Mancha, Castilla-La Mancha, España. Obtenido de <https://revistas.rcaap.pt/motricidade/article/view/6502/8961>

Hanco, N. (3 de Octubbre de 2019). *Otro interno de Arequipa atentó contra su vida en penal*. Obtenido de Diariocorreo: <https://diariocorreo.pe/edicion/arequipa/otro-interno-de-arequipa-atento-contra-su-vida-en-penal-914380/?ref=dcr>

- Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2014). *Metodología de la Investigación*. México: Mc Graw Hill.
- Husted, H. (2017). *The Relationship Between Psychological Well-Being and Successfully Transitioning to University*. (Artículo científico), Western University, Ontario, Canada. Obtenido de [https://ir.lib.uwo.ca/cgi/viewcontent.cgi?referer=https://www.google.com/&httpsredir=1&article=1062&context=psychK\\_uht](https://ir.lib.uwo.ca/cgi/viewcontent.cgi?referer=https://www.google.com/&httpsredir=1&article=1062&context=psychK_uht)
- Instituto Nacional Penitenciario. (2016). *Quiénes somos*. Obtenido de inpe: <https://www.inpe.gob.pe/institucional/quienes-somos.html>
- Johal, S., & Pooja, M. (2016). Relationship between Mental Health and Psychological Well Being of Prospective Female Teachers. *Journal of Research & Method in Education*, 6(1), 01-06. Recuperado de: <http://www.iosrjournals.org/iosr-jrme/papers/Vol-6%20Issue-1/Version-2/A06120106.pdf>
- Joshanloo, M. (2019). Investigating the Relationships Between Subjective Well-Being and Psychological Well-Being Over Two Decades. *Emotion*. 19(1), 183-187. Recuperado de <http://midus.wisc.edu/findings/pdfs/1771.pdf>
- López, G., (2016). *Social Skills Training for Autistic Children: A Comparison Study Between Inclusion and Mainstreaming Education*. *Academic Journal of Pediatrics & Neonatology*. 1(3) 65-74. Recuperado de <https://juniperpublishers.com/ajpn/pdf/AJPN.MS.ID.555564.pdf>
- Martínez, M. (2016). *Bienestar psicológico en estudiantes de psicología de primero y segundo año que tienen mascotas comparado con estudiantes que no tienen*. (Tesis de Pregrado), Universidad Rafael Landívar, Guatemala de la Asunción, Guatemala. Obtenido de <http://recursosbiblio.url.edu.gt/tesisjcem/2016/05/42/Martinez-Marlyn.pdf>
- Megan, G. (2016). *The Relationship Between Psychological Wellbeing and Health-Related Physical Fitness in Professional Rugby Player*. (Tesis de Pregrado), University of

- Pretoria, Pretoria, South África. Obtenido de [https://repository.up.ac.za/bitstream/handle/2263/60410/Payne\\_Relationship\\_2017.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repository.up.ac.za/bitstream/handle/2263/60410/Payne_Relationship_2017.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Mirsky, M. (2014). *The Importance of Effectively Teaching Social Skills to Students with High-Functioning Autism*. (Artículo científico), Dominican University, California, United States. Obtenido de <https://scholar.dominican.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1039&context=masters-theses>
- Ñaupas, H., Valdivia, M., Palacios, J., & Romero, H. (2018). *Metodología de la investigación: Cuantitativa, Cualitativa y Redacción de la Tesis*. (Quinta ed.). Bogotá: Ediciones de la U.
- Ortiz, B. (2018). *Factores que conllevan a la reincidencia del delito de robo agravado n los internos del Penal Pampas de Sananguillo del distrito de La Banda de Shilcayo, periodo 2015 al 2016*. (Tesis de Pregrado), Universidad César Vallejo, Banda de Shilcayo, Perú. Obtenido de [http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/UCV/30812/ortiz\\_mb.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/UCV/30812/ortiz_mb.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Oviedo, H., & Campo-Arias, A. (2005). Aproximación al uso del coeficiente alfade Cronbach. *Revista Colombiana de Psiquiatría*. Obtenido de [https://www.researchgate.net/publication/284821545\\_Aproximacion\\_al\\_uso\\_del\\_coeficiente\\_Alfa\\_de\\_Cronbach](https://www.researchgate.net/publication/284821545_Aproximacion_al_uso_del_coeficiente_Alfa_de_Cronbach)
- Reyes, M. (2016). Relación entre Habilidades Sociales y Desempeño Docente desde la percepción de estudiantes adultos de universidad privada en Lima, Perú. *REVISTA DIGITAL DE INVESTIGACIÓN EN DOCENCIA UNIVERSITARIA*. Obtenido de <http://www.scielo.org.pe/pdf/ridu/v10n2/a03v10n2.pdf>
- Rodríguez, Y., & Quiñones, A. (2012). El bienestar psicológico en el proceso de ayuda con estudiantes universitarios. *Revista Griot*. Obtenido de

[https://www.researchgate.net/publication/267926455\\_Dimensiones\\_del\\_bienestar\\_psicologico\\_y\\_su\\_relacion\\_con\\_el\\_apoyo\\_social\\_percibido\\_en\\_estudiantes\\_universitarios](https://www.researchgate.net/publication/267926455_Dimensiones_del_bienestar_psicologico_y_su_relacion_con_el_apoyo_social_percibido_en_estudiantes_universitarios)

Rubio, M. (2019). *Estrategias de afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en internos por el delito contra el patrimonio del establecimiento penitenciario Tarapoto, 2018*. (Tesis de Licenciatura), Universidad Cesar Vallejo, Tarapoto, Perú. Obtenido de [http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/UCV/29568/Rubio\\_AMF.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/UCV/29568/Rubio_AMF.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Ryff, C., & Keyes, C. (1995). The Structure of Psychological Well-Being Revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*. Obtenido de <http://midus.wisc.edu/findings/pdfs/830.pdf>

Salas, C. (2018). *Afrontamiento del estrés y su relación con el bienestar psicológico e inteligencia emocional en alumnos preuniversitarios del CEPURP 2016*. (Tesis de Doctorado), Universidad César Vallejo, Lima, Perú. Obtenido de [http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/UCV/21238/Salas\\_MC.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/UCV/21238/Salas_MC.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Sánchez, H., Reyes, C., & Mejía, K. (2018). *Manual de términos en investigación científica, tecnológica y humanística*. Lima: Universidad Ricardo Palma Vicerrectorado de Investigación.

Steedly, K., Schwartz, A., Levin, M., & Luke, S. (2008) Social Skills and Academic Achievement. *Evidence for Education*. 3(2) 1-8. Recuperado de [http://www.parentcenterhub.org/wp-content/uploads/repo\\_items/eesocialskills.pdf](http://www.parentcenterhub.org/wp-content/uploads/repo_items/eesocialskills.pdf)

Temple, S. (2014). *Bienestar psicológico y esperanza en internas de un*. (Tesis de Licenciatura), Pontificia Universidad Católica del Perú, Lima, Perú. Obtenido de [http://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/20.500.12404/5547/TEMPLE\\_BA\\_RBOZA\\_SHIRLEY\\_BIENESTAR\\_PSICOLOGICO.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/20.500.12404/5547/TEMPLE_BA_RBOZA_SHIRLEY_BIENESTAR_PSICOLOGICO.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Yuni, J., & Urbano, C. (2014). *Técnicas para investigar*. Obtenido de <http://abacoenred.com/wp-content/uploads/2016/01/T%C3%A9nicas-para-investigar-2-Brujas-2014-pdf.pdf>

## **ANEXOS**

### Anexo 01: Matriz de consistencia interna

Formulación del problema	Objetivos	Hipótesis	Técnica e Instrumentos
<p><b>Problema general</b></p> <p>¿Cuál es el efecto del programa de Habilidades Sociales en el bienestar psicológico de los internos del Establecimiento Penitenciario Tarapoto?</p> <p><b>Problemas específicos:</b></p> <p>¿Qué efecto posee el programa de Habilidades Sociales en la auto aceptación de los internos del Establecimiento Penitenciario Tarapoto?</p> <p>¿Cuál es el efecto posee el programa de Habilidades Sociales en las relaciones positivas de los internos del Establecimiento Penitenciario Tarapoto?</p> <p>¿Cuál es el efecto posee el programa de Habilidades Sociales en la autonomía de los internos del Establecimiento Penitenciario Tarapoto?</p>	<p><b>Objetivo general</b></p> <p>Determinar el efecto del programa de Habilidades Sociales en el bienestar psicológico de los internos del Establecimiento Penitenciario Tarapoto</p> <p><b>Objetivos específicos</b></p> <p>Determinar el efecto de un programa de Habilidades Sociales en la auto aceptación de los internos del Establecimiento Penitenciario Tarapoto.</p> <p>Establecer el efecto de un programa de Habilidades Sociales en las relaciones positivas de los internos del Establecimiento Penitenciario Tarapoto.</p> <p>Establecer el efecto de un programa de Habilidades Sociales en la autonomía de los internos del Establecimiento Penitenciario Tarapoto.</p> <p>Determinar el efecto de un programa de Habilidades Sociales en el dominio del</p>	<p><b>Hipótesis general</b></p> <p>H<sub>1</sub>: El efecto de un programa de Habilidades Sociales es significativo positivo en el bienestar psicológico de los internos del Establecimiento Penitenciario Tarapoto.</p> <p><b>Hipótesis específicas</b></p> <p>H<sub>1</sub>: El programa de Habilidades Sociales tiene un efecto significativo positivo en la auto aceptación de los internos del Establecimiento Penitenciario Tarapoto.</p> <p>H<sub>2</sub>: El efecto de un programa de Habilidades Sociales es significativo positivo en las relaciones positivas de los internos del Establecimiento Penitenciario Tarapoto.</p> <p>H<sub>3</sub>: El efecto de un programa de Habilidades Sociales es significativo positivo en la autonomía de los internos del Establecimiento Penitenciario Tarapoto.</p> <p>H<sub>4</sub>: El programa de Habilidades Sociales tiene un efecto significativo positivo en el dominio del entorno de los internos del Establecimiento Penitenciario Tarapoto.</p>	<p><b>Técnica</b></p> <p>La encuesta</p> <p><b>Instrumentos</b></p> <p>Cuestionario de bienestar psicológico de Ryff (1995), aunque fue adaptada por Dirk van Dierendock (Díaz, et al., 2006)</p>

