



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

ESCUELA DE POSGRADO

**PROGRAMA ACADÉMICO DE MAESTRÍA EN
INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA**

Programa de inteligencia emocional para disminuir la vulnerabilidad al
estrés en internas de un establecimiento penitenciario en Perú, 2022

**TESIS PARA OBTENER EL GRADO ACADÉMICO DE:
Maestra en Intervención Psicológica**

AUTORA:

Veneros Leyva, Mayra Nataly (orcid.org/0000-0003-2141-2533)

ASESOR:

Dr. Rodríguez Vega, Juan Luis (orcid.org/0000-0002-2639-7339)

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:

Modelos de Intervención Psicológica

LÍNEA DE RESPONSABILIDAD SOCIAL UNIVERSITARIA:

Fortalecimiento de la democracia, liderazgo y ciudadanía

TRUJILLO – PERÚ

2022

Dedicatoria

A mi esposo e hija por ser mi más grande fuente de inspiración en todo lo que soy y hago, por ser mis grandes compañeros de vida y ejemplo a seguir y motivación que me ha permitido ser una mejor persona y para quienes ya no están, pero forman parte importante de mi vida. Todo este trabajo ha sido posible gracias a ellos.

Mayra Veneros

Agradecimiento

Al Instituto Nacional Penitenciario, quien autorizó la realización de la presente investigación en uno de sus establecimientos penales, asimismo, a las internas del pabellón de mujeres, por su participación voluntaria en esta investigación.

A la Universidad Cesar Vallejo, mi alma mater, que me acogió y brindó los mejores años de vida académica.

A mi esposo e hija, por su comprensión, paciencia y apoyo moral que realmente ha aportado un alto porcentaje a mis ganas de seguir adelante en mi carrera profesional.

Mayra Veneros

Índice de contenidos

Carátula.....	i
Dedicatoria.....	ii
Agradecimiento.....	iii
Índice de contenidos.....	iv
Índice de tablas	v
Índice de gráficos.....	vi
Resumen.....	vii
Abstract.....	viii
I. INTRODUCCIÓN.....	1
II. MARCO TEÓRICO.....	4
III. METODOLOGÍA.....	14
3.1. Tipo y diseño de investigación	15
3.2. Variables y operacionalización.....	15
3.3. Población, muestra y muestreo, unidad de análisis.....	17
3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos.....	18
3.5. Procedimientos.....	19
3.6. Método de análisis de datos.....	19
3.7. Aspectos éticos.....	20
IV. RESULTADOS.....	21
V. DISCUSIÓN.....	35
VI. CONCLUSIONES.....	40
VII. RECOMENDACIONES.....	41
REFERENCIAS.....	42
ANEXOS.....	50

Índice de tablas

Tabla 1. *Resultados de los niveles de vulnerabilidad al estrés en internas de un establecimiento penitenciario en Perú, 2022.*

Tabla 2. *Resultados de la validez por criterio de jueces mediante coeficiente V de aiken del programa de inteligencia emocional.*

Índice de figuras

Figura 1. *Resultados de los niveles según la dimensión trastornos psicosomáticos.*

Figura 2. *Resultados de los niveles según la dimensión alteración de hábitos.*

Figura 3. *Resultados de los niveles según la dimensión niveles de energía.*

Figura 4. *Resultados de los niveles según la dimensión dificultad en la realización de actividades cotidianas.*

Resumen

El estrés es estimado como uno de las enfermedades latentes en el panorama actual y en consecuencia como uno de los principales desafíos para la seguridad y la salud mental, al que se enfrentan la internas. La finalidad de esta investigación fue proponer un programa de inteligencia emocional para disminuir la vulnerabilidad al estrés en internas de un establecimiento penitenciario en Perú, 2022. La investigación es de tipo aplicada, descriptivo propositivo con una muestra de 33 internas procesadas y sentenciadas, a quienes se encuestó para medir sus niveles de vulnerabilidad al estrés. Logrando demostrar que 87 % de las internas presentan niveles altos de vulnerabilidad, un 28 % se encuentran en un nivel medio y 16 % en un nivel bajo. Finalmente se concluye con el diseño, fundamentación y validación mediante el coeficiente V de Aiken, obteniendo como resultado 0.96 demostrando que el programa de inteligencia emocional consiguió una excelente validez.

Palabras Clave: Inteligencia emocional, Vulnerabilidad al estrés, programa, Validación, Establecimiento Penal

Abstract

Stress is estimated as one of the latent diseases in the current scenario and consequently as one of the main challenges for safety and mental health, which inmates face. The purpose of this research was to propose an emotional intelligence program to reduce vulnerability to stress in inmates of a penitentiary establishment in Peru, 2022. The research is of an applied, descriptive, propositional type with a sample of 33 processed and sentenced inmates, who was surveyed to measure their levels of vulnerability to stress. Being able to demonstrate that 87% of the inmates present high levels of vulnerability, 28% are at a medium level and 16% at a low level. Finally, it concludes with the design, foundation and validation through Aiken's V coefficient, obtaining 0.96 as a result, demonstrating that the emotional intelligence program achieved excellent validity.

Keywords: Emotional intelligence, Vulnerability to stress, program, Validation, Penal Establishment

I. INTRODUCCIÓN

El estrés es estimado como una de las enfermedades actualmente más latentes en nuestra sociedad creando retos y desafíos para la conservación de una adecuada salud mental en general, mayormente para las personas que la que atraviesan. Los seres humanos somos por naturaleza vulnerables, esto quiere decir que hay situaciones, experiencias y relaciones que nos lastiman, nos hacen sentir sufrimiento, imposibilidad, furia, miedos, de tal forma que intervienen luego en nuestro comportamiento, en nuestras actitudes y decisiones.

La Asociación Americana de Psicología (2022), refiere que el problema del estrés es el factor causante de padecimientos mentales, creando defectuosas relaciones interpersonales ocasionando conflictos laborales y baja productividad, las principales causas de esta enfermedad en E.E.U.U vienen a ser el aumento de precios en los alimentos, gas, energía, entre otros. En ese sentido, la mayoría de las personas creen controlar el estrés haciendo uso de hábitos perjudiciales para la salud, como: consumo de bebidas alcohólicas, comer en demasía y fumar. Por otro lado, un mínimo porcentaje de la población americana afirmó que liberan el estrés a través de estilos de vida saludables como leer un libro, ejercicios, escuchar música, yoga, reuniones sociales y familiares.

En el periódico RPP Noticias (2021), se dio a conocer que en Lima – Perú el Ministerio de Salud, realizó un estudio para conocer el nivel de estrés de la salud mental de la comunicad adulta (30 a 50 años), dejando ver que el 52.2 % de la población sufre de estrés moderado a severo, generando problemas de salud física, esto añadido a la pandemia por el COVID-19, problemas económicos y familiares. (s.n. 2018) efectuó un rastreo en el Perú con la participación de 2,050 personas encuestadas quienes respondieron una serie de preguntas relacionadas a las causas y consecuencias de estrés, y los resultados fueron que el 70% de los participantes, consideraron que sí han sufrido de estrés.

Líneas arriba me he referido al estrés como problema nacional, ahora me centraré en la población penitenciaria, específicamente en mujeres reclusas.

Paredes (2014) muestra que:

Las internas de los penales presentan elevados índices de estrés debido al alejamiento de los hijos, padres y familia, crisis económica, vida monótona, deficientes relaciones interpersonales y complicaciones de salud.

Es así que, a raíz de todas las investigaciones publicadas sobre la salud mental en mujeres reclusas, se demuestra que esta población tiene una alta prevalencia de diferentes tipos de trastornos mentales y, entre los más recurrentes se encuentran la depresión y el estrés postraumático, que se agudizan durante el estado de encarcelamiento Bello y Fandiño (2017).

En ese sentido, la realidad carcelaria por la cual atraviesan las reclusas puede propiciar el quebrantamiento de la salud mental (Rivas, 2016), a través de pensamientos distorsionados y emociones negativas; viene aumentando la aparición de enfermedades y padecimientos del estado del ánimo como la depresión, estrés, ansiedad, entre otros Mercado (2014).

De tal manera, estudiosos de la Universidad de Jaén en España, demostraron que las personas a mayor capacidad de inteligencia emocional eran capaces de afrontar mejor los estados de estrés, consiguiendo regular mejor las situaciones más estresantes de manera que no afecte tanto en su vida diaria Martínez (s.f)

El interés por desarrollar esta investigación nació de la observación realizada desde mi experiencia profesional en el ámbito penitenciario y tomando como referencia las contribuciones de estos investigadores, es que he prestado atención y he analizado las conductas de las internas que se encuentran recluidas en un establecimiento penal, quienes se encuentran expuestas a malestares de salud, tensión muscular, cansancio, enojo, entre otros, añadido a la COVID-19, se restringieron las visitas familiares, mujeres que estaban acostumbradas a compartir con ellos una vez por semana y/o cada 15 días.

Es muy importante lograr el autocontrol de nuestras emociones en diversas situaciones de adversidad. Boned (2019) afirma que la inteligencia emocional consiente en aprender a conocer los sentimientos y emociones propias y de los demás, actuando como estrategia de solución para hacer frente al estrés.

Por tal razón, mediante la problemática planteada, se establece el problema de investigación: ¿Cómo sería el programa de inteligencia emocional para disminuir la vulnerabilidad al estrés en internas de un establecimiento penitenciario en Perú, 2022? Justificándose al tener carácter científico, igualmente, es un aporte relevante y significativo a la ciencia de la psicología, siendo un referente al sustento teórico para futuras investigaciones asociadas a la vulnerabilidad al estrés en reclusas, por otra parte sigue una justificación práctica al plantearse como propuesta un programa de intervención basado en la inteligencia emocional con el propósito de que las internas, logren gradualmente la capacidad de mantener la estabilidad emocional, cognitivo y conductual.

Por tal motivo, se proyectó como objetivo general: Programa de inteligencia emocional para disminuir la vulnerabilidad al estrés en internas de un establecimiento penitenciario en Perú, 2022. Asimismo, se formularon objetivos específicos (1) Conocer los niveles de vulnerabilidad al estrés en internas de un establecimiento penitenciario en Perú, 2022. (2) Diseñar el Programa de inteligencia emocional para disminuir la vulnerabilidad al estrés en internas de un establecimiento penitenciario en Perú, 2022. (3) Fundamentar el Programa de Inteligencia emocional para disminuir la vulnerabilidad al estrés en internas de un establecimiento penitenciario en Perú, 2022. (4) Validar por criterio de jueces el Programa de Inteligencia emocional para disminuir la vulnerabilidad al estrés en internas de un establecimiento penitenciario en Perú, 2022.

II. MARCO TEÓRICO

Antecedentes a nivel Internacional encontramos a Arrieta y Fernández (2018) en Colombia, investigaron Estrategias para afrontar el estrés y los problemas dentro de prisión en un grupo de internos un penal de mediana seguridad. La investigación asumió un diseño no experimental y cuantitativo, de tipo descriptivo-correlacional - transversal. De allí 45 sujetos (varones 36 y femeninas 9) integraron la muestra, a quienes se les administro la Escala de estrés percibido (EEP-14), el Inventario de Estrategias y Afrontamiento (CSI) y por último un Cuestionario sobre molestias en la prisión de Altamirano (2013). Confirmando la existencia sobre la relación significativa e inversa entre las variables investigadas.

López (2015) en México, investigó los contextos en que se excluye a la salud en centro penitenciario. La investigación asumió un estudio cualitativo y Cuantitativo sustentado en entrevistas semiestructuradas con observación participante. La muestra la conformaron la totalidad de los reclusos a través de la recolección de información sociodemográfica de los expedientes. Concluyendo que los signos y síntomas psicósomáticos relacionados al estrés es causado justamente por la realidad carcelaria, ocasionando enfermedades como la diarrea psicógena, problemas respiratorios, episodios depresivos y ansiedad.

Griera, Clot y Puing (2015) investigaron sobre el uso del yoga en los penales de Cataluña - España. Su investigación asumió un estudio cualitativo de tipo instrumental. La muestra la conformaron por 24 reclusos a quienes se les administró el STAI. Concluyeron que la cárcel es un espacio de castigo absoluto, es en ese instante donde el ser humano es desposeído de su autonomía, decisión e intimidad, por consiguiente, estas vivencias se vuelven desagradables generando consigo el estrés como reacción a toda la experiencia. Es por ello que, en base a esta posición, surgió la inspiración de trabajar con técnicas alternativas de relajación.

En cuanto a los Antecedentes nacionales tenemos a Larico (2018) en Tacna investigó sobre la ayuda social y formas de enfrentar al estrés en las reclusas del establecimiento penal. Desarrollándose bajo un diseño descriptivo, correlacional, transversal, no experimental. Conformada por una muestra de 106 reclusas con edades entre los 20 y 70. Concluyendo que sí existe una relación significativa entre los constructos indagados.

Acosta (2017) en Lima, investigó la relación que existe entre los contextos carcelarios y el estrés en reclusas de un penal. La investigación siguió un diseño transversal y correlacional de tipo descriptiva. Conformada por 59 internas sentenciadas como muestra. Confirmando que hay una relación demostrativa entre las variables estudiadas.

Valenzuela (2016) en Jaén, investigó acerca de la intervención para reducir el estrés en población penal, basado en MBSR. La investigación siguió el diseño de un programa para reducir el estrés en presos a través del mindfulness basado en una intervención que trabaja la atención plena desde la meditación. La muestra estuvo conformada por 16 internos no reincidentes entre los 20 y 50 años a quienes se le aplicaron la Escala para apreciar mejor el estrés (EAE), Cuestionario mindfulness con sus cinco factores, Test de ansiedad estado/rasgo, la prueba de Ansiedad y Depresión, EADG) Escala de Satisfacción con la Vida. Finalizo su investigación afirmando que tanto internos varones como mujeres sufren problemas de estrés por no poder gozar de su libertad. Por otro lado, siendo el mindfulness una de las mejores alternativas dentro del mundo de la relajación permitiendo disminuir eficazmente el estrés y enseñando a vivir en el aquí y ahora para adecuarnos satisfactoriamente a las condiciones de nuestro entorno.

Respecto a los antecedentes locales tenemos a Montoya y Neyra (2019) en San Martín investigaron cómo influye el programa de técnicas de relajación

en la vulnerabilidad al estrés en reclusas. La investigación siguió el diseño pre experimental de tipo experimental en una muestra constituida por 24 internas a quienes se le administró un cuestionario con indicadores de vulnerabilidad al estrés. Se concluyó que el programa de técnicas mediante la relajación, interviene favorablemente en la vulnerabilidad al estrés de las reclusas.

Sandoval (2019) en San Martín, investigó sobre el Clima y estrés percibido en población penitenciaria por delitos de TID en el centro Penitenciario. El estudio fue no experimental como diseño propiamente dicho de tipo descriptivo correlacional - transversal. Conformada por una muestra de 95 internos quienes respondieron la (PSS- 14) y el Cuestionario de Clima Social para Instituciones Penitenciarias CIES. Se concluyó que no hay correlación significativa entre las variables observadas.

Rubio (2019) en su investigación denominado Estrategias de cómo enfrentar el estrés y bienestar psicológico en internos que hayan cometido delitos de Robo Agravado. Su investigación asumió el diseño descriptivo correlacional transversal y fue no experimental. La muestra estuvo formada por 140 internos aplicándoseles el cuestionario formas de afrontamiento al estrés, además, la versión resumida de la escala de bienestar psicológico de Ryff. Los resultados indicaron que efectivamente existe correspondencia significativa e inversa entre los constructos investigados.

Es momento de compartir los conceptos más importantes en que se sustenta esta investigación, por tal motivo señalaré que en base a todo lo leído; la inteligencia emocional es la capacidad y/o habilidades para aprender a, examinar, validar y entender las emociones, asociando con ello procesos cognitivos y de meditación ante el suceso que se está atravesando. Por ello, se busca impulsar el mejor razonamiento frente ante escenarios y contextos que demanden usar y regular de manera adecuada nuestro sentir en ese instante.

Profundizando, etimológicamente, la palabra emoción procede del latín “motere” y simboliza moverse; es decir, nuestras emociones es la base que incentiva a la acción, cuando aparece una emoción despierta nuestros pensamientos generando acciones y es ahí donde nuestros pensamientos, conductas y emociones quedan enlazadas Arapa y Arce (2019). Para esta exploración académica se han tomado con referencia las siguientes definiciones:

American Psychological Association APA (2010) precisa que la inteligencia emocional es la habilidad de procesar y analizar la información emocional y usarla en el razonamiento. Es decir, todas nuestras habilidades personales, emocionales, sociales y de destrezas las cuales hacen posible adaptarnos y afrontar circunstancias que se muestren en nuestras vidas (Ugarriza, 2001 citado en Valdivia, s.f.)

Salovey y Mayer (1990), sostienen que la inteligencia emocional es el saber controlar, autorregular nuestros sentimientos y de quienes nos rodean y recurrir a ella mediante la practica cognitiva conductual.

De la igual forma, Goleman (1998) señala que es conocer el estado emocional de los otros más allá de las palabras, saber manejar adecuadamente las relaciones que se mantienen entre quienes nos rodean y con nosotros mismos. Este autor nos comparte cinco aptitudes emocionales, clasificadas en dos grupos primero está la *aptitud personal* la que establece el control de uno mismo clasificadas en autoconocimiento, autorregulación y motivación, posteriormente, tenemos a la *aptitud social* de las que forman parte la tan renombrada empatía y habilidades sociales, permitiéndonos desenvolvernos en el entorno social.

En el presente trabajo se eligió como definición principal las aportaciones de Bar-On (2006) quien en su modelo de inteligencia emocional propuesta en 1997 señala que se considera a la persona como un ser inteligentemente emocional, pues puede vincular las capacidades, habilidades y saber

reconocer las emociones sociales, entrar en sincronía con los demás, haciendo frente a la vida diaria. En ese sentido, los sujetos emocionalmente inteligentes son capaces de ser conscientes de lo que vienen sintiendo, llegando alcanzar la comprensión hacia otras personas, por consecuencia, nos permite tener una vida saludable y feliz. Asimismo, BarOn y su Modelo de Inteligencia socio emocional, nos explica detalladamente cómo una persona se relaciona con los demás, esta teoría está constituida por cinco dimensiones primordiales: intrapersonal, interpersonal, adaptabilidad, manejo de estrés y estado de ánimo general. A su vez, se incluyen subdimensiones que son habilidades relacionadas a estos Ugarriza (2001).

Primero presentaré a la dimensión intrapersonal, siendo una de las habilidades que el ser humano tiene para comprenderse a sí mismo logrando reconocer y aceptar sus fortalezas y debilidades a fin de incrementar su valía personal Bar-On (1997). Esta dimensión está asociada al saber entenderse a sí mismo, controlarse, autoestima, autoconfianza y control emocional.

Segundo la dimensión interpersonal donde la persona puede mantener y potenciar sus relaciones sociales y a su vez generar enseñanzas a partir de la experiencia de Bar-On (1997). Al mismo tiempo, permite entender a los demás y como relacionarse estableciendo una conexión armónica practicando la empatía y la responsabilidad social. Ugarriza, (2001).

Tercera dimensión, la adaptabilidad al permitir que los seres humanos se adecúen a las necesidades del medio, valorando y afrontando riesgos puesto que es aquí cuando se es capaz de crear soluciones de acuerdo a cada contexto, en esta dimensión se encuentra la solución de problemas, prueba de la realidad y Flexibilidad BarOn (1997).

Isaza Zapata (2016) considera que al desarrollar una conducta adaptativa se consigue un aprendizaje que le permite al sujeto aplicar recursos comportamentales para situaciones positivas y la ausencia de esta ocasiona frustración, que retrasan el progreso.

Como cuarta dimensión presento a la tolerancia al estrés, siendo aquellos contextos favorables, que permiten al ser humano regular las emociones desagradables a su vez promover la prevalencia del equilibrio emocional por ende se añade el control de los impulsos BarOn (1997).

Por último, la quinta dimensión se refiere al estado de ánimo general, puesto se describe a la gestión de emociones predominantes en un momento específico BarOn (1997). Sumándose a esta parte la felicidad que es la capacidad para disfrutar con satisfacción lo hermoso que puede brindarnos la vida, gozando cada instante vivido y proyectando pensamientos y emociones positivas, el Optimismo para rescatar aspectos auténticos del día a día y conservar una actitud constante y perseverante ante las dificultades y las emociones negativas que podrían interponerse en el camino Ancajima (2020).

Respecto al modelo de Mayer y Salovey (1997) quienes afirman que el saber diferenciar las emociones de manera exacta, optima, apropiada y sobre todo aprender a gestionarlas resumen a la inteligencia emocional. En cuanto a este modelo se le denomina modelo de habilidades, el cual establece exclusivamente que, en el procesamiento emocional y el estudio de las capacidades de este, se incluye la conciencia plena o mindfulness como un elemento importante para poder percibir las emociones y sentimientos de manera adecuado a fin de regularlos y cambiar nuestro estado de ánimo Ramos et al (2012).

De manera breve expondré los cuatro componentes según la teoría de Mayer y Salovey (2000) La percepción y expresión emocional es aquella capacidad de reconocer conscientemente las emociones e identificar lo que se siente con la finalidad de ponerles una etiqueta verbal o gestual, luego continuamos con la facilitación emocional; entendiéndose como la experiencia para usar las emociones con el objetivo de entender los procesos cognitivos como, por ejemplo, decidir mejor. Respecto a la comprensión emocional refiriéndose a la factibilidad para alcanzar la información emocional, la cual es vista a partir

de los estados afectivos, dado que es importante que la persona pueda percibir y reconocer sus propias emociones para luego comprender a los demás. Por último, se encuentra la regulación emocional que es aquella destreza para manejar las emociones agradables y desagradables, de manera adecuada. Cabe alegar que estas habilidades se acoplan para que se pueda autorregular la gestión emocional.

Por otro lado, es importante precisar que la inteligencia emocional actualmente dentro del ámbito penitenciaria ha cobrado ventaja, puesto que, dentro de la reinserción social en población penal, el interno debe ser una persona con la capacidad saber distinguir las emociones del resto. Del mismo modo, sabe aprender a gestionar adecuadamente sus propias emociones, para optimizar sus relaciones interpersonales Cejudo y López (2017). En resumen, cuán importante es prestar atención a la educación emocional, principalmente, en las instituciones penitenciarias Flores et al (2018).

Para Zaldívar (2016) la vulnerabilidad al estrés es que nuestra variable independiente, el estrés viene a ser aquella forma de reaccionar y responder fisiológicamente normal del organismo frente a cualquier entorno que resulte amenazador suponiendo también como aquella respuesta normal y de sobrevivencia. No obstante, al exceder los límites normales, genera de por sí, un elevado riesgo para la aparición de enfermedades como: diabetes, alteración del ritmo cardiaco, ataques al sistema metabólico, hipertensión arterial, problemas hormonales y lo más riesgoso es que se podría desarrollar células cancerígenas en algunas oportunidades. La norepinefrina es aquella hormona implicada en la reacción del estrés, igualmente conocida como adrenalina; cuya función es elevar el ritmo cardiaco y la presión, aumentando los niveles de azúcar, la respuesta galvánica de la piel y permitir la liberación de ácidos grasos de las reservas adiposas, todas estas acciones preparan al organismo frente a situaciones adversas. El estrés, es aquella respuesta que se genera de la interacción entre el sujeto y su entorno, pero obedecerá a la fuerza que posee para reaccionar ante un suceso de manera

adaptativa, igualmente hay que recordar que cada individuo es diferente y reacciona de diferente manera, es decir el sujeto más frágil, será el más agredido por el estrés resumiendo, el estrés es sinónimo de respuesta a todos los sucesos que vivimos, generando en determinadas personas conflictos a nivel psicológico, complicaciones para adaptarse al medio, a las molestias físicas y también a su vida. Recordemos que Zaldívar (2016), cree que el estrés es el un problema cíclico y muestra tres fases: una de ellas se denomina fase de alarma, continua la resistencia o adaptación, culminando con el agotamiento. Además, para Zaldívar (2016) la vulnerabilidad al estrés presenta dimensiones como: Trastorno psicósomático: Montejano (citado por Zaldívar 2016), define los trastornos somáticos o psicósomáticos como aquellos signos y síntomas físicos que no son causadas por enfermedades orgánicas, sino por problemas psicológicos que nuestra mente por la forma de interpretar produce estragos en el organismo. Dentro de los síntomas que presentan los trastornos con signos y síntomas psicósomáticos encontramos algunos problemas de la piel como acné, dermatitis, también enfermedades respiratorias como rinitis alérgica, asma bronquial, alergias, enfermedades cardiovasculares taquicardia, cefaleas, migrañas, hipertiroidismo, diabetes y obesidad, dismenorreas, desórdenes menstruales. Para Montejano (citado por Zaldívar 2016), los sujetos con mayores posibilidades de sufrir trastornos psicósomáticos usualmente son quienes tienen conflicto para expresar sus sentimientos o socializar con las otras personas. De igual manera, la personalidad también es un factor que influye significativamente en la capacidad para afrontar el estrés. Por otro lado, según Zaldívar (2016), refiere que hoy en día los estilos de vida han dado un giro abismal, sin embargo, a pesar de los estudios recientes, pensamos que la solución es reducir tareas y con ello disminuir el nivel de estrés en las personas. En ese sentido, nos encontramos equivocados, toda vez que según investigaciones aquello no es del todo cierto puesto que la mayoría de nosotros en alguna ocasión hemos sufrido estrés, tomando en cuenta que en situaciones difíciles ocasiona alteración de hábitos alimentarios, disminuyendo en algunas oportunidades el apetito, problemas laborales, consumo frecuente de bebidas alcohólicas, cigarrillo y drogas etc. En relación al nivel de energía

Zaldívar (2016), expresa que se refiere básicamente en qué momento se encuentra ubicado el estrés, ya sea en alarma, resistencia o agotamiento, es decir dentro de esta dimensión, el estrés bueno desencadena la segregación de la adrenalina y al sobrepasar los niveles de estrés genera daño a diversas partes del organismo desencadenando debilidad crónica, falta de energía para movilizarse o realizar sus actividades rutinarias, ofuscación, dificultad para conciliar el sueño, debilidad al despertar, pensando que todos estos signos y síntomas, restringen los niveles de energía, llegando incluso a afectar al sistema inmunológico, cardiovascular, digestivo y nervioso. Para Zaldívar (2016) este indicador engloba todas las dimensiones mencionadas anteriormente, todo concerniente a la vulnerabilidad al estrés, Por otro lado, a nuestro alrededor existen elementos externos como problemas económicos, familiares, carga laboral, mudanzas, etc. Además, concurren los factores internos como los sentimientos, pensamientos y emociones. Respectivamente en el momento que nos encontremos, cada sujeto manifestara diferentes niveles de estrés en particular. Otros elementos estresores es nuestro entorno, puesto que nos va a demandar esfuerzo para la adaptación, teniendo que soportar los demasiados ruidos, aglomeraciones, situaciones que forman parte de las relaciones interpersonales, horarios exigentes, entre otros. Nuestro cuerpo: puede detectar amenazas que pueden ser reales e imaginarias, es aquí donde nuestro organismo a través del sistema nervioso emite una respuesta rápida de sobrevivencia, ya sea adaptativa, de lucha o huida. A su vez nuestros pensamientos definidos como el modo de interpretar y narrar nuestro actuar, además, del modo de ver el futuro, que puede ser de utilidad tanto para relajarnos o como para estresarnos. En ocasiones nuestros pensamientos cumplen o se atribuyen pensamientos distorsionados o negativos, como es el caso de estresarse por hechos que no pasaron, generando tensiones en el organismo.

Reflexionando y siendo conscientes que en nuestra vida diaria nos encontramos con diferentes componentes que aumentan el estrés en las personas, dificultando la práctica de las actividades cotidianas más por el

contrario ocasionan que aumente la fatiga, dificultad para conciliar el sueño, jaquecas, falta de voluntad para el trabajo y energía para los estudios, o realizar actividades en el hogar.

III. METODOLOGÍA

3.1. Tipo y diseño de investigación

3.1.1. Tipo de investigación

La presente investigación, según su finalidad, es APLICADA, toda vez que se utilizan los conocimientos previamente adquiridos, posteriormente se obtiene nueva información a partir de la implementación o sistematización de un programa o variable que se pretende que influya positivamente en otra variable de estudio. Consejo Nacional de Ciencia, Tecnología e innovación tecnológica [CONCYTEC] (2018).

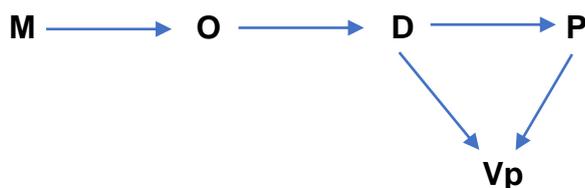
Hernández et al (2018) Según la importancia, es DESCRIPTIVO PROPOSITIVO. Descriptivo porque busca detallar las características y/o propiedades de la variable de estudio, es decir, pretende recolectar información en de la variable de estudio. Propositivo, porque diseñó una propuesta que contiene actividades basadas en la inteligencia emocional.

Según su enfoque, es CUANTITATIVO; (Hernández et al. 2018) menciona que se usa dicho enfoque para recolectar datos y así poder comprobar hipótesis, basado en el cálculo numérico y un estudio estadístico para instaurar formas de conducta y probar otras teorías. Igualmente, Hernández-Sampieri y Mendoza (2018) resaltan que el enfoque cuantitativo intenta formular leyes generales utilizando muestreos probabilísticos y aplicando cuestionarios en los estudios presentados, mostrando de esta forma que el método se concentra en la adquisición de datos medibles para ser aplicado de manera estadística.

3.1.2. Diseño de investigación

Esta investigación, se basa en un diseño No Experimental, Transversal Descriptivo Propositivo, el cual requiere de análisis que se efectúa sin manipulación deliberada de las variables observando solamente los fenómenos en su ambiente natural para posteriormente finalizar con una propuesta de solución que será aplicada a continuación Tantalean (2015). Por otro lado, para Rodríguez y Vargas (2013) señalan que el diseño no experimental se ejecuta sin manipular las variables cuya finalidad es descubrir los datos obtenidos en la realidad natural, para que a continuación se puedan analizar

Esquema:



Aquí:

M: Muestra Internas del Penal de Moyobamba

O: Observación de la línea base

D: Diagnóstico y evaluación

Vp: Propuesta Validada

P: Propuesta del plan de intervención

3.2. Variables y operacionalización

Variable independiente (VI): Programa de Inteligencia emocional

Definición Conceptual: Bar-On (1997) indica que la inteligencia emocional es una recolección de competencias, destrezas y

habilidades emocionales y sociales y al combinarse entre sí establecen la eficacia con la que nos entendemos y nos expresamos hacia a los demás, sobre todo ofrece alternativas positivas para hacer frente a las demandas diarias.

Definición operacional: El programa de Inteligencia emocional estará basado en la teoría de Bar-On que se encuentra bajo la teoría de la Inteligencia emocional. Dicho programa se desarrollará en 20 sesiones, de 60 minutos, dirigido a las internas de un establecimiento penitenciario en Perú; preliminarmente serán evaluadas con un pre test en la sesión uno Bar-On (2006).

Variable dependiente (VD): Vulnerabilidad al estrés

Definición conceptual: La vulnerabilidad al estrés hace referencia aquella predisposición de cada sujeto a reaccionar ante ciertos tipos de hechos o contextos que termine desencadenando el estrés psíquico. Sin embargo, se convierte en una patología cuando sobrepasa los límites normales produciendo signos y síntomas psicosomáticos, alteraciones de hábitos, niveles de energía y dificultades en la realización de actividades cotidianas Zaldívar (2016).

Definición operacional: Es una enfermedad emocional que ocasiona cambios de temperamento, aislamiento del sujeto, alteración en la alimentación, disminución del sueño, falta de concentración, disminución y/o aceleración de la actividad física, cansancio e irritabilidad. Todo ello se medirá con el listado de indicadores de la vulnerabilidad al estrés, en donde se incluye trastornos psicosomáticos, alteraciones de hábitos, niveles de energía y problemas en la ejecución de actividades cotidianas, compuesta por 20 ítems de medición ordinal.

3.3. Población, muestra, muestreo y unidad de análisis

3.3.1. Población:

Para Ventura (2017) “la población es aquel conjunto de elementos que comprenden cierta característica parecidas. las cuales se estudiarán” (p.648). En ese sentido, se utilizó un conjunto total constituido por 33 internas de un establecimiento penitenciario en Perú, quienes responderán a la encuesta estructurada y formulada en la investigación.

3.3.2. Criterios de inclusión:

- ✓ Internas del Establecimiento Penitenciario en Perú
- ✓ Internas que participen de forma voluntaria
- ✓ Internas que acepten llenar el consentimiento informado a partir de los 18 años.
- ✓ Internas procesadas y sentenciadas.

3.3.3. Criterios de exclusión:

- ✓ Cuestionarios que no sean llenados o devueltos oportunamente, dentro de la fecha prevista para la evaluación.

3.3.4. Muestra:

Según Sánchez, Reyes y Mejía (2018) consideran a la muestra es como un sub grupo de la población, es decir corresponde a la esencia que se extrae del conjunto de elementos con las mismas características (población). Se emplea el muestreo no probabilístico por conveniencia, también admitido como muestras dirigidas, orientándose hacia todas las características de la investigación, más que por un criterio estadístico de generalización, para Sánchez et

al (2018). La muestra se determinó a través del muestreo no probabilístico por conveniencia obteniendo una muestra de 33 internas.

3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

3.4.1. Técnicas

Según Hernández- Sampieri y Mendoza (2018) indican

“Las técnicas son los medios que al aplicarse podemos recolectar datos de la variable a investigar” (p.86).