<p>¿Qué efecto posee el programa de Habilidades Sociales en el dominio del entorno de los internos del Establecimiento Penitenciario Tarapoto?</p> <p>¿Qué efecto posee el programa de Habilidades Sociales en el propósito de vida de los internos del Establecimiento Penitenciario Tarapoto?</p> <p>¿Cuál es el efecto que posee el programa de Habilidades Sociales en el crecimiento personal de los internos del Establecimiento Penitenciario Tarapoto?</p>	<p>entorno de los internos del Establecimiento Penitenciario Tarapoto.</p> <p>Determinar el efecto de un programa de Habilidades Sociales en el propósito de vida de los internos del Establecimiento Penitenciario Tarapoto.</p> <p>Establecer el efecto de un programa de Habilidades Sociales en el crecimiento personal de los internos del Establecimiento Penitenciario Tarapoto.</p>	<p>H<sub>5</sub>: El programa de Habilidades Sociales tiene un efecto significativo positivo en el propósito de vida de los internos del Establecimiento Penitenciario Tarapoto.</p> <p>H<sub>6</sub>: El efecto de un programa de Habilidades Sociales es significativo positivo en el crecimiento personal de los internos del Establecimiento Penitenciario Tarapoto.</p>	
<b>Diseño de investigación</b>	<b>Población y muestra</b>	<b>Variables y dimensiones</b>	
<p>Diseño experimental, de tipo pre experimental.</p> <p><math>G \quad O_1 \dots X \dots O_2</math></p> <p>Donde:</p> <p>G: Internos del Establecimiento Penitenciario Tarapoto</p> <p>O1: Pre test (bienestar psicológico)</p> <p>X: Programa de Habilidades Sociales</p> <p>O2: Post test (bienestar psicológico)</p>	<p><b>Población</b></p> <p>La población se conformó por los internos del Establecimiento Penitenciario Tarapoto, 2019, que suman un total de 560 actualmente.</p> <p><b>Muestra</b></p> <p>La muestra de estudio fue de 60 internos únicamente que han sido presos por del delito de robo agravado.</p>	<p><b>Variables</b></p> <p>Habilidades sociales</p> <p>Bienestar psicológico</p>	<p><b>Dimensiones</b></p> <p>Habilidades sociales básicas</p> <p>Habilidades sociales avanzadas y relacionadas con los sentimientos</p> <p>Habilidades de planificación</p> <p>Habilidades para hacer frente al estrés</p> <p>Habilidades alternativas a la agresión</p> <p>Autoaceptación</p> <p>Relaciones positivas con otros</p>

			Autonomía	
			Dominio del entorno	
			Propósito en la vida	
			Crecimiento personal	

## Anexo 02: Instrumentos de recolección de datos



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

FACULTAD DE HUMANIDADES  
ESCUELA ACADÉMICO PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA

### Encuesta de Bienestar Psicológico a los internos del penal

**Edad**

**Sexo:**

**Fecha:**

**Procedencia:**

Buenos días señor(a) la presente encuesta tiene por finalidad recopilar información acerca del bienestar psicológico por lo que solicito su apoyo. Dicha información es completamente anónima, por lo que se exhorta que responda las preguntas con sinceridad, y de acuerdo a sus propias experiencias. Agradezco anticipadamente su colaboración. Las escalas son las siguientes:

Nunca (1) Casi nunca (2) A veces (3) Casi siempre (4) Siempre (5)

N°	ÍTEMS	1	2	3	4	5
1	Cuando repaso la historia de mi vida estoy contento con cómo han resultado las cosas					
2	A menudo me siento solo porque tengo pocos amigos íntimos con quienes compartir mis preocupaciones*					
3	No tengo miedo de expresar mis opiniones, incluso cuando son opuestas a las opiniones de la mayoría de la gente					
4	Me preocupa cómo otra gente evalúa las elecciones que he hecho en mi vida*					
5	Me resulta difícil dirigir mi vida hacia un camino que me satisfaga*					
6	Disfruto haciendo planes para el futuro y trabajar para hacerlos realidad					
7	En general, me siento seguro y positivo conmigo mismo					
8	No tengo muchas personas que quieran escucharme cuando necesito hablar*					
9	Tiendo a preocuparme sobre lo que otra gente piensa de mí*					
10	Me juzgo por lo que yo creo que es importante, no por los valores que otros piensan que son importantes					
11	He sido capaz de construir un hogar y un modo de vida a mi gusto					

12	Soy una persona activa al realizar los proyectos que propuse para mí mismo					
13	Si tuviera la oportunidad, hay muchas cosas de mí mismo que cambiaría*					
14	Siento que mis amistades me aportan muchas cosas					
15	Tiendo a estar influenciado por la gente con fuertes convicciones*					
16	En general, siento que soy responsable de la situación en la que vivo					
17	Me siento bien cuando pienso en lo que he hecho en el pasado y lo que espero hacer en el futuro					
18	Mis objetivos en la vida han sido más una fuente de satisfacción que de frustración para mí					
19	Me gusta la mayor parte de los aspectos de mi personalidad					
20	Me parece que la mayor parte de las personas tienen más amigos que yo*					
21	Tengo confianza en mis opiniones incluso si son contrarias al consenso general					
22	Las demandas de la vida diaria a menudo me deprimen*					
23	Tengo clara la dirección y el objetivo de mi vida					
24	En general, con el tiempo siento que sigo aprendiendo más sobre mí mismo					
25	En muchos aspectos, me siento decepcionado de mis logros en la vida*					
26	No he experimentado muchas relaciones cercanas y de confianza*					
27	Es difícil para mí expresar mis propias opiniones en asuntos polémicos*					
28	Soy bastante bueno manejando muchas de mis responsabilidades en la vida diaria					
29	No tengo claro qué es lo que intento conseguir en la vida*					
30	Hace mucho tiempo que dejé de intentar hacer grandes mejoras o cambios en mi vida*					
31	En su mayor parte, me siento orgulloso de quien soy y la vida que llevo					
32	Sé que puedo confiar en mis amigos, y ellos saben que pueden confiar en mí					
33	A menudo cambio mis decisiones si mis amigos o mi familia están en desacuerdo*					
34	No quiero intentar nuevas formas de hacer las cosas; mi vida está bien como está*					
35	Pienso que es importante tener nuevas experiencias que desafíen lo que uno piensa sobre sí mismo y sobre el mundo					
36	Cuando pienso en ello, realmente con los años no he mejorado mucho como persona*					

37	Tengo la sensación de que con el tiempo me he desarrollado mucho como persona					
38	Para mí, la vida ha sido un proceso continuo de estudio, cambio y crecimiento					
39	Si me sintiera infeliz con mi situación de vida daría los pasos más eficaces para cambiarla					

## Anexo 03: Validación de instrumentos

### CARTA DE PRESENTACIÓN

Señora: **KATIA ALEJANDRA DÁVALOS LA TORRE**

Presente

Asunto: VALIDACIÓN DE INSTRUMENTOS A TRAVÉS DE JUICIO DE EXPERTOS.

Nos es muy grato comunicarnos con usted para expresarle nuestro saludo y, asimismo, hacer de su conocimiento que, siendo estudiantes de la escuela de Psicología de la UCV, en la sede de Tarapoto, promoción 2020 requerimos validar los instrumentos con los cuales recogeremos la información necesaria para poder desarrollar nuestra investigación y con la cual optaremos el título profesional de Licenciada en Psicología.

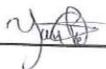
El título nombre de nuestro proyecto de investigación es: **"EFECTO DE UN PROGRAMA DE HABILIDADES SOCIALES EN EL BIENESTAR PSICOLÓGICO DE LOS INTERNOS DEL ESTABLECIMIENTO PENITENCIARIO TARAPOTO, 2019"** y siendo imprescindible contar con la aprobación de docentes especializados para poder aplicar el instrumento en mención, hemos considerado conveniente recurrir a usted, ante su connotada experiencia en temas educativos y/o investigación educativa.

El expediente de validación, que le hacemos llegar contiene:

- Carta de presentación.
- Definiciones conceptuales de la variable y dimensiones.
- Matriz de operacionalización de la variable.
- Certificado de validez de contenido de los instrumentos.

Expresándole nuestros sentimientos de respeto y consideración nos despedimos de usted, no sin antes agradecerle por la atención que dispense a la presente.

Atentamente.



ELIZABETH YATACO PINCHE  
D.N.I: 74029411



ANA LILIANA DEL CASTILLO ARÉVALO  
DNI: 72044277

Evaluación por criterios de validación de la herramienta educativa por parte del grupo de sesiones

I. DATOS GENERALES

APELLIDOS Y NOMBRES DEL EXPERTO: Dávalos La Torre Katia  
 INSTITUCIÓN DONDE LABORA : Universidad César Vallejo  
 ESPECIALIDAD : Educación  
 INSTRUMENTO DE VALIDACIÓN : Programa de Habilidades Sociales en el Bienestar Psicológico  
 AUTORES DEL INSTRUMENTO : Yocco Pinche Elizabeth - Del Castillo Aníbal Ana Liliana

II. ASPECTOS DE VALIDACIÓN

	MUY DEFICIENTE (1)	DEFICIENTE (2)	ACEPTABLE (3)	BUENA (4)	EXCELENTE (5)			
Experto	Presenta un tema específico en forma completa	El contenido o mensaje es comprensible	Las ilustraciones aclaran o complementan lo escrito	El tamaño de la letra, facilita la escritura	Consta de elementos de resumen del mensaje	Existen elementos para resaltar las ideas importantes	No se recarga de información	Usa un lenguaje que la población entiende
1	4	4	4	4	4	4	5	5
2								
3								
4								
promedio								

III. OPINIÓN DE APLICABILIDAD

Procede

PROMEDIO DE VALORACIÓN:

34

Tarapoto 03 de Octubre de 2019

  
 Katia A. Dávalos La Torre  
 Psicóloga

Sello personal y firma

CONSTANCIA

**VALIDACIÓN DE INSTRUMENTOS DE INVESTIGACIÓN**

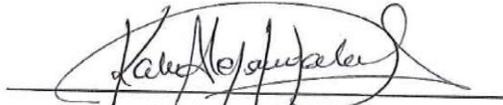
Por la presente se deja constancia de haber revisado los instrumentos de investigación para ser utilizados en la investigación, cuyo título es: **"EFECTO DE UN PROGRAMA DE HABILIDADES SOCIALES EN EL BIENESTAR PSICOLÓGICO DE LOS INTERNOS DEL ESTABLECIMIENTO PENITENCIARIO TARAPOTO, 2019"**. De los autores **YATACO PINCHE ELIZABETH Y DEL CASTILLO ARÉVALO ANA LILIANA**, estudiantes del Programa de estudio de Desarrollo de Investigación de la Universidad César Vallejo, filial Tarapoto.

Dichos instrumentos serán aplicados a una muestra representativa de 60 participantes del proceso de investigación, que se aplicará el 15 de Octubre de 2019.

Las observaciones realizadas han sido levantadas por los autores, quedando finalmente aprobadas. Por lo tanto, cuenta con la validez y confiabilidad correspondiente considerando las variables del trabajo de investigación.

Se extiende la presente constancia a solicitud del interesado(a) para los fines que considere pertinentes.

Tarapoto, 03 de Octubre de 2019

  
Mg..... Katia Davalos La Torre  
DNI N°: 40393896.....

INFORME DE OPINIÓN SOBRE INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN CIENTÍFICA

I. DATOS GENERALES

Apellidos y nombres del experto: Dávalos La Torre Katia  
 Institución donde labora : Universidad César Vallejo  
 Especialidad : Educativa  
 Instrumento de evaluación :  
 Autor (s) del instrumento (s) :

II. ASPECTOS DE VALIDACIÓN

MUY DEFICIENTE (1) DEFICIENTE (2) ACEPTABLE (3) BUENA (4) EXCELENTE (5)

CRITERIOS	INDICADORES	1	2	3	4	5
CLARIDAD	Los ítems están redactados con lenguaje apropiado y libre de ambigüedades acorde con los sujetos muestrales					X
OBJETIVIDAD	Las instrucciones y los ítems del instrumento permiten recoger la información objetiva sobre la variable: en todas sus dimensiones en indicadores conceptuales y operacionales.					X
ACTUALIDAD	El instrumento demuestra vigencia acorde con el conocimiento científico, tecnológico, innovación y legal inherente a la variable:					X
ORGANIZACIÓN	Los ítems del instrumento reflejan organicidad lógica entre la definición operacional y conceptual respecto a la variable: de manera que permiten hacer inferencias en función a las hipótesis, problema y objetivos de la investigación.				X	
SUFICIENCIA	Los ítems del instrumento son suficientes en cantidad y calidad acorde con la variable, dimensiones e indicadores.					X
INTENCIONALIDAD	Los ítems del instrumento son coherentes con el tipo de investigación y responden a los objetivos, hipótesis y variable de estudio.					X
CONSISTENCIA	La información que se recoja a través de los ítems del instrumento, permitirá analizar, describir y explicar la realidad, motivo de la investigación.					X
COHERENCIA	Los ítems del instrumento expresan relación con los indicadores de cada dimensión de la variable:					X
METODOLOGÍA	La relación entre la técnica y el instrumento propuestos responden al propósito de la investigación, desarrollo tecnológico e innovación.				X	
PERTINENCIA	La redacción de los ítems concuerda con la escala valorativa del instrumento.					X
<b>PUNTAJE TOTAL</b>						X

(Nota: Tener en cuenta que el instrumento es válido cuando se tiene un puntaje mínimo de 41 "Excelente"; sin embargo, un puntaje menor al anterior se considera al instrumento no válido ni aplicable)

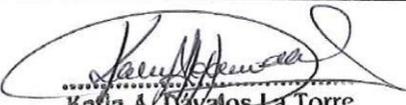
III. OPINIÓN DE APLICABILIDAD

Aplicable sin observaciones

PROMEDIO DE VALORACIÓN:

48

Tarapoto, 03 de Octubre de 2019

  
 Katia A. Dávalos-La Torre  
 Psicóloga  
 C.Ps.P. 9773

Sello personal y firma

## CONSTANCIA

### VALIDACIÓN DE INSTRUMENTOS DE INVESTIGACIÓN

Por la presente se deja constancia de haber revisado los instrumentos de investigación para ser utilizados en la investigación, cuyo título es: **“EFECTO DE UN PROGRAMA DE HABILIDADES SOCIALES EN EL BIENESTAR PSICOLÓGICO DE LOS INTERNOS DEL ESTABLECIMIENTO PENITENCIARIO TARAPOTO, 2019”**. De los autores **YATACO PINCHE ELIZABETH Y DEL CASTILLO ARÉVALO ANA LILIANA**, estudiantes del Programa de estudio de Desarrollo de Investigación de la Universidad César Vallejo, filial Tarapoto.

Dichos instrumentos serán aplicados a una muestra representativa de 60 participantes del proceso de investigación, que se aplicará el 15 de Octubre de 2019.

Las observaciones realizadas han sido levantadas por los autores, quedando finalmente aprobadas. Por lo tanto, cuenta con la validez y confiabilidad correspondiente considerando las variables del trabajo de investigación.

Se extiende la presente constancia a solicitud del interesado(a) para los fines que considere pertinentes.

Tarapoto, 03 de Octubre de 2019

  
Mg. Oscar Reategui García

PSICÓLOGO  
C.O.P. 17960  
Mg. Oscar Reategui García

DNI N°: 42908592

**INFORME DE OPINIÓN SOBRE INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN CIENTÍFICA**

**I. DATOS GENERALES**

Apellidos y nombres del experto:  
 Institución donde labora : *Oscar Roberto Recartequi García*  
 Especialidad : *Educativa*  
 Instrumento de evaluación :  
 Autor (s) del instrumento (s) :

**II. ASPECTOS DE VALIDACIÓN**

MUY DEFICIENTE (1) DEFICIENTE (2) ACEPTABLE (3) BUENA (4) EXCELENTE (5)

CRITERIOS	INDICADORES	1	2	3	4	5
CLARIDAD	Los ítems están redactados con lenguaje apropiado y libre de ambigüedades acorde con los sujetos muestrales					X
OBJETIVIDAD	Las instrucciones y los ítems del instrumento permiten recoger la información objetiva sobre la variable: en todas sus dimensiones en indicadores conceptuales y operacionales.					X
ACTUALIDAD	El instrumento demuestra vigencia acorde con el conocimiento científico, tecnológico, innovación y legal inherente a la variable:					X
ORGANIZACIÓN	Los ítems del instrumento reflejan organicidad lógica entre la definición operacional y conceptual respecto a la variable: de manera que permiten hacer inferencias en función a las hipótesis, problema y objetivos de la investigación.					X
SUFICIENCIA	Los ítems del instrumento son suficientes en cantidad y calidad acorde con la variable, dimensiones e indicadores.					X
INTENCIONALIDAD	Los ítems del instrumento son coherentes con el tipo de investigación y responden a los objetivos, hipótesis y variable de estudio.				X	
CONSISTENCIA	La información que se recoja a través de los ítems del instrumento, permitirá analizar, describir y explicar la realidad, motivo de la investigación.				X	
COHERENCIA	Los ítems del instrumento expresan relación con los indicadores de cada dimensión de la variable:					X
METODOLOGÍA	La relación entre la técnica y el instrumento propuestos responden al propósito de la investigación, desarrollo tecnológico e innovación.					X
PERTINENCIA	La redacción de los ítems concuerda con la escala valorativa del instrumento.					X
<b>PUNTAJE TOTAL</b>						

(Nota: Tener en cuenta que el instrumento es válido cuando se tiene un puntaje mínimo de 41 "Excelente"; sin embargo, un puntaje menor al anterior se considera al instrumento no válido ni aplicable)

**III. OPINIÓN DE APLICABILIDAD**

*Listo para ser aplicación.*

PROMEDIO DE VALORACIÓN:

4.8

Tarapoto, 03 de Octubre de 2019



Sello personal y firma

## CARTA DE PRESENTACIÓN

**Señor: OSCAR ROBERTO REÁTEGUI GARCÍA**

Presente

Asunto: VALIDACIÓN DE INSTRUMENTOS A TRAVÉS DE JUICIO DE EXPERTOS.

Nos es muy grato comunicarnos con usted para expresarle nuestro saludo y, asimismo, hacer de su conocimiento que, siendo estudiantes de la escuela de Psicología de la UCV, en la sede de Tarapoto, promoción 2020 requerimos validar los instrumentos con los cuales recogeremos la información necesaria para poder desarrollar nuestra investigación y con la cual optaremos el título profesional de Licenciada en Psicología.

El título nombre de nuestro proyecto de investigación es: **"EFECTO DE UN PROGRAMA DE HABILIDADES SOCIALES EN EL BIENESTAR PSICOLÓGICO DE LOS INTERNOS DEL ESTABLECIMIENTO PENITENCIARIO TARAPOTO, 2019"** y siendo imprescindible contar con la aprobación de docentes especializados para poder aplicar el instrumento en mención, hemos considerado conveniente recurrir a usted, ante su connotada experiencia en temas educativos y/o investigación educativa.

El expediente de validación, que le hacemos llegar contiene:

- Carta de presentación.
- Definiciones conceptuales de la variable y dimensiones.
- Matriz de operacionalización de la variable.
- Certificado de validez de contenido de los instrumentos.

Expresándole nuestros sentimientos de respeto y consideración nos despedimos de usted, no sin antes agradecerle por la atención que dispense a la presente.

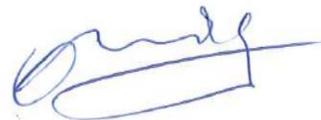
Atentamente.



ELIZABETH YATACO PINCHE  
D.N.I: 74029411



ANA LILIANA DEL CASTILLO ARÉVALO  
DNI: 72044277



Mg. Oscar Roberto Reátegui García  
PSICÓLOGO  
C.Ps.R. 17000

Evaluación por criterios de validación de la herramienta educativa por parte del grupo de sesiones

I. DATOS GENERALES

APELLIDOS Y NOMBRES DEL EXPERTO: Mg. Oscar Roberto Leátegui García  
 INSTITUCIÓN DONDE LABORA : C.S.N.A / UPEU / UCV  
 ESPECIALIDAD : Psicología Educativa  
 INSTRUMENTO DE VALIDACIÓN : Programa de Habilidades Sociales en el Bienestar Psicológico  
 AUTORES DEL INSTRUMENTO : Elizabeth Yabaco Pinhe y Ana Liliana del Castillo Arevalo

II. ASPECTOS DE VALIDACIÓN

MUY DEFICIENTE (1) DEFICIENTE (2) ACEPTABLE (3) BUENA (4) EXCELENTE (5)

Experto	Presenta un tema específico en forma completa	El contenido o mensaje es comprensible	Las ilustraciones aclaran o complementan lo escrito	El tamaño de la letra, facilita la escritura	Consta de elementos de resumen del mensaje	Existen elementos para resaltar las ideas importantes	No se recarga de información	Usa un lenguaje que la población entiende
1	5	5	5	5	5	5	5	5
2								
3								
4								
promedio								

III. OPINIÓN DE APLICABILIDAD

Listo para su aplicación

---



---



---

PROMEDIO DE VALORACION:

40

Tarapoto 03 de Octubre de 2019



Sello personal y firma

## CONSTANCIA

### VALIDACIÓN DE INSTRUMENTOS DE INVESTIGACIÓN

Por la presente se deja constancia de haber revisado los instrumentos de investigación para ser utilizados en la investigación, cuyo título es: **"EFECTO DE UN PROGRAMA DE HABILIDADES SOCIALES EN EL BIENESTAR PSICOLÓGICO DE LOS INTERNOS DEL ESTABLECIMIENTO PENITENCIARIO TARAPOTO, 2019"**. De los autores **YATACO PINCHE ELIZABETH Y DEL CASTILLO ARÉVALO ANA LILIANA**, estudiantes del Programa de estudio de Desarrollo de Investigación de la Universidad César Vallejo, filial Tarapoto.

Dichos instrumentos serán aplicados a una muestra representativa de 60 participantes del proceso de investigación, que se aplicará el 15 de Octubre de 2019.

Las observaciones realizadas han sido levantadas por los autores, quedando finalmente aprobadas. Por lo tanto, cuenta con la validez y confiabilidad correspondiente considerando las variables del trabajo de investigación.

Se extiende la presente constancia a solicitud del interesado(a) para los fines que considere pertinentes.