Como técnica se emplearon las entrevistas psicológicas directas con las internas, para obtener un alcance mayor respecto a la problemática en sí que existe dentro del establecimiento penitenciario (pabellón de mujeres) con la finalidad de poder delimitar objetivamente el problema principal a investigar.

3.4.2. Instrumento

Se utilizo el listado de indicadores de vulnerabilidad al estrés, cual primera adaptación aconteció en Cuba por Dionisio Zaldívar Pérez en el año 2016 y la segunda adaptación fue en la localidad de Moyobamba por Montoya y Neyra en el año 2019 es una prueba que contiene un listado de 20 ítems de los síntomas que surgen con frecuencia asociados a la vulnerabilidad al estrés, consiste en que la persona identifique la presencia y frecuencia con que aparecen, de tal manera que se utilice como un criterio adicional para valorar su grado de estrés. Los 20 enunciados se relacionan con el estrés. La evaluada marca de acuerdo a una escala que va de 0 a 4 según. Recibe 0 puntaje si marca la respuesta “nada frecuente”, 1 punto si responde “poco frecuente”, 2 “medianamente presente”, 3 “frecuentemente presente” y 4 “Muy frecuentemente presente”.

Confiabilidad: El grado de confiabilidad del instrumento con que se medirá la variable, es de 0.884 obteniendo un nivel bueno. Por consiguiente, se considera al instrumento como **Muy Confiable**. Montoya y Neyra (2019).

Validez: Montoya y Neyra (2019) en Moyobamba - Perú sometieron la prueba a juicio expertos; quienes verificaron la coherencia y pertinencia de los indicadores con las variables de estudio. Alcanzando un promedio de 4.74, significando el 94.80% de concordancia entre jueces para el instrumento y la variable indicando que posee alta validez reuniendo de esta manera las condiciones metodológicas para ser aplicado.

3.5. Procedimientos

Se extendió el documento emitido por la institución académica (carta de presentación) dirigido al Director del Establecimiento Penitenciario, con el propósito de solicitar la autorización correspondiente, en el cual se plasmó de la propuesta de investigación y el beneficio de la obtención de sus resultados para la institución. Posteriormente a la autorización del permiso, se coordinó con Jefatura de Seguridad del establecimiento penal, para la aplicación del instrumento de recolección de datos. Finalmente, con las respuestas obtenidas de las internas, se elaboró una base de datos cuantitativos en Excel y se realizó el procesamiento estadístico respectivo, para analizar e interpretar posteriormente finalmente se diseñó el programa de inteligencia emocional.

3.6. Método de análisis de datos

Se inició con la codificación y clasificación de los mismos en Excel, posteriormente se trasladado toda la base a programa SPSS- 25 donde se realizó el análisis gráfico y descriptivo adecuado, es decir,

se analizaron las frecuencias, porcentajes y niveles que se manifiesta la variable vulnerabilidad al estrés y sus dimensiones, logrando identificar la línea base la cual considere para la propuesta de intervención.

Se utilizó V de Aiken para la validación del programa.

3.7. Aspectos éticos

Es importante velar por el derecho a la libertad a decidir de la participación ya que es de forma voluntaria, así como se plantea en el Colegio de Psicólogos del Perú (2018) en su título XI, del artículo 79 y 87 estableciendo acuerdos claros entre el investigador y el participando, como también dar a conocer que toda información brindada es de manera confidencial, excepto haya acuerdos previos para la brindar información a terceros.

IV. RESULTADOS

4.1. Descripción de los resultados

Tabla 1

Resultados de los niveles de vulnerabilidad al estrés en internas de un establecimiento penitenciario en Perú, 2022

Dimensiones	Niveles						N.º de Sujetos
	Alto	%	Medio	%	Bajo	%	
Trastornos psicossomáticos	24	73 %	5	15 %	4	12 %	33
Alteración de Hábitos	18	55 %	10	30 %	5	15 %	33
Niveles de energía	22	67 %	6	18 %	4	12 %	33
Dificultad en la realización de actividades cotidianas	23	70 %	7	21 %	3	9 %	33
Total		87 %		28 %		16%	

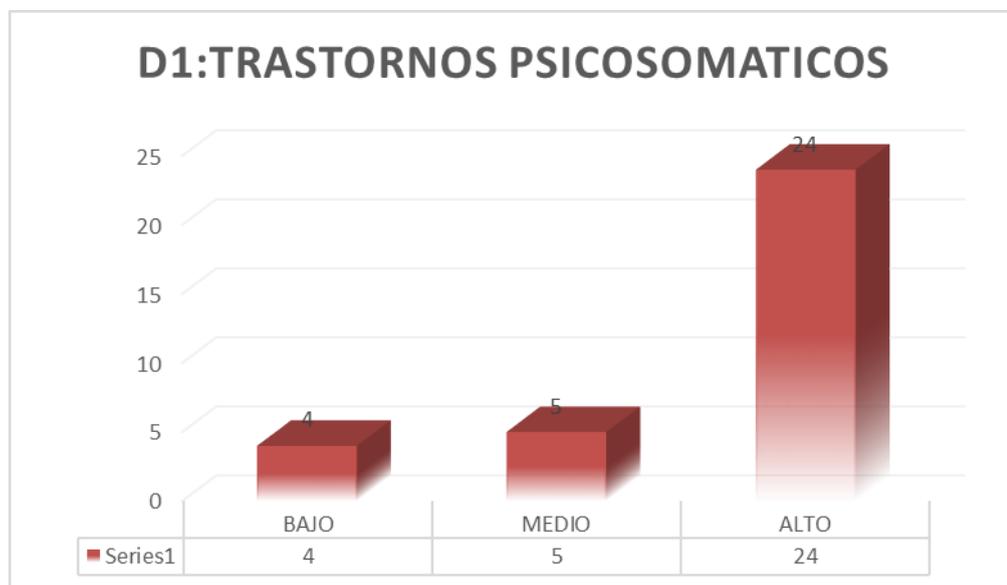
Nota. Aplicación del listado de indicadores de vulnerabilidad al estrés de un establecimiento penitenciario en Perú.

Interpretación

En la tabla 1 se puede apreciar que las internas han adquirido niveles de vulnerabilidad al estrés en un 87 % lo que significa que han logrado alcanzar un nivel ALTO, mientras que un 28 % en un nivel medio y el 16 % un nivel bajo. Asimismo, respecto a nivel de dimensiones lograron alcanzar niveles altos como es el caso de trastornos psicossomáticos en donde 24 internas obtuvieron un nivel alto en dicha dimensión lo que se traduce en un 73 %; para la dimensión alteración de hábitos 18 internas obtuvieron un nivel alto convirtiéndose en un 55%; en cuanto a la dimensión niveles de energía 22 internas alcanzaron nuevamente un nivel alto traduciéndose en un 67 % finalmente, en cuanto a la dimensión dificultad en la realización de actividades cotidianas 23 internas demostraron un nivel alto de estrés convirtiéndose en un valor de 70%.

Figura 1

Resultados de los niveles según la dimensión trastornos psicosomáticos



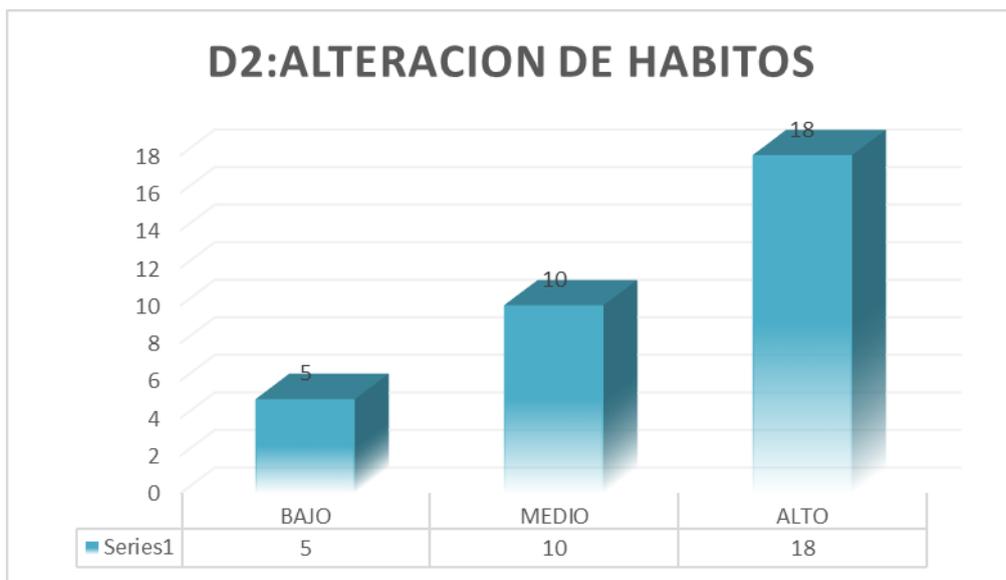
Nota. Aplicación del listado de indicadores de vulnerabilidad al estrés en Internas de un establecimiento penitenciario en Perú, 2022.

Interpretación

En la gráfica 1. se puede apreciar que 24 de las internas de un establecimiento penal en Perú han alcanzado niveles altos para la dimensión trastornos psicosomáticos, mientras que 5 de ellas alcanzaron un nivel medio y 4 un nivel bajo.

Figura 2

Resultados de los niveles según la dimensión Alteración de Hábitos



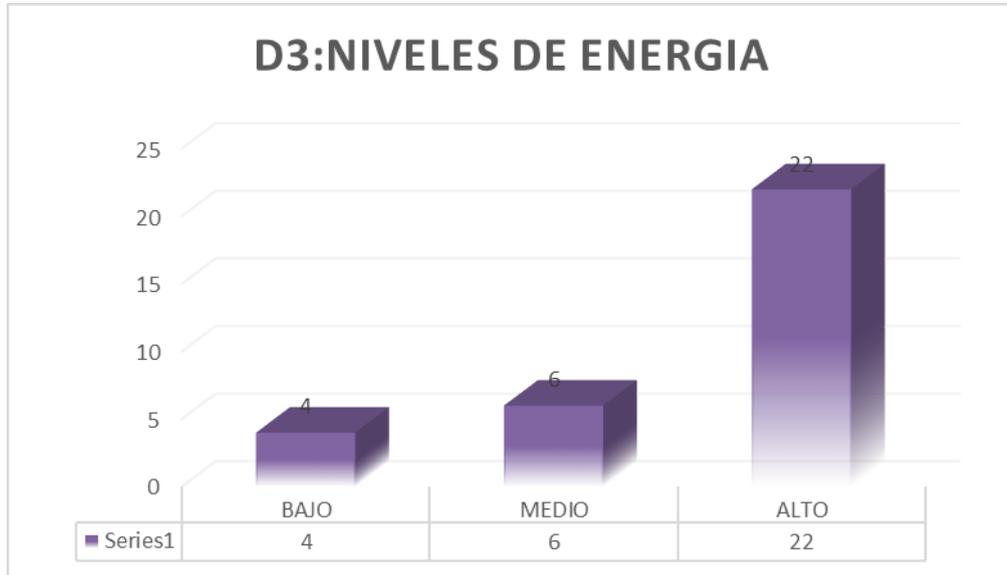
Nota. Aplicación del listado de indicadores de vulnerabilidad al estrés en internas de un establecimiento penitenciario en Perú, 2022.

Interpretación

En la gráfica 2. se puede apreciar que 18 de las internas de un establecimiento penal en Perú han alcanzado un nivel alto para la dimensión Alteración de Hábitos, mientras que 10 de ellas alcanzaron un nivel medio y 5 un nivel bajo.

Figura 3

Resultados de los niveles según la dimensión Niveles de Energía



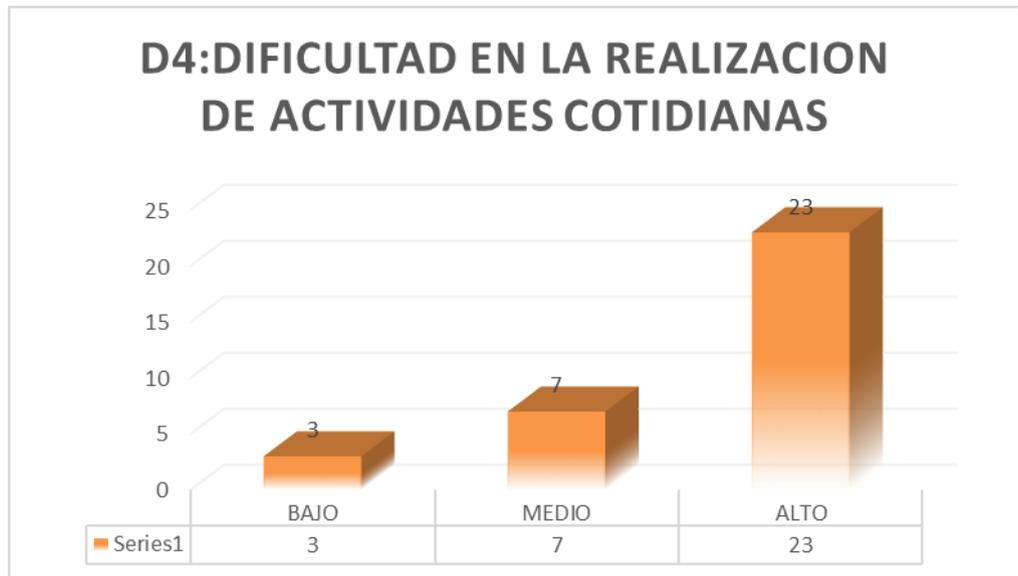
Nota. Aplicación del listado de indicadores de vulnerabilidad al estrés en internas de un establecimiento penitenciario en Perú, 2022.

Interpretación

En la gráfica 3. se puede apreciar que 22 de las internas de un establecimiento penitenciario en Perú han alcanzado niveles altos para la dimensión niveles de energía, mientras que 6 de ellas alcanzaron un nivel medio y 4 un nivel bajo.

Figura 4

Resultados de los niveles según la dimensión Dificultad en la realización de actividades cotidianas.



Nota. Aplicación del listado de indicadores de vulnerabilidad al estrés en Internas de un establecimiento penitenciario en Perú, 2022.

Interpretación

En la gráfica 4. se puede apreciar que 23 de las internas de un establecimiento penitenciario en Perú han alcanzado niveles altos para la dimensión dificultad en la realización de actividades cotidianas, mientras que 7 de ellas alcanzaron un nivel medio y 4 un nivel bajo.

4.2. Resultados de la validez por criterio de jueces mediante el coeficiente V de aiken

Tabla 2

Resultados de los niveles de vulnerabilidad al estrés en internas de un establecimiento penitenciario en Perú, 2022

<i>Rubro</i>	Puntaje
<i>Pertinencia</i>	0.98
<i>Relevancia</i>	0.9632
<i>Corrección Gramatical</i>	0.96
<i>Promedio Total para 20 elementos</i>	0.96773333

Nota. Aplicación del coeficiente V de aiken evaluado por criterio de jueces.

Interpretación

En la tabla 2 se aprecia los resultados de la evaluación por criterio de jueces en los cuales se evaluó el rubro pertinencia obteniendo 0,98 respecto a relevancia se obtiene un 0.9632 por último, en relación a la corrección gramatical se obtiene un 0.96773333.

4.3. Diseño del Programa de Inteligencia Emocional

PROGRAMA DE INTELIGENCIA EMOCIONAL PARA DISMINUIR LA VULNERABILIDAD AL ESTRÉS EN INTERNAS DE UN ESTABLECIMIENTO PENITENCIARIO EN PERU, 2022

I. DATOS

- 1.1. Autor: Br. Veneros Leyva, Mayra Nataly
- 1.2. Participantes: Internas de un establecimiento penitenciario en Perú
- 1.3. N° de Participantes: 33
- 1.4. N° de Sesiones: 20
- 1.5. Tiempo por sesión: 60 min
- 1.6. Modelo Teórico: Multifactorial.
- 1.7. Autor Teórico: BarOn
- 1.8. (1997 citado en Ugarriza, 2001).

II. FUNDAMENTACION

Como sociedad sabemos que un centro penitenciario es una realidad dura y violenta que genera efectos negativos, tanto físicos, psicológicos y sociales (Novo et al., 2017). Del mismo modo, según Ruíz (2017) menciona la falta de higiene, falta de información legal, separación y quebrantamiento de vínculos, poca capacitación al personal y la propia convivencia carcelaria, se asocian como elementos peligrosos para la adecuada salud mental de los internos e internas ocasionando ansiedad, estrés y síntomas depresivos. Bebbington et al, (2017) recalcan los trastornos de personalidad, adicción a drogas y alcohol, incrementan el nivel de estrés habitual de los internos.

Altamirano (2013) nos confirma que el estrés se desencadena por múltiples factores entre ellos la sobrepoblación, diversas enfermedades, la heterogeneidad de la población penal y las constantes normas carcelarias que pretenden cubrir la seguridad.