Tarapoto, 03 de Octubre de 2019



Mg. Ricardo A. Gómez Paredes

DNI N°: 06050170

**INFORME DE OPINIÓN SOBRE INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN CIENTÍFICA**

**I. DATOS GENERALES**

Apellidos y nombres del experto: *Gómez Paredes Ricardo Alberto*  
 Institución donde labora : *UREU - UCV*  
 Especialidad : *Psic. clínica y Educativa*  
 Instrumento de evaluación :  
 Autor (s) del instrumento (s) :

**II. ASPECTOS DE VALIDACIÓN**

MUY DEFICIENTE (1) DEFICIENTE (2) ACEPTABLE (3) BUENA (4) EXCELENTE (5)

CRITERIOS	INDICADORES	1	2	3	4	5
CLARIDAD	Los ítems están redactados con lenguaje apropiado y libre de ambigüedades acorde con los sujetos muestrales				✓	
OBJETIVIDAD	Las instrucciones y los ítems del instrumento permiten recoger la información objetiva sobre la variable: en todas sus dimensiones en indicadores conceptuales y operacionales.				✓	
ACTUALIDAD	El instrumento demuestra vigencia acorde con el conocimiento científico, tecnológico, innovación y legal inherente a la variable:					✓
ORGANIZACIÓN	Los ítems del instrumento reflejan organicidad lógica entre la definición operacional y conceptual respecto a la variable: de manera que permiten hacer inferencias en función a las hipótesis, problema y objetivos de la investigación.					✓
SUFICIENCIA	Los ítems del instrumento son suficientes en cantidad y calidad acorde con la variable, dimensiones e indicadores.					✓
INTENCIONALIDAD	Los ítems del instrumento son coherentes con el tipo de investigación y responden a los objetivos, hipótesis y variable de estudio.				✓	
CONSISTENCIA	La información que se recoja a través de los ítems del instrumento, permitirá analizar, describir y explicar la realidad, motivo de la investigación.				✓	
COHERENCIA	Los ítems del instrumento expresan relación con los indicadores de cada dimensión de la variable:				✓	
METODOLOGÍA	La relación entre la técnica y el instrumento propuestos responden al propósito de la investigación, desarrollo tecnológico e innovación.					✓
PERTINENCIA	La redacción de los ítems concuerda con la escala valorativa del instrumento.					✓
<b>PUNTAJE TOTAL</b>						

(Nota: Tener en cuenta que el instrumento es válido cuando se tiene un puntaje mínimo de 41 "Excelente"; sin embargo, un puntaje menor al anterior se considera al instrumento no válido ni aplicable)

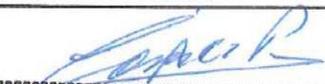
**III. OPINIÓN DE APLICABILIDAD**

*Es aplicable*

PROMEDIO DE VALORACIÓN:

44

Tarapoto, 03 de Octubre de 2019

  
 .....  
**Mg. Ricardo Alberto Gómez Paredes**  
**PSICÓLOGO**  
**C.Ps.P. 5896**

Sello personal y firma

## CARTA DE PRESENTACIÓN

Señor: RICARDO ALBERTO GÓMEZ PAREDES

Presente

Asunto: VALIDACIÓN DE INSTRUMENTOS A TRAVÉS DE JUICIO DE EXPERTOS.

Nos es muy grato comunicarnos con usted para expresarle nuestro saludo y, asimismo, hacer de su conocimiento que, siendo estudiantes de la escuela de Psicología de la UCV, en la sede de Tarapoto, promoción 2020 requerimos validar los instrumentos con los cuales recogeremos la información necesaria para poder desarrollar nuestra investigación y con la cual optaremos el título profesional de Licenciada en Psicología.

El título nombre de nuestro proyecto de investigación es: "EFECTO DE UN PROGRAMA DE HABILIDADES SOCIALES EN EL BIENESTAR PSICOLÓGICO DE LOS INTERNOS DEL ESTABLECIMIENTO PENITENCIARIO TARAPOTO, 2019" y siendo imprescindible contar con la aprobación de docentes especializados para poder aplicar el instrumento en mención, hemos considerado conveniente recurrir a usted, ante su connotada experiencia en temas educativos y/o investigación educativa.

El expediente de validación, que le hacemos llegar contiene:

- Carta de presentación.
- Definiciones conceptuales de la variable y dimensiones.
- Matriz de operacionalización de la variable.
- Certificado de validez de contenido de los instrumentos.

Expresándole nuestros sentimientos de respeto y consideración nos despedimos de usted, no sin antes agradecerle por la atención que dispense a la presente.

Atentamente.



ELIZABETH YATACO PINCHE  
D.N.I: 74029411



ANA LILIANA DEL CASTILLO ARÉVALO  
DNI: 72044277

Evaluación por criterios de validación de la herramienta educativa por parte del grupo de sesiones

I. DATOS GENERALES

APELLIDOS Y NOMBRES DEL EXPERTO: Gómez Paredes Ricardo Alberto  
 INSTITUCIÓN DONDE LABORA: UCV- UPEU  
 ESPECIALIDAD: Psic. Clínica y educativa  
 INSTRUMENTO DE VALIDACIÓN: Programa de Actividades Sociales en el Bienestar Psicológico  
 AUTORES DEL INSTRUMENTO: Ana Liliana del Castillo Arevalo y Elizabeth Yalaco Piche

II. ASPECTOS DE VALIDACIÓN

MUY DEFICIENTE (1) DEFICIENTE (2) ACEPTABLE (3) BUENA (4) EXCELENTE (5)

Experto	Presenta un tema específico en forma completa	El contenido o mensaje es comprensible	Las ilustraciones aclaran o complementan lo escrito	El tamaño de la letra, facilita la escritura	Consta de elementos de resumen del mensaje	Existen elementos para resaltar las ideas importantes	No se recarga de información	Usa un lenguaje que la población entiende
1	5	5	5	5	5	5	5	5
2								
3								
4								
promedio								

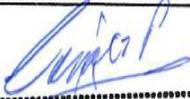
III. OPINIÓN DE APLICABILIDAD

Se puede aplicar

PROMEDIO DE VALORACIÓN:

40

Tarapoto 03 de Octubre de 2019

  
 .....  
 Mg. Ricardo Alberto Gómez Paredes  
 PSICÓLOGO  
 C.P. 5896  
 Sello personal y firma

**Anexo 04: Programa de Habilidades Sociales**  
**“HABILIDADES PARA RELACIONARNOS MEJOR”**

**I. DATOS GENERALES:**

Nombre	: “Habilidades Para Relacionarnos Mejor”
Población Beneficiaria	: Internos del Establecimiento Penitenciario Tarapoto 2019
Duración	: 16 sesiones desde octubre a diciembre
Tiempo por sesión	: 45 minutos
Lugar	: Establecimiento Penitenciario Tarapoto 2019
Número de sesiones	: 16 Sesiones
Responsables	: Ana Liliana del Castillo Arévalo Elizabeth Yataco Pinche

**II. Justificación:**

El presente programa está dirigido a los internos del Establecimiento Penitenciario Tarapoto, en específico a los internos por el delito contra el patrimonio ya que son una población de la que no se ha estado llevando a cabo programas de tipo psicológico y por eso merecen más atención, y más con respecto a su bienestar psicológico el cual se reconoce que toda persona que se encuentra bien en este aspecto, llega a tener una conducta positiva y viceversa, por tanto si se desarrolla habilidades sociales en los internos el bienestar psicológico de los mismos también mejoraría. Justamente las habilidades sociales que es una característica fundamental o una variable a tratar para la reinserción y adaptabilidad de los internos es necesario también para poder generar bienestar psicológico en los internos.

Esto se realizan también ya que las relaciones interpersonales entre internos, cada día se ve desgastada debido al hacinamiento y superpoblación, conflicto de intereses, etc., convirtiendo a estos Establecimientos en espacios de entrenamiento delincencial y alejándolo del objetivo primordial que es reeducar al interno para su reincorporación a la sociedad.

De esta manera el programa tiene como propósito principal el fortalecimiento de las habilidades sociales en los Internos del Establecimiento Penitenciario, el que posteriormente, servirá como antecedente para la realización de futuros proyectos con la población ya mencionada.

### **III. Descripción del programa:**

Por todo lo expuesto, se ha establecido formalmente un programa, que se desarrolla en 16 sesiones de 45 minutos y que está dirigido a los Internos del Establecimiento Penitenciario Tarapoto del delito contra el patrimonio.

Se realiza a partir de un conjunto de actividades relacionadas entre sí y con una coherencia interna que permitirá trabajar una serie de habilidades que son consideradas básicas y necesarias para el desarrollo de los Internos del Establecimiento Penitenciario. De este modo se propone una metodología activa, participativa, que suscite la reflexión, el diálogo y la comunicación, es por ello que se emplea las siguientes técnicas.

- ✓ Exposición participativa
- ✓ Lluvia de ideas
- ✓ Dinámicas de grupo
- ✓ Técnicas de reforzamiento
- ✓ Dinámicas de animación
- ✓ Trabajos vivenciales
- ✓ Evaluación por encuestas, pre y post test.

Gracias a esto se podrá trabajar las siguientes dimensiones:

- **Habilidades sociales básicas:** Son un conjunto de habilidades que consisten en dar inicio y mantener un diálogo, presentándose, formulando interrogantes, agradeciendo y haciendo cumplidos.

- Habilidades sociales avanzadas y relacionadas con los sentimientos: Consiste en que la persona desarrolla estas habilidades relacionándose de forma satisfactoria en su entorno social, dando instrucciones, pidiendo ayuda, etc.
- Habilidades de Planificación: Estas habilidades están en relación con el establecerse objetivos, realizar una mejor toma de decisiones, resolver problemas, etc.
- Habilidades para hacer frente al estrés: Estas surgen al momento de darse una crisis, por medio del cual un individuo ejerce técnicas para afrontar las situaciones dificultosas.
- Habilidades alternativas a la agresión: Este proceso se genera junto con el autocontrol y la empatía en momento en que se produce irritabilidad

Favoreciendo así al bienestar psicológico de los internos del presente estudio.

#### **IV. Objetivos del taller:**

##### **4.1 Objetivo General:**

Desarrollar en los Internos del Establecimiento Penitenciario Tarapoto habilidades sociales para incrementar la capacidad de interrelacionarse con las demás personas incidiendo en su bienestar psicológico, de tal manera facilite su reinserción.

##### **4.2 Objetivos Específicos:**

##### **Sesión N° 01**

Brindar información acerca de la estructura del programa y los objetivos, así como ejecutar la primera evaluación y crear un clima de confianza en los Internos del Establecimiento Penitenciario Tarapoto, 2019

**Sesión N° 02**

Dar a conocer de manera teórica y general los aspectos de las habilidades sociales, su concepto e importancia, además introducir la temática de las habilidades conversacionales en los Internos del Establecimiento Penitenciario Tarapoto, 2019

**Sesión N° 03**

Otorgar información sobre las habilidades sociales básicas orientadas las capacidades conversacionales en relación con los modales en los Internos del Establecimiento Penitenciario Tarapoto, 2019

**Sesión N° 04**

Otorgar información sobre la habilidad de escucha para incrementar su capacidad por medio de estrategias en los Internos del Establecimiento Penitenciario Tarapoto, 2019

**Sesión N° 05**

Brindar información y estrategias sobre la capacidad de solicitar y aceptar realizar acciones de modo asertivo en los Internos del Establecimiento Penitenciario Tarapoto, 2019

**Sesión N° 06**

Otorgar información y herramientas para incrementar la capacidad de comprensión y expresión de los sentimientos de manera asertiva en los Internos del Establecimiento Penitenciario Tarapoto, 2019

**Sesión N° 07**

Desarrollar la capacidad de empatía por medio de las estrategias adecuadas en los Internos del Establecimiento Penitenciario Tarapoto, 2019.

**Sesión N° 08**

Incrementar la capacidad de análisis de acciones Internos del Establecimiento Penitenciario Tarapoto, 2019

**Sesión N° 09**

Desarrollar la capacidad de planificar y tomar decisiones en los Internos del Establecimiento Tarapoto, 2019

**Sesión N° 10**

Incrementar la capacidad de centrarse en realizar actividades en los Internos del Establecimiento Penitenciario Tarapoto, 2019

**Sesión N° 11**

Incrementar la capacidad de enfrentarse a situaciones problemáticas en los Internos del Establecimiento Penitenciario Tarapoto, 2019

**Sesión N° 12**

Otorgar conocimientos y estrategias para el manejo de la presión en los Internos del Establecimiento Penitenciario Tarapoto, 2019

**Sesión N° 13**

Otorgar conocimientos y estrategias para el manejo de la frustración en los Internos del Establecimiento Penitenciario Tarapoto, 2019

**Sesión N° 14**

Desarrollar la capacidad de autocontrol en los Internos del Establecimiento Penitenciario Tarapoto, 2019

**Sesión N° 15**

Incrementar la capacidad autocontrol en los Internos del Establecimiento Penitenciario Tarapoto, 2019

**Sesión N° 16**

Realizar la retroalimentación y evaluación a los Internos del Establecimiento Penitenciario Tarapoto, 2019

## **V. Recursos:**

### **Humanos**

Internos.

### **Materiales**

- Ficha de evaluación
- Hojas de papel
- Videos
- Ficha de resumen teórico
- Proyector
- Lapiceros
- Cinta de embalaje

## V. CRONOGRAMA

Sesión	Octubre				Noviembre				Diciembre			
	S1	S2	S3	S4	S1	S2	S3	S4	S1	S2	S3	S4
Sesión 1: “Conociéndonos”			X									
Sesión 2: “Conversando adecuadamente”			X									
Sesión 3: “Mis modales”				X								
Sesión 4: “Escuchando con el alma”				X								
Sesión 5: “Aprendiendo sobre los favores”					X							
Sesión 6: “Expresándote”					X							
Sesión 7: “Sintiendo lo que el otro siente”						X						
Sesión 8: “Analizando mis acciones”						X						
Sesión 9: “Tomando decisiones”							X					
Sesión 10: “Enfocado en lo importante”							X					
Sesión 11: “Previniendo los conflictos”								X				
Sesión 12: “Reduciendo la presión”								X				
Sesión 13: “Manteniendo la calma”									X			
Sesión 14: “Controlando mis emociones”									X			
Sesión 15: “Controlando mis conductas”										X		
Sesión 16: “Reforzando lo aprendido”										X		

**COMPONENTES DEL PROGRAMA:** pre test del bienestar emocional, programa de Habilidades Sociales y post test del bienestar emocional.

**SESIÓN I: CONOCIÉNDONOS**

**OBJETIVO:** Brindar información acerca de la estructura del programa y los objetivos, así como ejecutar la primera evaluación y crear un clima de confianza en los Internos del Establecimiento Penitenciario Tarapoto, 2019

<b>ACTIVIDAD</b>	<b>OBJETIVO</b>	<b>DESCRIPCIÓN</b>	<b>TIEMPO</b>	<b>MATERIALES</b>
Presentación del tema y de los responsables	Dar a conocer el tema y propósito del programa junto con los responsables de manera breve buscando generar confianza (rapport)	Se saludará a los internos agradeciendo su participación realizando comentarios sobre el tema y lo interesante y provechoso que será para ellos.	5 min	Voz del facilitador
Aplicación del pre test	Conocer el nivel de bienestar psicológico que poseen los internos del Establecimiento Penitenciario Tarapoto	Se aplicará el cuestionario de bienestar psicológico de Carol Ryff el cual se desarrollará de manera grupal para conseguir una pre prueba	15 min	Formato de prueba Lapiceros
Presentación del cronograma, actividades y objetivos a conseguir.	Presentar el programa y todo lo concerniente a ello	Se presentará el programa y en qué consiste en profundidad describiendo actividades y los objetivos por sesiones, haciendo uso de las diapositivas respectivas y además de solicitar opiniones al respecto, enfatizando la necesidad del aporte de cada uno de ellos.	15 min	Proyector Ficha de resumen teórico
Dinámica de presentación	Crear nuevos acercamientos y un clima de confianza entre internos.	Presentación de cada interno del Establecimiento penitenciario por delito contra el patrimonio, sus nombres y apellidos, lo que les gusta y lo que les molesta, mediante la dinámica del “ovillo de lana” en donde cada uno se pasará un ovillo de lana una vez descrito los aspectos mencionados hasta culminar y volver a enredar el ovillo	15 min	Voz del facilitador  Ovillo de lana

Retroalimentación	Reforzar lo transmitido en la presente sesión	Se preguntará a los internos como se sintieron o si tienen alguna duda sobre la sesión a aclarar.	10 min	Voz del facilitador
Cierre	Culminación de la sesión	Se agradecerá a los internos por la participación del día y que los esperamos a la siguiente sesión.	2 min	Voz del facilitador

## SESIÓN II: CONVERSANDO ADECUADAMENTE

**OBJETIVO:** Dar a conocer de manera teórica y general los aspectos de las habilidades sociales, su concepto e importancia, además introducir la temática de las habilidades conversacionales en los Internos del Establecimiento Penitenciario Tarapoto, 2019

<b>ACTIVIDAD</b>	<b>OBJETIVO</b>	<b>DESCRIPCIÓN</b>	<b>TIEMPO</b>	<b>MATERIALES</b>
Presentación del tema a desarrollar	Dar a conocer el tema de las habilidades sociales y conversacionales	Se dará la bienvenida y hará un hilo conductor preguntando sobre la anterior sesión además de dar a conocer lo que trabajará a continuación sobre las habilidades sociales y conversacionales	5 min	Voz del facilitador
Tema: habilidades sociales	Desarrollar el tema de habilidades sociales	Se explicará el tema de las habilidades sociales, su concepto, importancia y sus componentes	15 min	Proyector Ficha de resumen teórico
Tema Habilidades conversacionales	Dar a conocer sobre habilidades conversacionales	Se explicará sobre lo que la conversación y qué elementos posee como el iniciar, mantenerla hacer preguntas.	15 min	Proyector Ficha de resumen teórico
Dinámica: Juego de rol	Practicar habilidades conversacionales	Se les pedirá que se unan en parejas mientras se les plantea diversas situaciones para que practiquen las habilidades conversacionales expuestas en la sesión. Luego se sacará a cualquier de manera aleatoria para que expongan.	15 min	Voz facilitadora
Retroalimentación	Reforzar lo transmitido en la presente sesión	Se preguntará a los internos como se sintieron o si tienen alguna duda sobre la sesión a aclarar.	10 min	Voz del facilitador
Cierre	Culminación de la sesión	Se agradecerá a los internos por la participación del día y que los esperamos a la siguiente sesión.	2 min	Voz del facilitador

### SESIÓN III: MIS MODALES

**OBJETIVO:** Otorgar información sobre las habilidades sociales básicas orientadas las capacidades conversacionales en relación con los modales y la cortesía en los Internos del Establecimiento Penitenciario Tarapoto, 2019

<b>ACTIVIDAD</b>	<b>OBJETIVO</b>	<b>DESCRIPCIÓN</b>	<b>TIEMPO</b>	<b>MATERIALES</b>
Presentación del tema a desarrollar	Dar a conocer el tema de habilidades conversacionales relacionados a los modales.	Se dará la bienvenida y hará un hilo conductor preguntando sobre la anterior sesión además de dar a conocer lo que trabajará a continuación.	5 min	Voz del facilitador
Video	Proporcionar un material audiovisual para el aprendizaje	Se mostrará los videos llamados “NORMAS DE LA CONVERSACIÓN” y “Reglas para una buena conversación” sobre los modales en la conversación y elementos para que sea óptima, luego se pedirá opiniones al respecto	10 min	Proyector
Tema de habilidades conversacionales, cortesía y modales	Desarrollar el tema de habilidades conversacionales cortesía y modales	Se explicará sobre lo que las habilidades conversacionales nuevamente junto a los modales que en ella debe existir, y demás componentes como el presentarse, presentar a otros, expresar cortesía y amabilidad y elogiar a los demás.	20 min	Proyector Ficha de resumen teórico
Dinámica: Juego de rol	Practicar las habilidades conversacionales y modales	Se les pedirá que se unan en parejas mientras se les plantea diversas situaciones para que practiquen las habilidades conversacionales y modales expuestas en la sesión. Luego se sacará a cualquier de manera aleatoria para que expongan.	15 min	Voz facilitadora
Retroalimentación	Reforzar lo transmitido en la presente sesión	Se preguntará a los internos como se sintieron o si tienen alguna duda sobre la sesión a aclarar.	10 min	Voz del facilitador
Cierre	Culminación de la sesión	Se agradecerá a los internos por la participación del día y que los esperamos a la siguiente sesión.	2 min	Voz del facilitador

#### SESIÓN IV: ESCUCHANDO CON EL ALMA

**OBJETIVO:** Otorgar información sobre la habilidad de escucha para incrementar su capacidad por medio de estrategias en los Internos del Establecimiento Penitenciario Tarapoto, 2019

<b>ACTIVIDAD</b>	<b>OBJETIVO</b>	<b>DESCRIPCIÓN</b>	<b>TIEMPO</b>	<b>MATERIALES</b>
Presentación del tema a desarrollar	Dar a conocer el tema del saber escuchar	Se dará la bienvenida y hará un hilo conductor preguntando sobre la anterior sesión además de dar a conocer lo que trabajará a continuación sobre la capacidad de escucha	5 min	Voz del facilitador
Video	Proporcionar un material audiovisual para el aprendizaje	Se mostrará los videos denominados “Victor Küppers: Por qué es tan importante aprender a escuchar” y “La escucha activa, ¿en qué consiste?” respecto al saber escuchar, luego se pedirá opiniones al respecto	10 min	Proyector
Tema de la capacidad de escucha	Desarrollar el tema del saber escuchar	Se explicará sobre lo que es la capacidad de escuchar y lo concerniente a ello, mediante material visual.	20 min	Proyector Ficha de resumen teórico
Dinámica: Escucha activa	Practicar las habilidades de escucha	Se les pedirá que se unan de a dos personas y se cuenten algún suceso que vivieron, durante 5 minutos, luego de ello harán intercambio, luego de eso escribirán con todos los detalles posibles la historia de su compañero, y de manera aleatoria saldrán a exponer lo que escribieron.	15 min	Lapiceros Papel
Retroalimentación	Reforzar lo transmitido en la presente sesión	Se preguntará a los internos como se sintieron o si tienen alguna duda sobre la sesión a aclarar.	10 min	Voz del facilitador
Cierre	Culminación de la sesión	Se agradecerá a los internos por la participación del día y que los esperamos a la siguiente sesión.	2 min	Voz del facilitador