El encierro ocasiona la exclusión social porque el tiempo pasa y los internos quedan suspendidos en el tiempo y espacio. Cuando retornan al contacto con la sociedad, se encuentran con una estigmatización y rechazo social.

Ante ello, ahora mismo vivimos en un mundo cambiante, en el que increíblemente resulta arduo ir adecuándonos a las emociones, sobre todo cuando las hemos heredado de nuestros antepasados más remotos.

Favorablemente hoy en día vienen surgiendo diversidad de estudios de investigación sobre la salud mental en mujeres reclusas, y se demuestra que esta población tiene una alta prevalencia a diferentes tipos de trastornos, entre los más recurrentes se encuentran la depresión y el estrés postraumático, que se agudizan durante el estado de encarcelamiento Bello y Fandiño (2017).

En ese sentido, la realidad carcelaria por la cual atraviesan las reclusas puede propiciar el quebrantamiento de su salud mental Rivas (2016), a través de pensamientos distorsionados y emociones negativas; se va incrementando los motivos para el inicio de trastornos del estado del ánimo: depresión, estrés, ansiedad, entre otros Mercado (2014).

Por otro lado, la inteligencia emocional en las personas está cobrando mayor interés en su estudio. Historialmente, la emoción se ha confrontado a la razón, puesto que las emociones y las pasiones eran consideradas la extensión más animal del ser humano. Rodríguez (2019).

A pesar de no haberle dado la importancia necesaria, la inteligencia emocional continuamente se manifiesta en cualquier

entorno social. Felizmente, en este momento, gracias a los últimos avances, se ha garantizado la importancia que tiene en el bienestar del ser humano. En definitiva, la educación en las emociones no pretende sustituir la razón por emoción, sino implantar un arquetipo que priorice a la emoción como principal elemento de la educación y ofrecer un renovado modelo formado por emociones, pensamientos y acciones más adecuada a la naturaleza humana. Por ello, la realidad carcelaria de las mujeres del penal de Moyobamba crea constantes intercambios de emociones entre internas del pabellón, experimentando múltiples emociones como la ira, la frustración o la alegría. Por tal motivo, considero que el establecimiento penal de Moyobamba debe promover el desarrollo integral de la población penal femenina y masculina, en el que la inteligencia emocional sea esencial dentro del proceso resocializador.

Por consiguiente, mi objetivo es impulsar y desarrollar la inteligencia emocional en la población penal de Moyobamba al lograr adquirir destrezas emocionales y, por tanto, habilidades para desarrollarse óptimamente en su vida en general través de esta propuesta, que empieza con el pabellón de mujeres y se extienda porque no, a toda la población penal en conjunto con los esfuerzos de los diferentes agentes sociales, en mejora para sus expectativas del futuro.

Frente a esta perspectiva se aplicó una encuesta preliminar a todas las internas del pabellón de mujeres de un establecimiento penitenciario en Perú, donde descubrimos que la vulnerabilidad al estrés en la mayoría de sus dimensiones, actualmente se encuentran deteriorados, por tal motivo se elabora el presente programa para su aplicación lo cual pretende disminuir los niveles de estrés que presentan las mujeres del establecimiento penal.

III. OBJETIVOS

3.1. GENERAL

Proponer un Programa de inteligencia emocional para eliminar la vulnerabilidad al estrés en las internas de un establecimiento penitenciario en Perú.

3.2. ESPECÍFICOS

- a. Incrementar el área intrapersonal de la inteligencia emocional en las participantes del Programa (internas – reclusas) “Aprendiendo a emocionarme” de un establecimiento penitenciario en Perú.
- b. Incrementar el área interpersonal de la inteligencia emocional en las internas participantes del Programa (internas – reclusas) “Aprendiendo a emocionarme” de un establecimiento penitenciario en Perú.
- c. Incrementar el área manejo del estrés de la inteligencia emocional en las participantes del Programa (internas – reclusas) “Aprendiendo a emocionarme” de un establecimiento penitenciario en Perú.
- d. Incrementar el área adaptabilidad de la inteligencia emocional alcanzado en las participantes del Programa (internas – reclusas) “Aprendiendo a emocionarme” de un establecimiento penitenciario en Perú.
- e. Incrementar el área estado de ánimo general de la inteligencia emocional en las participantes del Programa (internas – reclusas) “Aprendiendo a emocionarme” de un establecimiento penitenciario en Perú.

IV. MARCO METODOLÓGICO

- 4.1. La metodología de trabajo de cada sesión, se ha diseñado en tres etapas el **inicio** donde fundamentalmente se pone interés en la motivación para pre disponer a las participantes, el recoger sus saberes previos realizando consultas de reflexión consiguiendo el conflicto cognitivo. Posteriormente continuamos con el **proceso**, aquí es cuando se despliega la trama central a tratar con la intervención de las internas las cuales, mediante una intervención en equipo, analizar casos, juego de roles, diálogos, debates entre otros. Se concluye con en el paso **final** al realizar una encuesta de pocas preguntas las cuales puede responder verbal o escrita respecto a la actividad desarrollada evaluando meta cognitivamente.

V. MARCO ADMINISTRATIVO

5.1. Humanos:

- ✓ Directivos del Establecimiento Penal
- ✓ Personal de Seguridad del Establecimiento Penal
- ✓ Psicólogo (a)
- ✓ Investigadora

5.2. Servicios:

- ✓ Fotocopiado (70 unid)
- ✓ Internet (200 hrs)
- ✓ Impresiones (200 unid)
- ✓ Break (20 sesiones)

5.3. Materiales:

- ✓ Test
- ✓ Materiales de oficina
- ✓ 1 millar de papel bond y Bulky
- ✓ 3 docenas de lapiceros
- ✓ 33 lápices
- ✓ 33 borradores
- ✓ 3 reglas
- ✓ 4 resaltadores
- ✓ 4 plumones de pizarra acrílica
- ✓ 30 cartulinas de colores
- ✓ 30 papelotes
- ✓ 1 equipo de sonido
- ✓ 1 micrófono
- ✓ 1 cámara fotográfica

VI. MARCO EVALUATIVO

Se procederá a evaluar de la siguiente manera:

Inicio: Empezamos con la aplicación del pretest; para que todo se desarrolle normalmente se debe desarrollar previamente una programación adecuada de las diferentes áreas integrando dentro de ellos la realización del pre test. El **proceso** involucra el desarrollo de módulos y actividades programadas para concluir con la **Salida** se **aplica** el post-test cuya finalidad es medir que tanto influyo el programa, para ello se manejará una lista de preguntas en relación a las variables por medir, se desarrolla así dos pruebas aplicadas antes y después llamadas pre test y post test.

VII. ESQUEMA GRAFICO DEL PROGRAMA

Ver en anexos

4.4. Validación de la propuesta mediante la V de Aiken

Para la presente validación se tomó en cuenta presentarles claridad en el significado de indicadores y dimensiones para que los expertos puedan hacer un buen trabajo. Por tal motivo, se contactó a 5 jueces con experiencia a través de la presentación de una carta formal incluyendo los objetivos, diseño del programa y el certificado de validez de contenido para que pudieran realizar la calificación. Seguidamente se armó la base de datos en donde se identificó juez e ítem, se cuantificó mediante índices y escala dicotómicos (de 0 a 1 punto) la representatividad del ítem para evaluar el indicador y extraer el coeficiente de Aiken.

Por tanto, este trabajo tuvo por objetivo validar el Programa de Inteligencia emocional – “Aprendo a emocionarme” a través del coeficiente V de Aiken para cuantificar la validez de contenido según Aiken (1980). Como resultado se obtuvo un coeficiente V de Aiken de 0.96, entendiéndose que el programa (instrumento para recolectar datos) tiene excelente validez por lo que se presentaron evidencias de validez de contenido Mediante la fórmula: $V=S/n(C-1)$

Donde:

S= suma de respuestas afirmativas

N= número de jueces

C=número de valores de la escala de evaluación.

En ese sentido, cabe menciona que según Aiken (1980) el coeficiente tiene un valor que va desde 0 a 1; toda vez que más se acerca a la unidad, mejor será la validez de contenido.

V. DISCUSION

Como se indicó anteriormente, la realidad problemática de esta investigación, recae básicamente en la variable estrés manifestándose de diferentes maneras, según características personales del sujeto, afectando diferentes áreas de la vida, entre ellos el brote de síntomas psicosomáticos, alteración de rutinas, disminución de voluntad y dificultades en la realización de las actividades habituales, tal como lo afirma Zaldívar (2016).

La inteligencia emocional, es una alternativa considerable de solución frente al estrés, toda vez que permite a las personas adquirir óptimos resultados en áreas fisiológicas, espiritual, cognitivo y conductual mediante el entrenamiento y reconocimiento de nuestras emociones y de los demás optimizando así el área social Cejudo y López (2017). Más aún cuando la inteligencia emocional dentro del tratamiento penitenciario ha adquirido mayor relevancia. En pocas palabras, cada vez es más visible y necesaria la atención al adiestramiento emocional, especialmente, en los centros penitenciarios Flores et al (2018).

Actualmente se viene comentando sobre el estrés. Tanto así que, muchos científicos se han interesado este tema y dentro de todos ellos me incluyo centrándome básicamente en el ámbito penitenciario, donde mayormente se genera este problema, puesto que la situación de prisionalización y de internamiento ocasiona el alejamiento de la familia, amigos, la vida laboral, preocupación por su condición de procesados, duración de la condena para los sentenciados y la violencia carcelaria, es de gran impacto en los individuos acrecentando los niveles de ansiedad o estrés Shehadeh (2015.)

El interés por desarrollar esta línea de investigación nace de la observación dentro de mi experiencia profesional en el sistema penitenciario al haber prestado atención y analizado la conducta de las internas que se encuentran recluidas en un centro penitenciario del Perú, población femenina quienes se hallan expuestas a malestares de salud, tensión muscular, cansancio, enojo, entre otros, añadido la pandemia originado por la COVID-19, la cual provocó la restricción de visitas familiares a nivel nacional ocasionando riñas entre reclusas, tristeza, frustración, entre otros.

Observando frecuentemente la aparición de síntomas e indicadores de estrés, y al mismo tiempo haciéndome la siguiente pregunta: ¿Si mi persona gozando de plena libertad, he sentido en algún momento de mi vida estrés, como se sienten las mujeres recluidas en un establecimiento penal a quienes se les ha prohibido ese derecho tan sustancial de la vida? Ante ello, Riofrio (2013), manifiesta que en el régimen carcelario, los factores psico ambientales son significativos en la aparición del estrés, entre ellos tenemos: primer ingreso a prisión, situación jurídica, tiempo de reclusión efectiva, poca adaptación, rupturas en las relaciones matrimoniales, disconformidad de hábitos, tradiciones, acatamiento de reglas, problemas financieros, disconformidad con la alimentación, falta de control de la ira, hacinamiento, promiscuidad, hábitos inadecuados y la convivencia con personas de diferentes edades.

Por todo ello, decidí realizar una investigación APLICADA, aprovechando al máximo las fortalezas de la metodología donde utilicé los conocimientos adquiridos en base a mi experiencia, logrando obtener resultados respecto a los niveles de vulnerabilidad al estrés para diseñar y proponer un programa en base a la variable independiente, Inteligencia emocional el cual influirá positivamente en otra variable de estudio en este caso vulnerabilidad al estrés. ([CONCYTEC] 2018). Según su alcance esta investigación es descriptivo al especificar las características de la vulnerabilidad al estrés y

propositivo porque se diseñó una propuesta que contiene actividades basadas en la inteligencia emocional Hernández et al (2018).

Después de haber discutido sobre la información general acerca de la investigación, continuare con los resultados alcanzados: para cumplir con el primer objetivo específico, apliqué el Listado de Indicadores de Vulnerabilidad al estrés para confirmar el nivel de estrés que padecen las internas, instrumento que previamente estuvo adaptado por Montoya y Neyra en el año 2019 justamente con población femenina del centro penitenciario obteniendo un grado de confiabilidad Bueno (0.884) además de poseer alta Validez al reunir las condiciones metodológicas para ser aplicado, de promedio 4.74, representando el 94.80% de concordancia entre jueces para el instrumento y la variable.

La muestra estuvo conformada por 33 internas, de las cuales, a través del análisis de datos, se inició con la codificación y clasificación a través del programa Excel, posteriormente ingresando los datos al programa SPSS versión 25 se procedió a desarrollar el estudio descriptivo, en base al análisis de porcentajes y niveles que muestra la variable vulnerabilidad al estrés incluyendo sus dimensiones. Descubriendo que el 87% de la población muestra un alto nivel de estrés, el 28% refleja un nivel moderado, y solo el 16 % mostró un bajo nivel de estrés.

Por otro lado, en cuanto a la dimensión trastornos psicosomáticos se muestra que 24 internas de un establecimiento penal alcanzaron niveles altos, 5 de ellas alcanzaron un nivel medio y 4 un nivel bajo. Asimismo, 18 de las internas han alcanzado un nivel alto; para la dimensión Alteración de Hábitos, 10 internas consiguieron un nivel medio y 5 un nivel bajo. Respecto a la dimensión Niveles de Energía se aprecia que 22 de las internas alcanzaron niveles altos, mientras que 6 de ellas alcanzaron un nivel medio y 4 un nivel bajo. Por último, en la dimensión dificultad al realizar de actividades cotidianas se puede apreciar que 23 de las internas de dicho

penal han alcanzado niveles altos, mientras que 7 de ellas se encuentran en un nivel medio y 4 en nivel bajo.

Por tanto, estos porcentajes nos revelan que realmente existe la presencia latente de vulnerabilidad al estrés en las internas de un establecimiento penitenciario en Perú, estos resultados se inclinan hacia los estudios de Riofrio (2013), quien sostiene que dentro del sistema penitenciario las condiciones y características de la vida carcelarias constantemente se originan niveles altos de estrés, dependiendo también de la vulnerabilidad del reo, sus antecedentes y experiencia negativa además la personalidad como componente determinante, produciendo consecuencias a nivel psicosomático adquiriendo así la base para la fundamentación y diseño de la propuesta de intervención.

Es por ello que se consideró diseñar el Programa de inteligencia emocional denominado “Aprende a emocionarte” para lograr disminuir la vulnerabilidad al estrés en internas de un establecimiento penitenciario en Perú. Con el objetivo de disminuir los niveles de vulnerabilidad al estrés, fundamentado correctamente bajo la teoría de BarOn quien afirma que la inteligencia social emocional al ser un conglomerado de competencias, destrezas, facilitadores emocionales y sociales relacionados entre sí que establecen la efectividad para entendernos expresamos mejor hacia a los demás enfrentando las demandas diarias Bar-On (2006). Dicha teoría está constituida por cinco dimensiones primordiales: intrapersonal, interpersonal, adaptabilidad, manejo de estrés y estado de ánimo general. A su vez, se incluyen subdimensiones que son habilidades relacionadas a estos Ugarriza (2001).

Es importante referir que dicho programa ha sido validado mediante coeficiente V de aiken, obteniendo como resultado 0.96 demostrando que el programa consiguió una excelente validez toda vez que, el valor que tiene el coeficiente va de 0 a 1; por ello cuanto mayor sea la cercanía a la unidad, mejor será la validez de contenido que tendrá el instrumento apuntando directamente al programa de inteligencia emocional propuesto. Ahora para llegar a este resultado se seleccionó a cinco jueces expertos quienes

mediante la ficha de validación de la propuesta consideraron pertinente, relevante y claro el programa de Inteligencia emocional cuyo objetivo es disminuir los niveles de Vulnerabilidad de estrés que vienen sufriendo las internas de un establecimiento penitenciario en Perú por lo tanto, puedo concluir diciendo que el presente programa es apto para ser APLICADO en esta población y porque no, también, pueda ser replicado por futuros investigadores y sirva como herramienta eficaz frente a la disminución de la variable estrés del mismo modo nos brinda a los profesionales que laboramos en el sistema penitenciario una amplia gama de actividades las cuales podrán ser desarrolladas con la población penal.

Por tal motivo, esta investigación posee relación con algunos resultados alcanzados por otros investigadores que igualmente realizaron estudios sobre la importancia de aplicar estrategias para enfrentar la variable estrés; tal es el caso de Montoya y Neyra (2019). En su investigación concluyeron que el programa de técnicas de relajación, sí influye ante la vulnerabilidad al estrés de las internas. Del mismo modo, Sandoval (2019) investigó sobre el Clima social penitenciario y estrés observado en población penal sentenciada por el delito de tráfico ilícito de drogas concluyendo que hay relación significativa entre ambas variables. Así también, localmente Rubio (2019) investigó respecto a las Estrategias de afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en internos sentenciados por delitos contra el patrimonio del penal de la ciudad de Tarapoto indica que sus resultados confirman que hay una relación significativa e inversa entre los constructos investigados.

En conclusión, en base a la teoría y estudios realizados, sabemos que el estrés genera efectos psicósomáticas y deterioro en la salud mental. Según López (2015), confirma que estrés se propaga dentro del ámbito carcelario, provocando diarreas psicógenas, ansiedad, trastornos respiratorios y depresión.

VI. CONCLUSIONES

Primera. Se ha logrado proponer un programa de inteligencia emocional para disminuir la vulnerabilidad al estrés en internas de un establecimiento penitenciario en Perú, 2022.

Segunda. La vulnerabilidad al estrés en las internas de un establecimiento penitenciario en Perú se ubica en un nivel alto con un 87%.

Tercera. Se diseña un Programa de inteligencia emocional para disminuir la vulnerabilidad al estrés en internas de un establecimiento penitenciario en Perú, 2022.

Cuarta. Se fundamenta el Programa de Inteligencia emocional para disminuir la vulnerabilidad al estrés en internas de un establecimiento penitenciario en Perú, 2022.

Quinta. Se valida por criterio de jueces el Programa de Inteligencia emocional para disminuir la vulnerabilidad al estrés en internas de un establecimiento penitenciario en Perú, 2022.

VII. RECOMENDACIONES

Primera. Teniendo como referencia los elevados niveles de estrés en las reclusas, se recomienda al director de la Oficina Regional Nor Oriente San Martín autorizar al personal de tratamiento replicar el programa en todos los centros penitenciarios de la jurisdicción aplicar el presente programa de Inteligencia emocional, puesto que ofrece diversas estrategias y opciones de aplicación psicoterapéutica.

Segunda. Recomendamos al equipo multidisciplinario del OTT (Órgano Técnico de Tratamiento) del Centro Penitenciario, ejecutar una réplica del Programa de Inteligencia Emocional con los reclusos, toda vez que la validación y aprobación por juicio de expertos acredita la aplicabilidad ante la variable vulnerabilidad al estrés.

Tercera. Recomiendo al jefe del departamento de psicología de este penal continuar con el acompañamiento psicológico mensual a todo el pabellón de mujeres, con el propósito de evitar que su salud mental siga deteriorándose a consecuencia de los elevados niveles de estrés.

REFERENCIAS:

- Aiken, L. (1980). *Content Validity and Reliability of Single Items or Questionnaire*. Educational and Psychological Measurement 40, 955-959,
- Altamirano, Z. (2013). El bienestar psicológico en prisión: Antecedentes y consecuencias (tesis doctoral). Universidad Autónoma de Madrid, España.
https://repositorio.uam.es/bitstream/handle/10486/13008/62451_Altamirano%20Argudo%20Zulema.pdf?sequence=1
- American Psychological Association (2022). *Estrés en Estados Unidos*. Consultado el día 17/04/2022.
<https://www.apa.org/news/press/releases/stress/2022/march-2022-survival-mode>
- American Psychological Association (2010). APA. *Diccionario conciso de Psicología*. México: Editorial El Manual Moderno.
- Acosta, V (2017). *Relación entre las condiciones carcelarias y estrés en reos del establecimiento penitenciario en mujeres de Chorrillos II*. [Tesis de maestro, Universidad Cesar Vallejo]. Consultado el 17/04/2022
https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/21970/Acosta_FVA.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Arapa, M y Arce, Y (2019). “*Inteligencia emocional y actitudes hacia la muerte en adultos mayores*” (Tesis de pregrado) Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa.
- Arrieta, K., & Fernández, D. (2018). *Estrés percibido, estrategias de afrontamiento y las molestias en la prisión en un grupo de reclusos del establecimiento penitenciario de mediana seguridad y carcelario del municipio de Caucasia, Antioquia*. [Tesis de Bachiller, Universidad de Antioquia].

http://tesis.udea.edu.co/bitstream/10495/16324/1/ArrietaKaren_2018_EstresPercibidoEstrategias.pdf

BarOn (1997). *Development of the BarOn EQ-I: A measure of emotional and social intelligence*, 105 Annual Convention of the American Psychological Association in Chicago

Bebbington, P., Jakobowitz, S., McKenzie, N., Killaspy, H., Iveson, R., Duffield, G. & Kerr, M. (2017). Assessing needs for psychiatric treatment in prisoners. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 52, 221-229

Bello, A. y Fandiño, C. (2017). *Las mujeres rotas: Enfermedad mental, género y vínculos afectivos en la cárcel de mujeres el Buen Pastor* (Tesis de pregrado). Fundación Universitaria Los Libertadores, Bogotá, Colombia.

<https://repository.libertadores.edu.co/handle/11371/1638>

Boned, E. (2019). *La inteligencia emocional y el afrontamiento del estrés en personal de enfermería*. [Trabajo de fin de grado]. Universitat de les Illes Balears.UIB

https://dspace.uib.es/xmlui/bitstream/handle/11201/150706/Diaz_Boned_Elena.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Cejudo, J. y López-Delgado, M. (2017). Importancia de la Inteligencia Emocional en la práctica docente: un estudio con maestros. *Psicología Educativa* (23), 29-36.

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1135755X16300331>

Colegio de psicólogos del Perú (2018). *Código de Ética y Deontología del Psicólogo Peruano*.

http://api.cpsp.io/public/documents/codigo_de_etica_y_deontologia.pdf

Consejo Nacional de Ciencia, Tecnología e innovación tecnológica
CONCYTEC (2018). *Reglamento de calificación, clasificación y registro de los investigadores del sistema nacional de ciencia, tecnología e innovación tecnológica*
https://portal.concytec.gob.pe/images/renacyt/reglamento_renacyt_version_final.pdf

Flores Daorta, K. V., Polo Churrango, J. E., y Torres Aguilar, C. A. (2018). *Inteligencia emocional y desempeño docente en las instituciones educativas FAP de Lima*. [Tesis de maestría]. Universidad Marcelino Champagnat. Repositorio Institucional:
<http://repositorio.umch.edu.pe/handle/UMCH/544>

Griera, M., Clot, A., & Puing, M. (2015). *La práctica del yoga en los centros penitenciarios de Cataluña*. [Tesis de Bachiller, Universidad Autónoma de Barcelona]
https://ddd.uab.cat/pub/worpaper/2015/165882/prayogcenpencat_a2015cas.pdf

Goleman, D. (1998). *“La práctica de la inteligencia emocional”*. Barcelona, España: Editorial Kairos

Hernández, R., Fernández, C. & Baptista, M. (2010). *Metodología de la investigación científica*. México: Mc Graw- Hill.

Hernández & Mendoza (2018). *Metodología de la investigación científica*.
<https://virtual.cuautitlan.unam.mx/rudics/?p=2612>

Hernández-Sampieri, R, y Mendoza, C. (2018). *Metodología de la Investigación: Las Rutas Cuantitativa, Cualitativa y Mixta*. México: Mc Graw Hill Education.

Isaza-Zapata, G. (2016). Un Acercamiento a la Comprensión del Perfil de la Inteligencia Emocional. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, 14(1), 331-345.
<http://www.scielo.org.co/pdf/rlcs/v14n1/v14n1a23.pdf>

López, A (2015). Condiciones de exclusión en salud en la cárcel distrital de Jojutla, Morelos [tesis doctoral].

<file:///C:/Users/Manuel/Downloads/xdoc.mx-condiciones-de-exclusion-en-salud-en-la-carcel-distrital-de-jojutla.pdf>

Larico, A (2018). *Apoyo social percibido y afrontamiento al estrés en las internas del establecimiento penitenciario de mujeres Tacna, 2018*. [Tesis de Bachiller, Universidad Alas Peruanas]
https://repositorio.uap.edu.pe/xmlui/bitstream/handle/20.500.12990/3305/Tesis_Apoyo_Social_Afrontamiento_Estr%C3%A9s.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Martínez, L. (s.f). *Inteligencia emocional vs estrés*
<https://www.salud180.com/salud-dia-dia/inteligencia-emocional-vs-estres>

Mayer, J., y Salovey, P. (2000). *Emotional intelligence as Zeitgeist, as personality, and as mental ability*. En R. J. Sternberg (ed.). *Handbook of emotional intelligence*. San Francisco: Jossey Bass, págs. 92-117.

Mercado, D. (2014). *Razones para vivir y afrontamiento en mujeres privadas de su libertad*. (Tesis de Licenciatura). Pontificia Universidad Católica del Perú, Perú.

Montejano, S. (2018). *Trastornos somáticos* [Mensaje en un blog].
<http://www.psicoglobal.com/trastorno-somatico/>

Montoya, E., & Neyra, Y. (2019). *Influencia del programa de técnicas de relajación ante la vulnerabilidad al estrés en internas del establecimiento penitenciario Moyobamba, 2019*. [Tesis de Bachiller, Universidad Cesar Vallejo]

https://repositorio.upn.edu.pe/bitstream/handle/11537/24747/T055_75250097_T.pdf?sequence=2&isAllowed=n

Novo, M., Pereira, A, Vázquez, M. J. & Amado, B. (2017). Adaptación a la prisión y ajuste psicológico en una muestra de internos en centros penitenciarios. *Acción Psicológica*, 14(2), 113-128.

Paredes, S (2014). *Efectos que genera la privación de la libertad en el aspecto personal de las internas del establecimiento penitenciario de mujeres el Milagro – Trujillo en el presente año 2014* (tesis de grado).
[http://dspace.unitru.edu.pe/bitstream/handle/UNITRU/3666/PAREDES%20PEREDO%20SARITA%20IVONETT%28FILEminimizer%29.pdf?sequence=1&is Allowed=y](http://dspace.unitru.edu.pe/bitstream/handle/UNITRU/3666/PAREDES%20PEREDO%20SARITA%20IVONETT%28FILEminimizer%29.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Ramos, N., Ariques, H., y Recondo, O. (2012). *Inteligencia emocional plena: Mindfulness y la gestión eficaz de las emociones*. 2da. Edición. Editorial Kairós.

Rivas, R. (2016). Características sociodemográficas asociadas a la depresión en las internas del penal Huacariz de Cajamarca, año 2012. *Revista Tendencias en Psicología*, 1(1), 4046.
<http://revistas.upagu.edu.pe/index.php/TP/article/view/324>

Riofrio, M (2013). *Influencia del estrés agudo en personas privadas de la libertad del centro de rehabilitación social ex-penal García Moreno de la ciudad de Quito periodo junio-diciembre de 2013*(tesis de grado).
[http://dspace.unl.edu.ec/jspui/bitstream/123456789/6475/1/Riofrio%20V.%20M ariuxi%20Janeth.pdf](http://dspace.unl.edu.ec/jspui/bitstream/123456789/6475/1/Riofrio%20V.%20M%20ariuxi%20Janeth.pdf)

RPP. (09 de octubre del 2021). EsSalud: La ansiedad, depresión y estrés se incrementaron durante el aislamiento por la COVID- 19. *RPP Noticias*. Consultado el 15 de abril de 2022 <https://rpp.pe/vital/salud/salud-mental-como-impactan-las-redes-sociales-en-ninos-y-adolescentes-noticia-1362027>

Rodríguez, R. y Vargas, D. (2013). *Diseños no experimentales transeccionales*. Vicerrectorado de investigación y postgrado. Barquisimeto. Venezuela.

Rodríguez, L. M. (2019). *Efectos de la estancia en prisión. Revisión de las principales consecuencias que conlleva el paso por prisión en los internos*. Tesis de Licenciatura. Universidad Pontificia Comillas - ESPAÑA.

https://repositorio.comillas.edu/xmlui/bitstream/handle/11531/30846/TF_G_RodriguezLopezMarta.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Rubio, M (2018). *Estrategias de afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en internos por el delito contra el patrimonio del establecimiento penitenciario Tarapoto* [Tesis de Bachiller, Universidad Cesar Vallejo].

https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/29568/Rubio_AMF.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Ruiz, J. (2017). Síntomas psicológicos, clima emocional, cultura y factores psicosociales en el medio penitenciario. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 39(3), 547-561.

Salovey, P. & Mayer, D. (1990). *Emotional intelligence. Imagination, Cognition and Personality. Science and Education*. 9(3), 185-211.
consulta: 18 de abril del 2022

<http://www.sci epub.com/reference/13078>

- Sánchez, H, Reyes, C y Mejía, K. (2018). *Manual de términos en investigación científica, tecnológica y humanística*. Lima, Perú: BUSINESS SUPPORT ANETH S.R.L.
- Sandoval, Y (2019). *Clima social penitenciario y estrés percibido en personas privadas de su libertad por el delito de tráfico ilícito de drogas del Establecimiento Penitenciario Tarapoto, 2018* [Tesis de Bachiller, Universidad Cesar Vallejo].
https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/37256/Sandoval_VYT.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Shehadeh, Y. (2015). Impacto psicológico ante la entrada en prisión. *Revista psicológica Insight*.
<http://www.revistainsight.es/impacto-psicologico-ante-la-entrada-enprision/>.
- S.N (2018). *El 70% de trabajadores peruanos sufren estrés laboral*. Inforcapitalhumano.pe.
<https://www.infocapitalhumano.pe/recursos-humanos/noticias-y-movidas/70-de-trabajadores-peruanos-sufren-estres-laboral/>
- Tantalean, M (2015). El alcance de las investigaciones jurídicas. *Avances*, 10(11),221-236.
http://mail.upagu.edu.pe/files_ojs/journals/6/articles/133/submission/copyedit/133-13-458-1-9-20151124.pdf
- Ugarriza, N. (2001). La evaluación de la inteligencia emocional a través del inventario de BarOn (I-CE) en una muestra de Lima metropolitana. *redalyc.org* (4), 129-160.
<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=147118178005>
- Valenzuela, J (2016). *Intervención para reducir el estrés en personas con privación de libertad, basado en MBSR* [Trabajo fin de Master,

Universidad de Jaén].
https://tauja.ujaen.es/bitstream/10953.1/8357/1/Trabajo_Fin_de_Master_Jose_Carlos_Valenzuela_Morillas._Master_en_Psicologia_Positiva.pdf

Ventura-León, J. (2017). ¿Población o muestra?: Una diferencia necesaria. *Revista Cubana de Salud Pública*, 43(4)
http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-34662017000400014&lng=es&tlng=es.

Valdivia, E (s.f). *Guía para la evaluación, diagnóstico e interpretación del Inventario de Inteligencia Emocional de BarOn (I-CE)*. Universidad Nacional de San Agustín.

Zaldívar Pérez DF. El estrés. Directivos. *Técnicas para su afrontamiento y reducción*. Ciudad de La Habana: Ciencia y Técnica; 2006: 3-1.

Zaldívar Pérez, Dionisio. *Conocimiento y dominio del estrés*. Editorial Científica técnica. La Habana, 201.

ANEXOS

**VARIABLE DEPENDIENTE:
VULNERABILIDAD AL ESTRÉS**

cuenta los indicadores de medición.

La vulnerabilidad al estrés se refiere a la tendencia de cada individuo a reaccionar ante ciertos tipos de acontecimientos o situaciones que se desencadene en estrés psíquico.

Sin embargo, se convierte en patológico cuando supera los límites normales causando repercusiones psicosomáticas, alteraciones de hábitos, niveles de energía y dificultades en la realización de actividades cotidianas. Zaldívar (2016)

Se medirá de acuerdo a la Lista de indicadores de vulnerabilidad al estrés, que consta de 20 ítems.

Vulnerabilidad: Capacidad individual de reaccionar frente a un estímulo estresante en un determinado momento.

ALTO
75 puntos

MEDIO
26 -74 puntos

BAJO
1 -25 puntos

Trastornos psicosomáticos

Ítems :1,2,8,11,15,18

Alteraciones de hábitos

Ítems :5,3

Niveles de energía

Ítems: 4,9,14,16,19

Dificultades en la realización de

actividades cotidianas

Ítems: 6,10, 12,13, 17, 20

**ORDINAL
PROPOSITIVO**

ANEXO 2.