## SESIÓN V: APRENDIENDO SOBRE LOS FAVORES

**OBJETIVO:** Brindar información y estrategias sobre la capacidad de solicitar y aceptar realizar acciones de modo asertivo en los Internos del Establecimiento Penitenciario Tarapoto, 2019

ACTIVIDAD	OBJETIVO	DESCRIPCIÓN	TIEMPO	MATERIALES
Presentación del tema a desarrollar	Dar a conocer el tema de las habilidades para pedir y realizar favores	Se dará la bienvenida y hará un hilo conductor preguntando sobre la anterior sesión además de dar a conocer lo que trabajará a continuación sobre la capacidad para pedir y realizar favores.	5 min	Voz del facilitador
Video	Proporcionar un material audiovisual para el aprendizaje	Se mostrará el video denominado “Colaboración y confianza: cómo pedir ayuda   Videoblog de Psicología y Comunicación” sobre la capacidad de poder solicitar cosas o negociar, y luego se pedirá opiniones	10 min	Proyector
Tema: de solicitar ayuda y otorgársela	Desarrollar el tema de habilidades para conseguir ayuda y realizar cosas de manera asertiva.	Se explicará sobre lo que la capacidad de poder pedir ayuda cuando uno o necesita, así como también de realizar favores, la importancia que tiene ello y cómo realizarlo.	20 min	Proyector Ficha de resumen teórico
Dinámica: Juego de rol	Practicar las habilidades para pedir ayuda y otorgársela.	Se les pedirá que se unan en parejas mientras se les plantea diversas situaciones para que practiquen la capacidad de pedir ayuda, saber otorgarla y hasta negarla de manera asertiva, expuestas en la sesión. Luego se sacará a cualquier de manera aleatoria para que expongan	15 min	Voz facilitadora
Retroalimentación	Reforzar lo transmitido en la presente sesión	Se preguntará a los internos como se sintieron o si tienen alguna duda sobre la sesión a aclarar.	10 min	Voz del facilitador
Cierre	Culminación de la sesión	Se agradecerá a los internos por la participación del día y que los esperamos a la siguiente sesión.	2 min	Voz del facilitador

## SESIÓN VI: EXPRESÁNDOME

**OBJETIVO:** Otorgar información y herramientas para incrementar la capacidad de comprensión y expresión de los sentimientos de manera asertiva en los Internos del Establecimiento Penitenciario Tarapoto, 2019

ACTIVIDAD	OBJETIVO	DESCRIPCIÓN	TIEMPO	MATERIALES
Presentación del tema a desarrollar	Dar a conocer el tema de la expresión y comprensión de los sentimientos de los demás.	Se dará la bienvenida y hará un hilo conductor preguntando sobre la anterior sesión además de dar a conocer lo que trabajará a continuación sobre la capacidad de expresión y comprensión de los sentimientos y emociones ajenas.	5 min	Voz del facilitador
Video	Proporcionar un material audiovisual para el aprendizaje	Se mostrará el video llamado “Técnicas para LIBERAR TUS EMOCIONES (I).- PsicoAyudarTeOnline.es Ep. 34” sobre la necesidad de expresar las emociones y sentimientos, luego se pedirá opiniones al respecto.	10 min	Proyector
Tema de expresión y comprensión de los sentimientos y emociones	Desarrollar el tema de expresión y comprensión de los sentimientos y emociones	Se explicará sobre lo que son las habilidades para poder expresar las emociones y también de comprender las emociones de los demás, la importancia que tiene este y qué estrategias se pueden usar.	20 min	Proyector Ficha de resumen teórico
Dinámica: Juego de rol	Practicar la expresión y comprensión de los sentimientos y emociones	Se les pedirá que se unan en parejas mientras se les plantea diversas situaciones para que ellos expresen sus sentimientos y comprendan las de los demás. Luego se sacará a cualquiera de manera aleatoria para que exponga su experiencia.	15 min	Voz facilitador
Retroalimentación	Reforzar lo transmitido en la presente sesión	Se preguntará a los internos como se sintieron o si tienen alguna duda sobre la sesión a aclarar.	10 min	Voz del facilitador
Cierre	Culminación de la sesión	Se agradecerá a los internos por la participación del día y que los esperamos a la siguientes sesión.	2 min	Voz del facilitador

## SESIÓN VII: SINTIENDO LO QUE EL OTRO SIENTE

**OBJETIVO:** Desarrollar la capacidad de empatía por medio de las estrategias adecuadas en los Internos del Establecimiento Penitenciario Tarapoto, 2019.

<b>ACTIVIDAD</b>	<b>OBJETIVO</b>	<b>DESCRIPCIÓN</b>	<b>TIEMPO</b>	<b>MATERIALES</b>
Presentación del tema a desarrollar	Dar a conocer el tema de la empatía.	Se dará la bienvenida y hará un hilo conductor preguntando sobre la anterior sesión además de dar a conocer lo que trabajará a continuación sobre la empatía	5 min	Voz del facilitador
Video	Proporcionar un material audiovisual para el aprendizaje	Se mostrará el video denominado “EMPATÍA: Cómo Ser Más Empático, Desarrollar la Empatía y Mejorar la Inteligencia Emocional y Social” sobre la empatía, luego se pedirá opiniones al respecto.	10 min	Proyector
Tema de la empatía	Desarrollar el tema de la empatía con mayor profundidad	Se explicará sobre lo que es la empatía, y otros aspectos concernientes a esta capacidad, además de su importancia en la vida.	20 min	Proyector Ficha de resumen teórico
Dinámica: visualización para la empatía	Practicar la empatía	Se les pedirá que tomen asiento y se relajen, que sigan un proceso determinado en donde tendrán que pensar en una persona que alguna vez no tuvieron empatía, en su mente tendrán que describir la situación y buscar ser empático de las dos maneras, luego se presentará aleatoriamente ejemplo de alguno de ellos.	15 min	Voz facilitador
Retroalimentación	Reforzar lo transmitido en la presente sesión	Se preguntará a los internos como se sintieron o si tienen alguna duda sobre la sesión a aclarar.	10 min	Voz del facilitador
Cierre	Culminación de la sesión	Se agradecerá a los internos por la participación del día y que los esperamos a la siguientes sesión.	2 min	Voz del facilitador

## SESIÓN VIII: ANALIZANDO MIS ACCIONES

**OBJETIVO:** Incrementar la capacidad de análisis de acciones Internos del Establecimiento Penitenciario Tarapoto, 2019

<b>ACTIVIDAD</b>	<b>OBJETIVO</b>	<b>DESCRIPCIÓN</b>	<b>TIEMPO</b>	<b>MATERIALES</b>
Presentación del tema a desarrollar	Dar a conocer el tema de la capacidad de conocernos y de analizar nuestras acciones	Se dará la bienvenida y hará un hilo conductor preguntando sobre la anterior sesión además de dar a conocer lo que trabajará a continuación sobre la capacidad de poder conocernos a nosotros mismos analizando nuestras acciones	5 min	Voz del facilitador
Video	Proporcionar un material audiovisual para el aprendizaje	Se mostrará el video “INTELIGENCIA INTRAPERSONAL   Inteligencias Múltiples” sobre el conocimiento de uno mismo o la capacidad intrapersonal.	10 min	Proyector
Tema de autoconocimiento o la capacidad intrapersonal	Desarrollar el tema del análisis de las propias acciones	Se explicará sobre lo que la capacidad intrapersonal y el autoconocimiento, los aspectos relacionados a esto y su importancia en la vida y la socialización.	20 min	Proyector Ficha de resumen teórico
Dinámica: Identificando mis acciones	Practicar las habilidades de análisis de las acciones	Cada participante, en una hoja colocará una acción que haya realizado antes que podría ser negativa, y luego describirá paso a paso las consecuencias que seguirán después de ello intentando colocar unas 4 consecuencias siguientes, luego de manera aleatoria cualquier expondrá el ejercicio.	15 min	Papel Lapiceros
Retroalimentación	Reforzar lo transmitido en la presente sesión	Se preguntará a los internos como se sintieron o si tienen alguna duda sobre la sesión a aclarar.	10 min	Voz del facilitador
Cierre	Culminación de la sesión	Se agradecerá a los internos por la participación del día y que los esperamos a la siguiente sesión.	2 min	Voz del facilitador

## SESIÓN IX: TOMANDO DECISIONES

**OBJETIVO:** Desarrollar la capacidad de planificar y tomar decisiones en los Internos del Establecimiento Penitenciario Tarapoto, 2019

<b>ACTIVIDAD</b>	<b>OBJETIVO</b>	<b>DESCRIPCIÓN</b>	<b>TIEMPO</b>	<b>MATERIALES</b>
Presentación del tema a desarrollar	Dar a conocer el tema de la planeación y toma de decisiones	Se dará la bienvenida y hará un hilo conductor preguntando sobre la anterior sesión además de dar a conocer lo que trabajará a continuación sobre la planeación y la toma de decisiones	5 min	Voz del facilitador
Video	Proporcionar un material audiovisual para el aprendizaje	Se mostrará el video “El mejor vídeo de toma de decisiones” y el video un par de videos sobre la planificación y la toma de decisiones efectiva.	10 min	Proyector
Tema de planeación y toma de decisiones	Desarrollar el tema de planeación y toma de decisiones	Se explicará sobre lo que es la planeación y lo importante que es para poder tomar buenas decisiones ante problemas sociales, además de mencionar otros aspectos relacionados.	20 min	Proyector Ficha de resumen teórico
Dinámica: técnica de resolución de problemas	Practicar la capacidad de planeación y toma de decisiones	Se procederá a seguir el proceso de la técnica de resolución de problemas en un problema específico que ellos conozcan mientras en voz alta se le dicta dicho proceso anotarán en una hoja para que de esta manera se detecte un problema y determinen tomar una opción.	15 min	Voz facilitadora Papel Lapiceros
Retroalimentación	Reforzar lo transmitido en la presente sesión	Se preguntará a los internos como se sintieron o si tienen alguna duda sobre la sesión a aclarar.	10 min	Voz del facilitador
Cierre	Culminación de la sesión	Se agradecerá a los internos por la participación del día y que los esperamos a la siguiente sesión.	2 min	Voz del facilitador

## SESIÓN X: ENFOCADO EN LO IMPORTANTE

**OBJETIVO:** Incrementar la capacidad de centrarse en realizar actividades en los Internos del Establecimiento Penitenciario

Tarapoto, 2019

<b>ACTIVIDAD</b>	<b>OBJETIVO</b>	<b>DESCRIPCIÓN</b>	<b>TIEMPO</b>	<b>MATERIALES</b>
Presentación del tema a desarrollar	Dar a conocer el tema sobre centrarse en las actividades	Se dará la bienvenida y hará un hilo conductor preguntando sobre la anterior sesión además de dar a conocer lo que trabajará a continuación sobre el centrarse en las actividades u objetivos	5 min	Voz del facilitador
Video	Proporcionar un material audiovisual para el aprendizaje	Se mostrará el video denominado “Cómo concentrarse en una meta a la vez   Hola Seiiti Arata 06” sobre cómo mantenerse centrado en las tareas que necesitamos realizar para alcanzar objetivos.	10 min	Proyector
Tema sobre centrarse en las actividades.	Desarrollar el tema sobre centrarse en las actividades	Se explicará sobre lo es la capacidad de concentrarse y cuán importante es para una buena socialización, al centrarse en lo importante evitando problemas innecesarios y enfocándose en metas.	20 min	Proyector Ficha de resumen teórico
Dinámica: centrándome en mis objetivos	Practicar el afrontar situaciones que alteren la concentración.	Se planteará a los internos un ejercicio, tienen que pensar en la realización de una actividad importante para alcanzar un objetivo, luego se les planteará diversas situaciones y tendrán que apuntar qué solución le dan para no perder el enfoque y seguir con dicha actividad para conseguir ese objetivo.	15 min	Voz facilitadora Papel Lapiceros
Retroalimentación	Reforzar lo transmitido en la presente sesión	Se preguntará a los internos como se sintieron o si tienen alguna duda sobre la sesión a aclarar.	10 min	Voz del facilitador
Cierre	Culminación de la sesión	Se agradecerá a los internos por la participación del día y que los esperamos a la siguiente sesión.	2 min	Voz del facilitador

## SESIÓN XI: PREVINIENDO LOS CONFLICTOS

**OBJETIVO:** Incrementar la capacidad de enfrentarse a situaciones problemáticas en los Internos del Establecimiento Penitenciario

Tarapoto, 2019

<b>ACTIVIDAD</b>	<b>OBJETIVO</b>	<b>DESCRIPCIÓN</b>	<b>TIEMPO</b>	<b>MATERIALES</b>
Presentación del tema a desarrollar	Dar a conocer el tema sobre el saber enfrentarse a situaciones problemáticas.	Se dará la bienvenida y hará un hilo conductor preguntando sobre la anterior sesión además de dar a conocer lo que trabajará a continuación sobre la capacidad de afrontar situaciones problemáticas	5 min	Voz del facilitador
Video	Proporcionar un material audiovisual para el aprendizaje	Se mostrará un video el cual muestra cómo poder prepararse para una buena conversación, relacionándose con el tema a tratar llamado “¿Cómo tener éxito en una conversación difícil?”	10 min	Proyector
Tema enfrentamiento a situaciones problemáticas	Desarrollar el tema sobre enfrentarse a problemas	Se explicará sobre lo que viene a ser el saber enfrentarse a una situación problemática o prepararse ante ella y su importancia asociada a la comunicación.	20 min	Proyector Ficha de resumen teórico
Técnica de la autoinstrucción	Practicar un método de comunicación para enfrentarse a situaciones problemáticas.	Se les pedirá que identifiquen alguna situación que han tenido o tienen y no saben cómo enfrentarlo o qué decir, se les pedirá que con total asertividad respondan con la mejor opción a ese problema en una frase que ello tengan que comunicar lo cual apuntarán, luego se les enseñara que deben hacerlo en voz alta hasta lentamente pasarlo a lo mental. Luego planteándoles una situación participarán aportando una idea aplicando la autoinstrucción.	15 min	Voz facilitadora
Retroalimentación	Reforzar lo transmitido en la presente sesión	Se preguntará a los internos como se sintieron o si tienen alguna duda sobre la sesión a aclarar.	10 min	Voz del facilitador
Cierre	Culminación de la sesión	Se agradecerá a los internos por la participación del día y que los esperamos a la siguiente sesión.	2 min	Voz del facilitador

## SESIÓN XII: REDUCIENDO LA PRESIÓN

**OBJETIVO:** Otorgar conocimientos y estrategias para el manejo de la presión en los Internos del Establecimiento Penitenciario

Tarapoto, 2019

<b>ACTIVIDAD</b>	<b>OBJETIVO</b>	<b>DESCRIPCIÓN</b>	<b>TIEMPO</b>	<b>MATERIALES</b>
Presentación del tema a desarrollar	Dar a conocer el tema de manejo de la presión	Se dará la bienvenida y hará un hilo conductor preguntando sobre la anterior sesión además de dar a conocer lo que trabajará a continuación sobre el afrontamiento de la presión social.	5 min	Voz del facilitador
Video	Proporcionar un material audiovisual para el aprendizaje	Se mostrará un video sobre cómo afrontar la presión social denominado “Cómo superar la presión social”, posterior a ello se pedirá opiniones al respecto.	10 min	Proyector
Tema de afrontamiento de la presión social	Desarrollar el tema de manejo de presión	Se explicará sobre lo que es la presión y distintos aspectos relacionados a ello, sabiendo responder adecuadamente y no dejarse influenciar por los demás.	20 min	Proyector Ficha de resumen teórico
Dinámica: Juego de rol	Practicar el manejo de presión.	Se juntarán en grupo de 6 en donde 5 serán las personas que inflencien a realizar alguna acción que el individuo restante no desea hacer, se les plantearán situaciones que tienen que enfrentar en dicho grupo sabiendo decir que no, de manera asertiva.	15 min	Voz facilitadora
Retroalimentación	Reforzar lo transmitido en la presente sesión	Se preguntará a los internos como se sintieron o si tienen alguna duda sobre la sesión a aclarar.	10 min	Voz del facilitador
Cierre	Culminación de la sesión	Se agradecerá a los internos por la participación del día y que los esperamos a la siguiente sesión.	2 min	Voz del facilitador

### SESIÓN XIII: MANTENIENDO LA CALMA

**OBJETIVO:** Otorgar conocimientos y estrategias para el manejo de la frustración en los Internos del Establecimiento Penitenciario

Tarapoto, 2019

<b>ACTIVIDAD</b>	<b>OBJETIVO</b>	<b>DESCRIPCIÓN</b>	<b>TIEMPO</b>	<b>MATERIALES</b>
Presentación del tema a desarrollar	Dar a conocer el tema de sobre manejo de la frustración	Se dará la bienvenida y hará un hilo conductor preguntando sobre la anterior sesión además de dar a conocer lo que trabajará a continuación sobre la tolerancia o el manejo de la frustración.	5 min	Voz del facilitador
Video	Proporcionar un material audiovisual para el aprendizaje	Se mostrará el video relacionado al manejo y tolerancia llamado “Aprender a tolerar la frustración” a la frustración por lo cual se pedirá opiniones al respecto posteriormente.	10 min	Proyector
Tema de tolerancia a la frustración	Desarrollar el tema de manejo de la frustración	Se explicará sobre lo que lo que es la frustración y cómo manejarla o tolerarla, haciendo hincapié en su importancia para las relaciones interpersonales.	20 min	Proyector Ficha de resumen teórico
Dinámica: tolerar la frustración	Practicar el manejo de la frustración	Se les presentará una ficha a cada interno en donde colocarán una situación social desfavorable que produzca frustración, y luego la perspectiva negativa que tienen en ese momento, a continuación, colocarán lo inverso, una perspectiva positiva del suceso.	15 min	Voz facilitadora Papel Lapiceros
Relajación diafrágica	Relajarse	Se realizará la respiración diafrágica para buscar calma ante situaciones frustrantes, se respirará profundo varias veces entre 4 segundos de inhalar, 8 de aguantar y 8 de exhalar.	10 min	Voz del facilitador
Retroalimentación	Reforzar lo transmitido en la presente sesión	Se preguntará a los internos como se sintieron o si tienen alguna duda sobre la sesión a aclarar.	5 min	Voz del facilitador
Cierre	Dar por culminada la sesión	Se agradecerá la participación, reiterándoles su asistencia en la próxima.	2 min	

## SESIÓN XIV: CONTROLANDO MIS EMOCIONES

**OBJETIVO:** Desarrollar la capacidad de autocontrol en los Internos del Establecimiento Penitenciario Tarapoto, 2019

ACTIVIDAD	OBJETIVO	DESCRIPCIÓN	TIEMPO	MATERIALES
Presentación del tema a desarrollar	Dar a conocer el tema del autocontrol	Se dará la bienvenida y hará un hilo conductor preguntando sobre la anterior sesión además de dar a conocer lo que trabajará a continuación sobre el autocontrol	5 min	Voz del facilitador
Video	Proporcionar un material audiovisual para el aprendizaje	Se mostrará un video en relación con el autocontrol denominado “Inteligencia Emocional • Cómo Controlar las Emociones” y cómo podría optimizarse, además de pedir opiniones al respecto.	10 min	Proyector
Tema del autocontrol	Desarrollar el tema de autocontrol	Se explicará sobre lo que es el autocontrol, su importancia y qué estrategias se podría usar.	20 min	Proyector Ficha de resumen teórico
Dinámica: tiempo fuera	Practicar el autocontrol	Se seleccionan dos parejas y una de las parejas hará lo que suele provocar a la otra persona sentimientos negativos, esto ayudado por el facilitador, cuando el participante refiera que empieza a sentir emociones negativas el facilitador gritará alto, luego le pedirá que realice algo para mantenerse en calma saliendo del lugar, sentándose en su sitio, buscará calmarse con las técnicas previamente enseñadas y luego regresará a expresar su enojo a la otra persona de manera asertiva y aplicando una negociación para resolver el problema. Se realizará con 3 parejas.	15 min	Voz facilitadora
Retroalimentación	Reforzar lo transmitido en la presente sesión	Se preguntará a los internos como se sintieron o si tienen alguna duda sobre la sesión a aclarar.	10 min	Voz del facilitador
Cierre	Culminación de la sesión	Se agradecerá a los internos por la participación del día y que los esperamos a la siguiente sesión.	2 min	Voz del facilitador

## SESIÓN XV: CONTROLANDO MIS CONDUCTAS

**OBJETIVO:** reforzar la capacidad de autocontrol en los Internos del Establecimiento Penitenciario Tarapoto, 2019

ACTIVIDAD	OBJETIVO	DESCRIPCIÓN	TIEMPO	MATERIALES
Presentación del tema a desarrollar	Dar a conocer el tema del autocontrol.	Se dará la bienvenida y hará un hilo conductor preguntando sobre la anterior sesión además de dar a conocer lo que trabajará a continuación para reforzar el tema del autocontrol	5 min	Voz del facilitador
Video	Proporcionar un material audiovisual para el aprendizaje	Se mostrará un video relacionado al tema del autocontrol llamado “7 ejercicios para controlar la impulsividad” y luego se pedirá opiniones al respecto.	15 min	Proyector
Tema del autocontrol	Desarrollar el tema del autocontrol	Se explicará algunas situaciones que provoquen ira y que se pueden manejar considerando primero el autocontrol de la conducta y de manera general estrategias a aplicar.	15 min	Proyector Ficha de resumen teórico
Dinámica: autoverbalizaciones	Practicar las autoverbalizaciones como herramienta de control de la conducta.	Se le pedirá a cada interno que piensa en una situación problemática con los ojos cerrados, luego se les dictará frases para que auto verbalicen, repitiéndola en voz alta todos y luego mentalmente, para luego tranquilizarse y afrontar la situación. Algunos de los internos participarán mencionando cuál es la mejor frase que les sirvió y cómo le dieron solución al problema.	15 min	Voz facilitadora
Retroalimentación	Reforzar lo transmitido en la presente sesión	Se preguntará a los internos como se sintieron o si tienen alguna duda sobre la sesión a aclarar.	10 min	Voz del facilitador
Cierre	Culminación de la sesión	Se agradecerá a los internos por la participación del día y que los esperamos a la siguiente sesión.	2 min	Voz del facilitador