Ficha técnica del Instrumento listado de indicadores de vulnerabilidad al estrés

FICHA TÉCNICA DEL LISTADO DE INDICADORES DE VULNERABILIDAD AL ESTRÉS

CARACTERÍSTICAS GENERALES	DESCRIPCIÓN BÁSICA
Nombre del Instrumento	Listado de Indicadores de Vulnerabilidad al Estrés
Autor original	Felicia Miriam González Llana (2007)
Autores de adaptación:	Cubana - Dionisio Zaldivar Pérez (2016) Peruana - Montoya Soto Erika y Neyra Montenegro Yuly Magaly (2019).
Año de edición	2019
Validación	Universidad Cesar Vallejo
Administración	Grupal e individual
Tiempo de duración	10 a 20 minutos aproximados
Objetivo	A través de un listado de 20 indicadores de los síntomas que aparecen con mayor frecuencia asociados a la vulnerabilidad al estrés, se trata de que el sujeto entre los 18 y 65 años identifique la presencia y frecuencia con que porta los mismos, de forma tal que sirva como un criterio más para valorar su grado de vulnerabilidad al estrés y la dirección de la misma.
Campo de aplicación	Sujetos A partir de los 18 hasta los 65 años
Dimensiones investigativas	Intrapersonal Interpersonal Adaptabilidad Manejo de estrés Estado de ánimo General
Total, de ítems a medir	20 ítems
Tipo de Ítems	Cerrado (0 = Nada frecuente 1 = Poco frecuente 2 = medianamente presente 3 = Frecuentemente presente 4 = Muy frecuentemente presente)
Valor total del cuestionario	Mínimo = 1 Máximo = 4
Constructo a evaluar	Inteligencia Emocional
Materiales	Cuestionario y plantilla de calificación.
Unidad de análisis	General

Confiabilidad	La confiabilidad del instrumento con que se medirá la variable, es de 0.884 obteniendo un nivel bueno. Por consiguiente, el test es Muy Confiable.
Validez	4.74, significando el 94.80% de concordancia entre jueces para el instrumento y la variable; lo que indica, que posee alta validez; reuniendo las condiciones metodológicas para ser aplicado.
Finalidad	Se tendrá en cuenta la puntuación obtenida por el sujeto, a mayor puntuación mayor vulnerabilidad al estrés. La puntuación que indicaría el nivel menor de vulnerabilidad (ideal), sería menos de 16 y la puntuación que indicaría un nivel máximo de vulnerabilidad sería 75 (teóricamente). Para hallar los datos cuantitativos se suma la totalidad de las cifras de cada pregunta y al resultado réstele 16. Posteriormente ubíquelo en el nivel correspondiente según corresponda. Las escalas establecidas son: Vulnerabilidad al estrés: si acumula de 24-39 puntos, Seriamente vulnerable al estrés: si acumula de 40-60 puntos, Extremadamente vulnerable al estrés: si las cifras superan los 75 puntos.

Nota. Montoya, E., & Neyra, Y. (2019)

Anexo 03.

Validez: Evaluación por juicio de expertos

Variable	N°	Especialidad	Promedio de validez	Opinión del experto
Vulnerabilidad al estrés	1	Psicología Clínica forense	48	Existe suficiencia
	2	Psicología Clínica Forense	47	Existe suficiencia
	3	Gestión de Proyectos Educativos	48	Existe suficiencia

Nota. Montoya, E., & Neyra, Y. (2019)

Descripción

Montoya, E., & Neyra, Y. (2019) afirman que, el instrumento, que consiste en el Listado de Indicadores de Vulnerabilidad al Estrés, fue sometido al juicio de tres expertos; quienes tuvieron la tarea de verificar la coherencia y pertinencia de los indicadores con las variables de estudio. El resultado arrojó un promedio de 4.74, representando el 94.80% de concordancia entre jueces; lo que indica, que tienen alta validez; reuniendo las condiciones metodológicas para ser aplicado.

Anexo 04.

Resultados de la confiabilidad del listado de indicadores de vulnerabilidad al estrés en internas de un establecimiento penitenciario en Perú, 2019

Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Cronbach	Alfa de Cronbach basada en elementos estandarizados	N de elementos
,884	,860	20

Nota. Adaptación peruana: Montoya y Neyra (2019).

Confiabilidad: “La confiabilidad del test de Vulnerabilidad al estrés, es de 0.884 obteniendo un nivel bueno. Por consiguiente, el test es muy confiable”. Montoya, E., & Neyra, Y. (2019)

Anexo 5.

Resultado de la confiabilidad por dimensiones del listado de indicadores de vulnerabilidad al estrés en internas del penal de Moyobamba, 2019.

Dimensiones	Estadísticas de fiabilidad		
	Alfa de Cronbach	Alfa de Cronbach basada en elementos estandarizados	N de elementos
Trastornos psicósomáticos	,843	,624	20
Alteración de Hábitos	,845	,853	20
Niveles de energía	,746	,750	20
Dificultad en la realización de actividades cotidianas	,497	,503	20

Nota. Adaptación peruana: Montoya y Neyra (2019).

Anexo 6.

Tabla de calificación del Listado de indicadores de vulnerabilidad al estrés

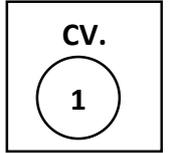
BAREMOS	PUNTAJE TOTAL	NIVELES
1-25	0.65 – 1.95	Bajo
26-74	1.96 – 2.97	Moderado
75 a mas	2.98 - 4	Alto

Nota. Adaptación peruana: Montoya y Neyra (2019).

Anexo 7.

Instrumento utilizado para la Variable dependiente

**“UNIVERSIDAD PRIVADA CESAR VALLEJO”
FACULTAD DE HUMANIDADES
POSTGRADO
MAESTRIA EN INTERVENCION PSICOLOGICA**



LISTADO DE INDICADORES DE VULNERABILIDAD AL ESTRÉS

Nombres: _____ **Estado civil:** _____

Grado de Instrucción: _____ **Ocupación:** _____ **Fecha:** _____

Señora y/o señorita interna, esperamos su colaboración, respondiendo con sinceridad el presente cuestionario. La prueba es anónima.

Instrucción: Señale marcando el número que corresponda, la frecuencia de los siguientes indicadores de vulnerabilidad al estrés. No hay respuestas buenas o malas. Se trata de que usted identifique lo que ha estado sintiendo durante los últimos 6 meses. Recuerde que el objetivo de este instrumento es ayudarla a identificar sus puntos vulnerables al estrés. Trate de responder lo más preciso posible.

0 = Nada frecuente; 1 = Poco frecuente; 2= Medianamente presente;
3= Frecuentemente presente; 4 = Muy frecuentemente presente.

VULNERABILIDAD AL ESTRES					
INDICADORES	Muy frecuentemente presente (04)	Frecuentemente presente (03)	Medianamente presente (02)	Poco frecuente (01)	Nada frecuente (0)
1. Tendencia a sufrir dolores de cabeza					
2. Sensación de malestar y tensión					
3. Sentirse cansado la mayoría del tiempo, aun después de dormir					
4. Sensación de falta de energía o de impulso en la realización de las tareas diarias					
5. Trastorno del sueño, pesadillas, etc.					
6. Mostrar excesiva sensibilidad ante eventos cotidianos					

7. Concentrarse en aspectos negativos del futuro o pasado					
8. Prestar excesiva atención a los procesos orgánicos tales como: latidos del corazón, respiración, etc.					
9. Tomar a nivel personal todo lo que sale mal					
10. Dificultad para concentrarse y fijar la atención en actividades que así lo requieren					
11. Sentir ansiedad o temor sin motivos aparentes					
12. Dificultad para tomar decisiones.					
13. Sentir que se está perdiendo el control sobre situaciones importantes de la propia vida					
14. Estar preocupado por algo					
15. Sufrir la presencia de pensamientos poco deseados de manera compulsiva					
16. Esperar que suceda lo peor sin razón para ello					
17. Sentir que los propios recursos son insuficientes para afrontar las situaciones					
18. Presencia de síntomas como: sudores, taquicardias, sensación de ahogo					
19. Sentir falta de motivación para emprender las tareas laborales					
20. Presentar trastornos en el área sexual (falta de deseos, impotencia, frigidez, etc.)					

Nota. Zaldívar, (2016) – Adaptación peruana: Montoya y Neyra (2019).

Anexo 8.

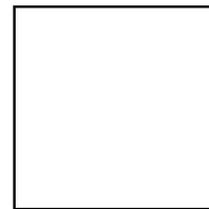
Consentimiento informado

CARTA DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

La participación en este estudio es estrictamente voluntaria. La información que se recoja será confidencial y no se usará para ningún otro propósito fuera de los de esta investigación. Sus respuestas al cuestionario y a la entrevista serán codificadas usando un número de identificación y por lo tanto, serán anónimas. Yo, _____ con N.º de DNI: _____ acepto participar voluntariamente en la investigación titulada “Programa de inteligencia emocional para disminuir la vulnerabilidad al estrés en internas de un establecimiento penal en Perú, realizada por la Br. Veneros Leyva Mayra de la Universidad Cesar Vallejo, por tanto confirmo que he sido informada sobre la naturaleza y los propósitos de la investigación y entiendo que los datos obtenidos en el estudio pueden ser publicados o difundidos con fines científicos. Convengo en participar en este estudio de investigación.

Firma del participante

DNI



Huella

Anexo 09.

PROPUESTA DEL PROGRAMA DE INTELIGENCIA EMOCIONAL “APRENDO A EMOCIONARME”

I. DENOMINACIÓN

Propuesta del Programa de inteligencia emocional para disminuir la vulnerabilidad al estrés en internas de un establecimiento penal en Perú, 2022

II. DATOS INFORMATIVOS

2.1. Institución : Establecimiento Penitenciario

2.2. Tipo de Gestión : Pública

2.3. Turno : Diurno

2.4. Duración del Programa : 12 semanas /20 sesiones /60 minutos

2.5. Responsable del Cronograma : Veneros Leyva, Mayra

III. MARCO REFERENCIAL

Como sociedad sabemos que la cárcel es un lugar duro y violento que provoca efectos negativos, tanto físicos, psicológicos y sociales. Novo et al., (2017). Ruíz (2017) menciona la falta de higiene, falta de información legal, separación y ruptura de vínculos, falta de capacitación del personal y la propia cultura carcelaria, como factores de riesgo para la salud mental de los internos e internas ocasionando ansiedad, estrés y síntomas depresivos. Bebbington et al. (2017) recalcan además que, los trastornos de personalidad, adicción a drogas y alcohol, incrementan el estrés habitual de los internos.

Asimismo, Altamirano (2013) nos confirma que el estrés se desencadena por múltiples factores entre ellos la sobrepoblación, diversas enfermedades, la heterogeneidad de la población penal y las restricciones de seguridad. El encierro ocasiona la exclusión social porque el tiempo pasa y los internos

quedan suspendidos entre cuatro paredes. Cuando vuelven a tener contacto con la sociedad, se encuentran con una estigmatización y rechazo social.

Ante ello, hoy por hoy nos encontramos en un entorno altamente cambiante, en el que increíblemente resulta arduo ir adecuándonos a las emociones, sobre todo cuando las hemos heredado de nuestros antepasados más remotos.

Es por ello que actualmente existe gran diversidad de estudios desarrollados sobre la salud mental en mujeres reclusas, se demuestra que esta población tiene una alta prevalencia de diferentes tipos de trastornos mentales y, entre los más recurrentes se encuentran la depresión y el estrés postraumático, que se agudizan durante el estado de encarcelamiento (Bello y Fandiño, 2017).

En ese sentido, la realidad carcelaria por la cual atraviesan las reclusas puede propiciar el quebrantamiento de su salud mental (Rivas, 2016), a través de pensamientos distorsionados y emociones negativas; se va incrementando los motivos para el inicio de trastornos del estado del ánimo: depresión, estrés, ansiedad, entre otros (Mercado, 2014).

Por otro lado, la inteligencia emocional en las personas está creando mayor interés en su estudio. Historialmente, la emoción se ha confrontado a la razón, puesto que las emociones y las pasiones eran consideradas la extensión más animal del ser humano. (Rodríguez, L. M. 2019).

A pesar de no haberle dado la importancia necesaria, la inteligencia emocional continuamente se manifiesta en cualquier entorno social. Felizmente, en este momento, gracias a las últimas investigaciones, se ha garantizado la importancia que tiene en el bienestar del ser humano. En definitiva, la educación emocional no pretende sustituir la razón por emoción, sino implantar un arquetipo que priorice a la emoción como principal elemento de la educación y ofrecer un renovado modelo formado por emociones, pensamientos y acciones más adecuada a la naturaleza humana.

Por ello, la realidad carcelaria de las mujeres del penal de Moyobamba crea constantes intercambios de emociones entre internas del pabellón, experimentando múltiples emociones como la ira, la frustración o la alegría. Por tal motivo, considero que el establecimiento penal de Moyobamba debe promover el desarrollo integral de la población penal femenina y masculina, en el que la inteligencia emocional sea esencial dentro del proceso resocializador.

Por consiguiente, el objetivo que persigo es el de impulsar y desarrollar la inteligencia emocional en las personas privadas de su libertad del penal de Moyobamba al lograr adquirir habilidades emocionales y, por tanto, habilidades para desarrollarse óptimamente en su vida en general través de esta propuesta, que empieza con el pabellón de mujeres y se extienda porque no, a toda la población penal en conjunto con los esfuerzos de los diferentes agentes sociales, en mejora para sus expectativas del futuro.

Frente a esta perspectiva se aplicó una encuesta preliminar a todas las internas del pabellón de mujeres del establecimiento penal de Moyobamba, donde descubrimos que la vulnerabilidad al estrés en sus dimensiones Trastornos psicósomáticos, Alteraciones de hábitos, niveles de energía, dificultades en la realización de actividades cotidianas, actualmente se encuentran deteriorados, motivo por el cual se elabora el presente programa para su aplicación lo cual permitirá disminuir los niveles de estrés que presentan las mujeres del establecimiento penal.

IV. MARCO TELEOLÓGICO

4.1. OBJETIVOS

4.1.1. GENERAL

Proponer un Programa de inteligencia emocional para eliminar la vulnerabilidad al estrés en internas de un establecimiento penitenciario en Perú, 2022

4.1.2. ESPECÍFICOS

- a.** Incrementar el área intrapersonal de la inteligencia emocional en las participantes del Programa (internas – reclusas) “Aprendiendo a emocionarme” de un establecimiento penitenciario en Perú.

- b.** Incrementar el área interpersonal de la inteligencia emocional en las internas participantes del Programa (internas – reclusas) “Aprendiendo a emocionarme” de un establecimiento penitenciario en Perú.

- c.** Incrementar el área manejo del estrés de la inteligencia emocional en las participantes del Programa (internas – reclusas) “Aprendiendo a emocionarme” de un establecimiento penitenciario en Perú.

- d.** Incrementar el área adaptabilidad de la inteligencia emocional alcanzado en las participantes del Programa (internas – reclusas) “Aprendiendo a emocionarme” de un establecimiento penitenciario en Perú.

V. MARCO SUSTANTIVO

La vulnerabilidad al estrés no solamente influye en la salud mental, si no también genera complicaciones en la salud física. Debido a ello el Programa de Inteligencia Emocional “Aprendo a emocionarme” se basa en las siguientes bases teóricas:

Para esta exploración académica se han tomado como referencia las siguientes definiciones:

- 5.1. American Psychological Association APA (2010, p.273), define a la inteligencia emocional como “la capacidad de procesar la información emocional y utilizarla en el razonamiento y en otras habilidades cognitivas”. Es decir, todas nuestras habilidades personales, emocionales, sociales y de destrezas las cuales hacen posible la capacidad para adaptarse y afrontar situaciones que se presenten en nuestras vidas (Ugarriza, 2001 citado en Valdivia, s.f.).
- 5.2. Salovey y Mayer (1990), sostienen que la inteligencia emocional es la capacidad de controlar, autorregular nuestros sentimientos y de quienes nos rodean para utilizarlos como una práctica cognitiva conductual.
- 5.3. Por otro lado, Goleman (1998) menciona que es la habilidad de reconocer los propios sentimientos de los demás, la motivación y el manejo adecuado de las relaciones que se mantienen de quienes nos rodean y con nosotros mismos. Este autor nos presenta dentro de su teoría cinco aptitudes emocionales, clasificadas en dos grupos: primero está la Aptitud Personal la que establece el control de uno mismo clasificadas en Autoconocimiento, Autorregulación y Motivación, posteriormente, tenemos a la *Aptitud Social* de las que forman parte la tan renombrada Empatía y Habilidades sociales, permitiéndonos desenvolvernos en el entorno social.

5.4. Modelo Psicológico

Visto que la inteligencia emocional involucra la habilidad para identificar, reconocer y gestionar las emociones promoviendo el óptimo razonamiento frente a situaciones que demanden una regulación emocional adecuada frente al estrés que actualmente viven las mujeres del establecimiento penal. En ese sentido, se organizó un programa en el cual se incluirán procesos cognitivos y de reflexión ante la realidad carcelaria que viven estas mujeres, basándose en las siguientes teorías:

5.4.1. Para el presente trabajo se eligió como definición principal las aportaciones de Bar-On y su Modelo de Inteligencia socio emocional, en donde nos explica detalladamente cómo una persona se relaciona con los demás, esta teoría está constituida por cinco dimensiones primordiales: intrapersonal, interpersonal, adaptabilidad, manejo de estrés y estado de ánimo general. A su vez, se incluyen subdimensiones que son habilidades relacionadas a estos (Ugarriza, 2001).

5.4.1.1. Primero presentaré a la dimensión intrapersonal, siendo una de las habilidades que el ser humano tiene para comprenderse a sí mismo logrando reconocer y aceptar sus fortalezas y debilidades a fin de incrementar su valía personal (Bar-On, 1997). Esta dimensión está asociada al saber entenderse a sí mismo, controlarse, autoestima, autoconfianza y control emocional.