## SESIÓN XVI: REFORZANDO LO APRENDIDO

**OBJETIVO:** Realizar la retroalimentación y evaluación a los Internos del Establecimiento Penitenciario Tarapoto, 2019

<b>ACTIVIDAD</b>	<b>OBJETIVO</b>	<b>DESCRIPCIÓN</b>	<b>TIEMPO</b>	<b>MATERIALES</b>
Retroalimentación	Conocer lo aprendido en las sesiones realizadas	Se dará la bienvenida y hará un hilo conductor preguntando sobre la anterior sesión y resolviendo dudas	20 min	Voz del facilitador
Aplicación del post test	Conocer el nivel de bienestar psicológico que poseen los internos del Establecimiento Penitenciario Tarapoto	Se aplicará el cuestionario de bienestar psicológico de Carol Ryff el cual se desarrollará de manera grupal para conseguir una post prueba	15 min	Formato de prueba Lapiceros
Cierre	Culminación de la sesión	Se agradecerá a los internos por la participación recordándoles seguir aplicando lo enseñado lo cual será beneficioso para ellos.	10 min	Voz del facilitador

## Referencias

- Alduntzin, I. (2014). Cortesía lingüística: un estudio en el ámbito educativo. *Filología y didáctica de la lengua*. Obtenido de [https://academica-e.unavarra.es/bitstream/handle/2454/16449/01\\_alduntzin\\_HSJ\\_14\\_fil.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://academica-e.unavarra.es/bitstream/handle/2454/16449/01_alduntzin_HSJ_14_fil.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Bados, A., & García, E. (2014). Resolución de problemas. *Res Prob*. Obtenido de <http://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/54764/1/Resoluci%C3%B3n%20problemas.pdf>
- Banz, C. (2015). Aprender a resolver conflictos de forma colaborativa y autónoma, un objetivo educativo fundamental. *Ficha Valores*. Obtenido de <http://valoras.uc.cl/images/centro-recursos/equipo/ViolenciaResolucionDeConflictoYDisciplinaFormativa/Fichas/Aprender-a-resolver-conflictos.pdf>
- Belmiro, D. (27 de Agosto de 2014). *La Superpoblación de las cárceles en América Latina alcanza niveles críticos*. Obtenido de ELPAIS: [http://elpais.com/internacional/2014/08/27/actualidad/1409162170\\_051110.html](http://elpais.com/internacional/2014/08/27/actualidad/1409162170_051110.html)
- Caamaño, C., & Gonzales, P. (2018). *Claves para potenciar la atención/concentración*. Santiago de Chile: Andros impresiones.
- Cuadra, J. (2014). *Tolerancia a la Frustración*. Obtenido de <http://atainfo.org/wp-content/uploads/2014/08/la-tolerancia-a-la-frustracion.pdf>
- Cuba, E. (2017). *Reinserción de los Internos en los Centros penitenciarios del Estado Peruano*. (Tesis Doctoral), Universidad César Vallejo, Lima, Perú. Obtenido de [http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/UCV/4414/Cuba\\_MEF.pdf?sequence=1&isAllowed](http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/UCV/4414/Cuba_MEF.pdf?sequence=1&isAllowed).
- EHLE Proyect. (2012). *Dinámica sobre escucha activa*. Obtenido de [https://rua.ua.es/dspace/bitstream/10045/20978/1/fpm\\_se\\_de.pdf](https://rua.ua.es/dspace/bitstream/10045/20978/1/fpm_se_de.pdf)

- Flores, N., & Ramos, I. (2015). *Enseñando habilidades sociales*. Obtenido de [http://www.psicologia.unam.mx/documentos/pdf/publicaciones/Ensenando\\_habilidades\\_sociales\\_en\\_el\\_aula\\_Flores\\_Monanez\\_y\\_Ramos\\_Prado.pdf](http://www.psicologia.unam.mx/documentos/pdf/publicaciones/Ensenando_habilidades_sociales_en_el_aula_Flores_Monanez_y_Ramos_Prado.pdf)
- García, K. (2019). *Habilidades Sociales Goldstein, Lista de chequeo de habilidades sociales de Goldstein*. Obtenido de Scribd: <https://es.scribd.com/doc/230003203/HS-Habilidades-Sociales-Goldstein>.
- López, P. (2010). *Habilidades Sociales que se proponen para mejorar la relación con los demás*. Obtenido de [http://www.eduinnova.es/ene2010/HABILIDADES\\_SOCIALES.pdf](http://www.eduinnova.es/ene2010/HABILIDADES_SOCIALES.pdf)
- Meneses, A. (2002). la conversación como interacción. *Onomázein*. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/1345/134518098021.pdf>
- Mengual, A., Sempere, F., Juárez, D., & Rodríguez, A. (2012). El proceso de toma de decisiones como habilidad directiva. *Área de Innovación y Desarrollo*.
- Ocio con Sentido. (2017). *TALLER: PRESIÓN DE GRUPO. APRENDER A DECIR NO*. Obtenido de <http://www.ocioconsentido.com/wp-content/uploads/2017/10/presion-1.pdf>
- Organismo Autónomo Programas Educativos Europeos. (2013). *Guía Metodológica para el Desarrollo de las Habilidades Sociales*. Obtenido de [https://psicopedia.org/wp-content/uploads/2013/06/guia\\_completa-habilidades-sociales-para-adolescentes.pdf](https://psicopedia.org/wp-content/uploads/2013/06/guia_completa-habilidades-sociales-para-adolescentes.pdf)
- Ortiz, R. (2007). *Aprender a escuchar: cómo desarrollar la capacidad de escucha activa*. Obtenido de [http://aprenderaescuchar.es/imagenes/AprenderaEscuchar\\_Preview.pdf](http://aprenderaescuchar.es/imagenes/AprenderaEscuchar_Preview.pdf)
- Prat, M., Parra, B., & López, A. (2014). La capacidad de análisis en la formación de trabajadores sociales: diseño de una rúbrica de evaluación de la competencia. *Cuadernos de Trabajo Social*, 27(2), 365-374.
- Programa Arce. (2010). *Compartic: compartiendo aprendizajes*. Obtenido de <https://compartic.files.wordpress.com/2010/06/el-ovillo.pdf>

- Psicopedia. (2013). *Manual de autocontrol*. Obtenido de <https://psicopedia.org/wp-content/uploads/2013/07/Manual-de-Autocontrol-Adolescentes.pdf>
- Ramos, P. (2013). *Comunicación eficaz*. Obtenido de <https://ebookcentral.proquest.com/lib/elibroindividuales/reader.action?docID=5809670&query=empat%25C3%25ADa>
- Rivera, G. (2014). Entrenamiento cognitivo autoinstruccional para reducir el estilo cognitivo impulsivo en niños con el Trastorno por Déficit de Atención con Hiperactividad. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 13(1), 27-46.
- Rodríguez, M., Perozo, C., & Matute, J. (2014). Resistencia de la presión de grupo y consumo de alcohol en adolescentes. *Revista de Psicología Universidad de Antioquía*, 6(1), 25-40.
- SENATI. (2013). *Técnicas de Control Emocional*. Obtenido de [http://virtual.senati.edu.pe/pub/cursos/diem/UNIDAD\\_3/MANUAL\\_U03\\_DIEM.pdf](http://virtual.senati.edu.pe/pub/cursos/diem/UNIDAD_3/MANUAL_U03_DIEM.pdf)
- Torregrosa. (2017). *Emociones, sentimientos y estructura social*. Obtenido de <https://eprints.ucm.es/41317/1/emociones%20sentimientos%20y%20estructura%20social.pdf>

**Anexo**  
**Evidencia fotográfica**  
**Sesión 01**



## Sesión 02



### Sesión 03



## Sesión 04



## Sesión 05

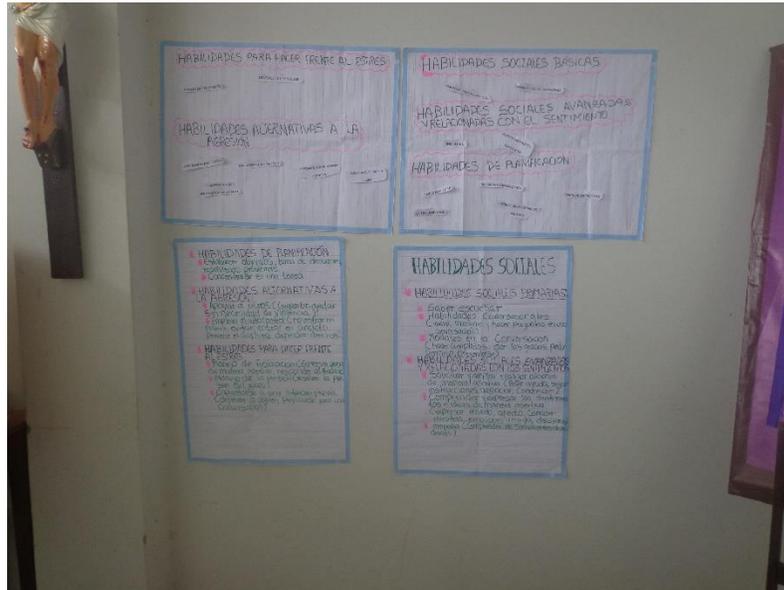


## Sesión 06





## Sesión 08



## Sesión 09



## Sesión 10



## Sesión 11



## Sesión 12



## Sesión 13



## Sesión 14



## Sesión 15



## Sesión 16



**Anexo 05: Constancia de autorización donde se ejecutó la investigación**

**Tarapoto, 31 de Mayo del 2019**

**OFICIO N° 001-2019**

**SEÑOR:** Psi .Manuel Jesús Palomino Fernández  
**DIRECTOR DEL CENTRO PENITENCIARIO DE TARAPOTO - INPE**  
Ciudad. -

**ASUNTO:** Solicita Información para elaboración de Proyecto de Tesis.

Por medio de la presente, nos dirigimos a usted para saludarle cordialmente y al mismo tiempo solicitarle lo siguiente:

Que, por motivo del desarrollo de mi proyecto de tesis de la Universidad, solicito a usted facilitarme la siguiente información:

- ✓ Número de Internos del Centro Penitenciario.
- ✓ Número de Internos por cada delito.
- ✓ Número de Internos sentenciados.
- ✓ Que delitos son los más ingresan.
- ✓ Actividades que realizan los internos
- ✓ Relación entre los internos.
- ✓ Existencia de algún programa de habilidades sociales en el Centro Penitenciario de Tarapoto.

Sin otro en particular nos suscribimos de usted.

Atentamente:



*Ps. Manuel Jesús Palomino Fernández*  
**DIRECTOR**  
Establecimiento Penitenciario de Tarapoto

*Elizabeth Yataco Pinche*  
ELIZABETH YATACO PINCHE  
D.N.I 74029411

*Ana Liliana del Castillo Arevalo*  
ANA LILIANA DEL CASTILLO AREVALO  
D.N.I 72044277