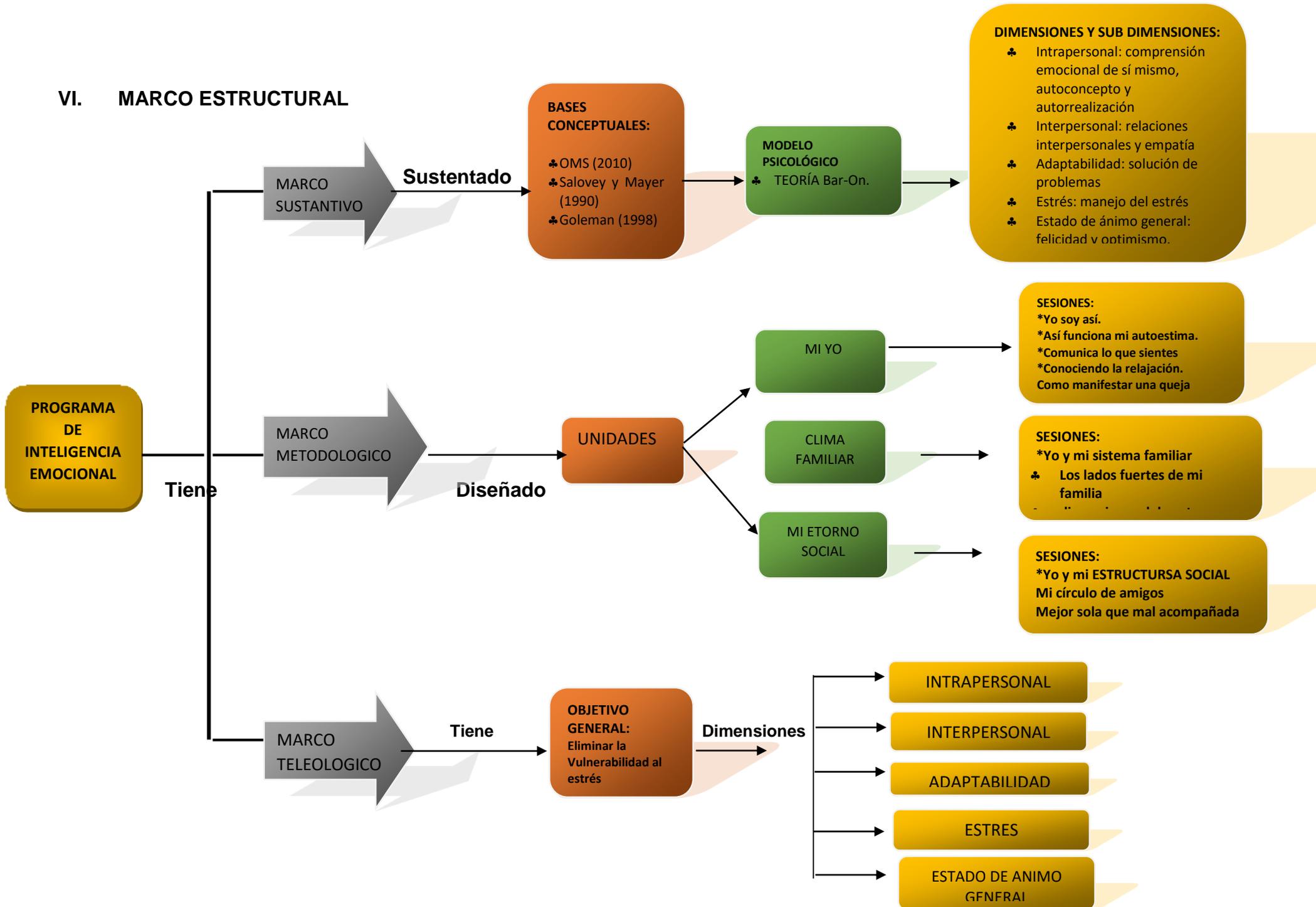
5.4.1.2. La segunda dimensión es la interpersonal, es aquí donde la persona puedes mantener y potenciar sus relaciones sociales y a su vez generar aprendizajes

a partir de la experiencia (Bar-On, 1997). Al mismo tiempo, permite entender a los demás y saber tratarlos estableciendo una relación armónica practicando la empatía y la responsabilidad social. (Ugarriza, 2001).

- 5.4.1.3.** Como tercera dimensión presento a la adaptabilidad, la cual permite que las personas se adecúen a las necesidades del entorno, valorando y afrontando riesgos puesto que es aquí cuando se es capaz de crear soluciones de acuerdo a cada contexto, dentro de esta dimensión se encuentra la solución de problemas, prueba de la realidad y Flexibilidad (BarOn, 1997). Isaza-Zapata (2016), considera que cuando la persona desarrolla una conducta adaptativa se consigue un aprendizaje que le permite aplicar recursos comportamentales para situaciones positivas y la ausencia de esta ocasiona frustración, que limitan el progreso.
- 5.4.1.4.** Como cuarta dimensión presento al famoso estrés, siendo aquella habilidad para desarrollar contextos que excedan los recursos de la persona permitiendo regular las emociones desagradables a su vez promoviendo la prevalencia del equilibrio emocional por ende se añade la tolerancia al estrés y el control de los impulsos (BarOn, 1997).
- 5.4.1.5.** Por último, la quinta dimensión es el estado de ánimo general, pues se describe a la gestión de emociones predominantes en un momento específico (BarOn, 1997). Sumándose a esta parte la felicidad que permite disfrutar con satisfacción lo que puede brindarnos la vida, gozando cada instante vivido y proyectando pensamientos y emociones positivas, el

Optimismo para rescatar aspectos auténticos del día a día y conservar una actitud constante y perseverante ante las dificultades y las emociones negativas que podrían interponerse. Por otro lado, es importante señalar que la inteligencia emocional dentro de la práctica penitenciaria ha tomado ventajas en los últimos años, debido que, dentro de la reinserción social en población penal, el interno debe ser una persona sensible para reconocer las emociones de los demás y a su vez gestionar adecuadamente sus propias emociones, para optimizar sus relaciones interpersonales (Cejudo y López, 2017, p.30). En pocas palabras, cada vez se hace más visible cuán importante es prestar atención a la educación emocional, principalmente, en las instituciones penitenciarias (Flores et ál. ,2018).

VI. MARCO ESTRUCTURAL



6.1. Descripción del programa.

El Programa de Inteligencia emocional “Aprendiendo a emocionarme”, posee veinte sesiones, en la primera sesión se aplicará un cuestionario de entrada y al finalizar un cuestionario de Salida. La estructura interna del programa se basa primero, en el modelo desarrollado por BarOn, utilizado para la presente investigación. Cabe resaltar que cada sesión, presenta en su configuración interna actividades que van en un inicio la relajación física, ejercicios de imaginación psicológica con ejercicios emocionales orientados a los siguientes componentes y subcomponentes emocionales: El componente emocional Intrapersonal con sus subcomponentes: (Comprensión emocional de sí mismo-CM, Asertividad-AS, Autoconcepto-AC, Autorrealización-AR, Independencia-IN). El componente emocional Interpersonal, con sus subcomponentes: (Empatía-EM, Relaciones Interpersonales-RI y Responsabilidad Social-RS). El componente emocional Adaptabilidad, con sus subcomponentes:(Solución de problemas-SP, Prueba de la Realidad-PR, Flexibilidad-FI). El componente emocional, Manejo del estrés (Tolerancia al estrés-TE, Control de Impulsos-CI) y el último componente emocional, Estado de Ánimo general (Felicidad-FE y Optimismo-OP). Para lo cual se ha planificado el desarrollado de las sesiones con una duración de 12 semanas, 2 sesiones de 120 minutos por semana.

7. MARCO METODOLOGICO

La metodología de trabajo en cada una de las sesiones, ha sido diseñada en tres momentos el **inicio** donde básicamente se pone énfasis en la motivación para pre disponer a las participantes, el recojo de saberes previos y preguntas de reflexión llegando al conflicto cognitivo. Luego pasamos al **proceso**, es aquí donde se desarrolla el tema central a tratar con la participación de las internas quienes, mediante el trabajo en equipo, análisis de casos, juego de roles, diálogos, debates entre otros. Para culminar en el paso **final** se realiza el proceso de la metacognición y la evaluación verbal o escrita de la actividad desarrolla.

Anexo10.
ESQUEMA GRAFICO DEL PROGRAMA

NOMBRE DE LA UNIDAD	DIMENSIÓN PRIORIZADA	NOMBRE DE SESIONES Y ACTIVIDADES	TIEMPO/CRONOGRAMA											
			SETIEMBRE				OCTUBRE				NOVIEMBRE			
Pre – Test			1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	
1. YO	Intrapersonal	Yo soy así	☺											
		Así funciona mi autoestima	☺											
		Comunica lo que sientes		☺										
	Estado de ánimo general	Mi Habilidad “La comunicación”		☺										
	Estrés		Ser responsables			☺								
			Como expresar una queja			☺								
			Saber decir no cuando conviene				☺							
			Hacer cumplidos y recibirlos				☺							
2. AMBIENTE FAMILIAR	Interpersonal	Yo y mi sistema familiar					☺							
		Lados fuertes de mi familia, sus virtudes y defectos					☺							
		Termómetro del miedo						☺						
		Yo soy así						☺						

8. Estrategias y Técnicas

8.1. Estrategias

- Meditación
- Genograma
- Reforzadores

8.2. Técnicas

- De relajación
- Ingeniería

9. MARCO ADMINISTRATIVO

9.1. Humanos:

- ✓ Directivos del Establecimiento Penitenciario
- ✓ Personal de Seguridad del Establecimiento Penitenciario
- ✓ Psicólogo
- ✓ Investigadora

9.2. Servicios:

- ✓ Fotocopias (70 copias)
- ✓ Internet (200 horas)
- ✓ Impresiones (100 hojas)
- ✓ Anillados (01)
- ✓ Refrigerio (10 veces)

9.3. Materiales:

- ✓ Test
- ✓ Materiales de oficina
- ✓ 1 Millar de papel bond, y Bulky
- ✓ 3 docenas de lapiceros
- ✓ 33 lápices
- ✓ 33 borradores
- ✓ 3 reglas
- ✓ 4 resaltadores

- ✓ 4 plumones de pizarra acrílica
- ✓ 30 cartulinas de colores
- ✓ 30 papelotes
- ✓ 1 equipo de sonido
- ✓ 1 micrófono
- ✓ 1 cámara fotográfica

10. MARCO EVALUATIVO

Inicio: Aplicación del pre-test; para que se lleve a cabo hay que efectuar una planificación adecuada de las diferentes dimensiones integrando dentro de ellos la realización del pre test.

Proceso: desarrollo de unidades y actividades programadas.

Salida: aplicación del post-test.; Con la finalidad de medir la influencia del programa se utilizará un cuestionario de preguntas con respecto a las Variables a medir, se desarrolla así dos pruebas aplicadas antes y después llamadas pre test y pos test

11. REFERENCIAS

American Psychological Association (2022). *Estrés en Estados Unidos*.

Consultado el día 17/04/2022. Recuperado de

<https://www.apa.org/news/press/releases/stress/2022/march-2022-survival-mode>

Bello, A. y Fandiño, C. (2017). *Las mujeres rotas: Enfermedad mental, género y vínculos afectivos en la cárcel de mujeres el Buen Pastor* (Tesis de pregrado). Fundación Universitaria Los Libertadores, Bogotá, Colombia. Recuperado de <https://repository.libertadores.edu.co/handle/11371/1638>

Flores Daorta, K. V., Polo Churrango, J. E., y Torres Aguilar, C. A. (2018). *Inteligencia emocional y desempeño docente en las instituciones educativas FAP de Lima*. [Tesis de maestría] Universidad Marcelino Champagnat. Repositorio Institucional: <http://repositorio.umch.edu.pe/handle/UMCH/544>

Goleman, D. (1998). "La práctica de la inteligencia emocional". Barcelona, España: Editorial Kairos

Mercado, D. (2014). Razones para vivir y afrontamiento en mujeres privadas de su libertad. (Tesis de Licenciatura). Pontificia Universidad Católica del Perú, Perú.

Muñoz, M. (2005). Resultados de la Implementación de un Programa de Educación Emocional desde una perspectiva cualitativa. Madrid, España: Universidad del País Vasco.

Parellada, Ch. (2005). Pedagogía sistémica: Escuela, familia, Cuaderno de Pedagogía (N° 360) pp-pp. 1-2). Setiembre. Barcelona, España.

Portellano, J. (s/f). La disgrafía. Concepto, Diagnóstico y Tratamiento de los trastornos de la escritura. Madrid, España: CEPE.

Salovey, P. & Mayer, D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition and Personality. Science and Education*. 9(3), 185-211. [Recuperado de] <http://www.sciepub.com/reference/13078> [consulta: 18 de abril del 2022]

Ugarriza, N. (2001). La evaluación de la inteligencia emocional a través del inventario de BarOn (I-CE) en una muestra de Lima metropolitana. *redalyc.org* (4), 129-160.
<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=147118178005>

12. IMPLEMENTACIÓN DEL PROGRAMA “INTELIGENCIA EMOCIONAL” “Aprendo a emocionarme”

I UNIDAD MI YO

1º PRIMERA SESION “YO SOY ASI”

I. DATOS INFORMATIVOS:

- 1.1 Institución** : Establecimiento Penal en Perú
1.2 Sesión : Yo soy así
1.3 Responsable : Investigadora
1.4 Año Lectivo : 2022

II. **OBJETIVO:**

Incrementar conductas emocionales orientadas a los componentes y subcomponentes: Intrapersonal: Comprensión emocional de sí mismo (CM), Autoconcepto (AC), Autorrealización (AR); Interpersonal Relaciones interpersonales (RI), Empatía (EM); Adaptabilidad: Solución de problemas (SP); Manejo del estrés: Tolerancia al estrés (TE) y Estado de ánimo general: Felicidad (FE) y Optimismo (OP).

III. **TIEMPO TOTAL DE SESIÓN:** 60 minutos

IV. **ACTIVIDADES:**

4.1. **Relajación Física:** Ejercicio de la Vela (05 minutos)

Las internas en un primer momento, se distribuyen esparcidas en el patio de su pabellón en posición vertical. En un segundo momento, como instrucciones se le dice: “Ustedes son una vela de cera, las velas son duras y ustedes deben procurar ponerse muy tensas, apretando fuerte los brazos contra el cuerpo y estirando este todo lo que puedan hacia el cielo para que sean como las velas”. Cuando las internas hayan logrado un

estado de rigidez, durante un corto tiempo, se les indican que se derritan “se van a derretir como lo hacen las velas, aflojando poco a poco el cuerpo y cayéndose al suelo despacito, porque cuando las velas arden tardan bastante tiempo en derretirse”. En un tercer momento, las internas se derriten totalmente y caen al suelo descansando o moviéndose de forma lenta “como si fuera la cera líquida de una vela que se ha derretido”. Se puede acompañar con golpes suaves con instrumentos de percusión, para evitar que se desplome al primer instante. Con este juego se logra inducir a las internas a sensaciones antagónicas de tensión y distensión de una forma global vivenciada y amena.

4.2. IMAGINERIA: “LA BOLSA”

Componente: Manejo del estrés (TE) y Control de impulsos (CI).

Tiempo: 10 minutos

Ahora vamos a trabajar con nuestra imaginación, haremos un ejercicio que se llama la Bolsa. Primero vamos a ponernos muy cómodos, cerramos los párpados imaginándonos que nos encontramos sobre una colchoneta para poder trabajar mejor el ejercicio, empezaremos respirando hondo tres veces: Uno, dos, tres. Se van a imaginar que se paran y se dirigen hacia la puerta del penal y caminan por las calles con el debido cuidado dirigiéndose hacia sus casas, entran y van hacia donde su mamá guarda las bolsas y escogen una, mírenla de qué color es, qué tamaño es, tiene alguna particularidad; ahora buscan dentro de la casa el lugar donde se guarda las pitas, cuerdas, cintas y escogen una de ellas, fíjense sin es gruesa, de qué color es. Salen de casa y van caminando por la ciudad, van rumbo hacia al río, al mar, cruzan con cuidado las pistas y ya están llegando, bajan y en el río cerca de la orilla se detienen, se sientan miran al cielo y sienten una gran tranquilidad, respiran hondo tres veces vamos uno, dos, tres. Abren sus bolsas y comienzan a guardar en ella: Todos sus problemas que tienen en sus casas, tal vez con su esposo, con sus hijos, con su mamá o papa, con su hermano, con los profesionales, técnicos de seguridad,

etc. Ahora guardan todos sus problemas del penal, y guardan otra dificultad que tal vez sólo ustedes saben que están pasando por estos momentos. Se paran y se dirigen cerca del mar van hacia la orilla y con toda tu fuerza van a lanzar su bolsa HAZLO AHORA, LÁNZALA” fíjate ¿qué sucede con tu bolsa?”. “¿se hundió, se aleja, está flotando, o tal vez tiene un movimiento que se va y se viene y por último tal vez se regresa?”. Bueno, ahora respiran nuevamente hondo y piensan ¿Cómo se sienten, ¿Qué piensan?, se imaginan que se paran y empiezan su viaje retorno: Salen de la playa, caminan con cuidado por la vecindad y van viniendo hacia donde estamos, ingresan al Penal, ahora van a entrar a este ambiente, están en su asiento. Ahora, poco a poco hasta que cuente el número tres van abrir sus párpados: Uno, dos, tres.

Fuente: Pareja F, Ana Cecilia. (1988) Ejercicio aprendido en estudios de Terapia Existencial Humanística.

4.3. EJERCICIO EMOCIONAL: “YO SOY ASÍ”

Componente Intrapersonal: Autoconcepto (AC)

Tiempo: 10 minutos

Mi Nombre:.....

Mi edad..... Mi delito

Yo soy: Rubio (a)..... Moreno (a)..... Alta.....

Simpática

Alegre..... Triste Ayudo a.....

Traviesa..... Algo fastidiosa..... Algo aburrida

.....

(Una Foto)

¿Te Gusta Cómo Eres? Si..... No..... Un Poco..... ¿Que Quiero Cambiar?.....

¿Qué es el autoconcepto? Es como yo me defino; entonces ¿Cómo te definirías?

.....
.....

El Autoconcepto es:

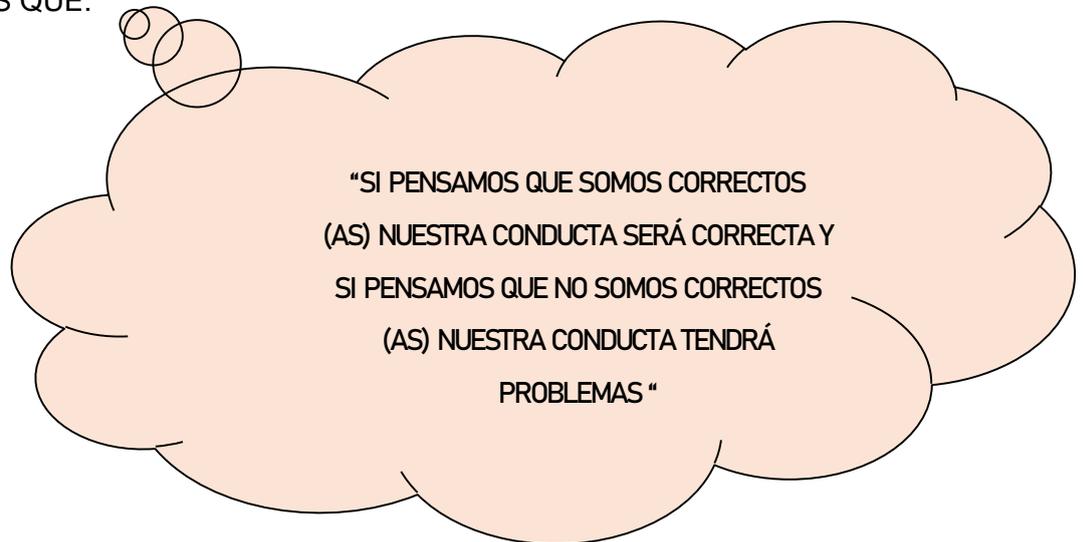
- > Conocerme como soy
 - > Saberme inteligente
 - > Estar orgulloso (a) de lo que pienso, hago y siento
 - > Ser responsable
 - > Aceptar mis dificultades e intentar solucionarlas cuando
- las situaciones no funcionan como quiero.

¿Qué piensas de ti misma?

Componente Intrapersonal: Comprensión emocional de sí mismo (CM)

- > Que soy bueno (a) madre porque
- > Que soy bastante solidaria porque
- > Que me peleo con las demás sin motivo porque

SABÍAS QUE:



Componente Intrapersonal: Comprensión emocional de sí mismo (CM)

Mis padres dicen que yo soy

.....
.....

y pienso que:

a) Tienen razón b) Exageran..... c) No tienen razón.....

Mis hermanos dicen que yo soy:

.....
.....y

pienso que:

a) Tienen razón b) Exageran..... c) No tienen razón.....

Mi familia dice que yo soy

.....
.....

y pienso que:

a) Tienen razón b) Exageran..... c) No tienen razón.....

Mis hijos dicen que yo soy

.....
.....

y pienso que:

a) Tienen razón b) Exageran..... c) No tienen razón.....

Mis amigos (as) dicen que yo soy

.....
.....y

pienso que:

a) Tienen razón b) Exageran..... c) No tienen razón

Y me digo a mi mismo(a) que yo soy

.....
..... y

pienso que: a) Tengo toda la razón b) Exagero.....

Ahora marca con un aspa en el casillero que mejor te describa cómo eres:

Componente Intrapersonal: Comprensión emocional de sí mismo (CM)

Tiempo: 10 minutos

YO SOY	MI CASA	EN EL PENAL	CON MIS AMIGOS
SIMPATICA			
ABURRIDA			
ORGANIZADA			
UN DESASTRE			
ALGO TERCO			
AMABLE			
DIVERTIDA			
PESADA			
TRABAJADORA			
UN POCO FLOJA			
NERVIOSA			
TRANQUILA			

Componente Intrapersonal: Comprensión emocional de sí mismo (CM), **Componente Interpersonal:** Relaciones interpersonales (RI) y Empatía (EM)

También tengo algunas cualidades menos positivas, señálalas y explica el por qué:

Yo también:

1. Me meto con los demás porque
2. Me estoy moviendo de un lado a otro, y no puedo estar quieta porque.....
3. Me desanimo cuando algo va mal
4. Me preocupa lo que digan los demás: (mi esposo, mis hijos, mis amigas, mi mamá, mis abuelos, profesor(a) etc -----
5. Dejo las cosas por hacer

Escribe dos cualidades o características buenas que tú sabes que tienes:

Cualidad 1

Cualidad 2

Componente Intrapersonal: Autoconcepto (AC)

Ahora has dos oraciones con ellas hacia ti mismo (a)

Oración 1

Oración 2

Componente Intrapersonal: Autoconcepto (AC)

Lo que a mí me pone contenta es:

.....

Componente Estado de ánimo: Felicidad (FE)

De mi conducta lo que no me gusta y que quiero cambiar es:

.....

Componente Adaptabilidad: Solución de problemas (SP)

¿En qué crees que eres diferente a los demás? ¿Por qué?

.....

.....

Componente Intrapersonal: Autoconcepto (AC)

¿Qué es lo que a ti te molesta?

.....

.....

Componente Estado de ánimo general: Optimismo (OP)

¿Qué es lo que más has logrado?

.....

Componente Intrapersonal: Autorrealización (AR)

AUTOEVALUACIÓN

Tiempo: 10 minutos

1. Escribe lo que es el Autoconcepto:

.....
.....

2. Escribe alguna cualidad tuya que a través de este ejercicio recién la has descubierto:

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

3. ¿Qué es lo que quisieras cambiar de ti?

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

4. Ahora ¿Te sientes mejor? ¿Has descubierto más de ti mismo (a)? Explícalo

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

5. ¿Qué les dirías a los demás?

A tus padres

.....

A tus

familiares.....

A tus profesores.....

A tus amigos.....

**SEGUNDA SESION
“ASI FUNCIONA MI AUTOESTIMA”**

**I UNIDAD:
MI YO**

**2 ° SEGUNDA SESIÓN:
“ASÍ FUNCIONA MI AUTOESTIMA”**

1. DATOS INFORMATIVOS:

1.1. Institución : Establecimiento Penal de Moyobamba

1.2. Sesión : Así funciona mi autoestima

1.3. Responsable: Investigadora

1.4. Año Lectivo : 2022

2. OBJETIVO:

Incrementar conductas emocionales orientadas a los componentes y subcomponentes: Intrapersonal: Comprensión emocional de sí mismo (CM), Asertividad (AS), Autoconcepto (AC), Independencia (IN), Autorrealización (AR), Interpersonal: Relaciones interpersonales (RI), Responsabilidad social (RS); Adaptabilidad: Prueba de la realidad (PR) y Estado de ánimo general: Felicidad (FE).

3. TIEMPO TOTAL DE SESIÓN: 45 minutos

4. ACTIVIDADES:

4.1. RELAJACIÓN FÍSICA: EJERCICIO DE LA BARRA DE HIELO:

(Tiempo: 5 minutos)

Es similar al anterior (ejercicio de la vela). A las internas se las distribuyen en el patio de su pabellón en posición vertical, en posición de pie y luego de decirle que adquiera una posición rígida se le sugiere que vaya soltando su musculatura poco a poco, derritiéndose como una barra de hielo expuesta al sol hasta quedar en posición tumbada sobre el suelo o mejor aún sobre la colchoneta de su pabellón.

4.2. **IMAGINERÍA: “LA ROSA”** (Tiempo: 10 minutos)

Componente Intrapersonal: Comprensión emocional de sí mismo (CM)

Ahora vamos a trabajar con nuestra imaginación, haremos un ejercicio que se llama La Rosa. Vamos a ponernos muy cómodas en sus asientos, cerramos los ojos y pensaremos que nos encontramos sobre una colchoneta para poder trabajar mejor el ejercicio. Empezaremos respirando hondo tres veces: Uno, dos, tres. Se van a imaginar que se paran y se dirigen hacia la puerta del pabellón y caminan por las calles con el debido cuidado dirigiéndose hacia la carretera, como quien se van para Tarapoto, pasan por un lugar que ustedes conocen y ahora van a ver un camino largo que por ambos lados hay hermosas flores, es un hermoso rosedal con muchas rosas, pero hay una en especial que les llama la atención y se dirigen hacia ella, fíjense ahora ¿Cómo es? su tamaño, color, textura, tiene aroma, es una rosa que está en capullo, o tal vez entre abierta, sus pétalos tienen rocío del amanecer, tiene espinas en su tallo o tal vez tiene otra característica particular.

Ahora que ya han cogido una rosa en especial, van a tenerla entre sus manos y al levantar la mirada hacia el camino van a darse cuenta que hacia ustedes desde lejos va viniendo una persona todavía no la distinguen quién es, pero se van dirigiendo hacia ella para darle el alcance y esa persona también hace lo mismo hacia ustedes, cada vez se van acercando más y más; en estos momentos se encuentran con esa persona, fíjense ¿quién es?, mírenle su cara cómo está y ahora esa rosa que tienen entre sus manos se la van a obsequiar diciéndole afectivamente todo lo que sienten por ella o él DÉNSELA AHORA, observa como esa persona recibe su obsequio, mírenle su rostro y ambos o ambas se están comunicando de corazón; ahora al mirar al cielo se dan cuenta que ya tienen que regresar porque comienza a oscurecer, se despiden de esa persona y se van alejando puesto que ya empieza su viaje de retorno hacia Moyobamba, a la ciudad, al Penal. Están caminando por las calles, cruzando las pistas con cuidado y ya están ingresando a la ciudad de Moyobamba, ingresan al penal, entran por la puerta a este pabellón y se encuentran cada una de ustedes en sus asientos. Bueno, ahora respiran nuevamente hondo y piensa: ¿Cómo se sienten?, ¿Qué piensan?, bien ya hemos terminado este ejercicio con su imaginación y poco a poco hasta que cuente el número tres van abrir tus ojos: Uno, dos, tres.

4.3. Ejercicio Emocional (Tiempo: 15 minutos)

“Así funciona mi Autoestima”

Estado de ánimo: Felicidad (FE)

Las personas hacen las actividades que les gusta, lo que saben hacer y lo que las personas importantes para él o ella le dicen que lo hace bien. Ante esto, vamos empezando por esto:

Quisiera saber ¿Cuál es tu opinión de qué idea puedes tener de ti en lo que sientes o te hacen sentir cómo eres tú?

Te consideras una buena mujer, te portas bien o frecuentemente tienes problemas con tus demás compañeras, hijos, padres, vecinos, con tus hermanos, con tus profesores.

Entonces: Tú estás convencida que

eres.....
.....
.....

En el pabellón me gusta

mucho.....

Te sientes bien contigo misma y te relacionas mejor con los demás: Con tus padres, con tus hermanos, con tus profesores (as) con tus compañer (as) de pabellón, con tus amigos (as).

¿Crees que tu forma de ser agradas a los demás, les caes bien? Explícame algo de esto.....
.....
.....

A tu familia les gusta que tú seas creativa que tengas imaginación, que demuestres lo que sabes hacer, ellos se sienten orgullosos de ti. Debes saber que todos te siguen aceptando si algo no sale bien.

Componente Intrapersonal: Comprensión emocional de sí mismo (CM), Independencia (IN), Autorrealización (AR) Componente Estado de ánimo general: Felicidad (FE)

Entonces:

Lo que mejor haces es:

.....
.....

Y te sientes contigo misma

Imitas a tus padres y personas tal vez en algo que te gusta de ellos.

¿En qué?

Componente Adaptabilidad: Prueba de la realidad (PR)

Es importante que ellos tengan una buena Autoestima ¿Verdad?

entonces YO CREO QUE MIS.....

.....

Componente Estado de ánimo general: Felicidad (FE)

Te sientes un integrante de tu casa importante y necesario, porque te lo dicen de diferentes maneras, quizás: Hablándote ¿Cómo?

.....
.....

Componente Estado de ánimo general: Optimismo (OP)

Con algún premio porque te lo haz merecido en casa y quién te premia frecuentemente: Tu misma, o tu mamá abuelos ¿Quiénes?

.....
.....

Componente Intrapersonal: Autorrealización (AR)

Te gusta que los demás te escuchen te valoren y consideren tu opinión. una idea importante que yo tengo es

.....
.....

Componente Estado de ánimo general: Felicidad (FE)

Tú eres especial, distinto, aunque te pareces en algo a los demás, pero seguro que te sientes diferente, porque

.....
.....

Componente Intrapersonal: Comprensión emocional de sí mismo (CM)

Tú puedes sentirte especial y distinto porque:

Componente Intrapersonal: Comprensión emocional de sí mismo (CM),
Autoconcepto (AC)

Tiempo: 5 minutos

- ❖ Practicas algún deporte: Gimnasia, basket, judo, karate, fútbol, kung fu, natación..... ()
Componente Intrapersonal: Autorrealización (AR)
- ❖ Sabes tocar algún instrumento: Violín, acordeón, guitarra, piano, flauta, batería..... ()
Componente Intrapersonal: Independencia (IN)
- ❖ Sabes hacer cosas especiales: Construcciones, poesías, dibujar cuadros..... ()
Componente Intrapersonal: Independencia (IN)
- ❖ Tienes algo especial en ti: Hablar muy bien con la gente, recitar, actuar..... ()
Componente Intrapersonal: Comprensión emocional de sí mismo (CM)
- ❖ Tu físico es especial, te dicen que eres: Alto(a), guapo(a), simpático(a)..... ()
Componente Intrapersonal: Autoconcepto (AC)
- ❖ Has nacido en un lugar especial: En un pueblo, una ciudad, en el extranjero..... ()
Componente Intrapersonal: Comprensión emocional de sí mismo (CM)
- ❖ Tienes un hobby especial: Coleccionar monedas, cromos, estampillas..... ()
Componente Intrapersonal: Autoconcepto (AC)
- ❖ Sabes mucho de: Los animales, plantas, dibujos animados, películas..... ()
Componente Intrapersonal: Autoconcepto (AC)
¿Qué es lo que caracteriza según lo que ves en ti o te lo han dicho?
Componente Intrapersonal: Autoconcepto (AC)
.....

AUTOEVALUACIÓN

Tiempo: 10 minutos

1. Escribe lo que es Autoestima:

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

2. Describe algunas cualidades afectivas tuyas que en este ejercicio recién has descubierto:

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

3. ¿Escribe cuatro frases sobre tu Autoestima?

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

4. Ahora ¿Cuáles son los valores que más admiras en los demás y en ti?

.....
.....

5. ¿Qué les dirías a los demás?

A tus padres

.....
.....

A tus Hijos.....

.....

A tu esposo

.....

A tus amigos.....

Fuente: Valles, A. (1994, Método EOS Programas de Refuerzo de las Habilidades Sociales- II . pp. 17-27). Adaptación por Pareja, F. Ana Cecilia.

I UNIDAD MI YO

3º TERCERA SESION “COMUNICA LO QUE SIENTES”

1. DATOS INFORMATIVOS:

- 1.1. **Institución** : Establecimiento Penal de Moyobamba
- 1.2. **Sesión** : Comunica lo que sientes
- 1.3. **Responsable** : Investigadora
- 1.4. **Año Lectivo** : 2022

2. OBJETIVO:

Incrementar conductas emocionales orientadas a los componentes y subcomponentes:

Intrapersonal: Comprensión emocional de sí mismo (CM), Autoconcepto (AC), Independencia (IN); Interpersonal: Empatía (EM), Relaciones interpersonales (RI), Responsabilidad social (RS); Adaptabilidad: Solución de problemas (SP); Manejo del estrés: Tolerancia al estrés (TE), Control de impulsos (CI).

3. TIEMPO TOTAL DE SESIÓN: 45 minutos

Actividades:

3.1. Relajación Física: “El muñeco de nieve” (Tiempo: 5 minutos)

La investigadora es el sol y las internas los muñecos de nieve. Se encuentra a una distancia de 2 o 3 metros; el sol se va acercando a los muñecos paso a paso y cada vez que da un paso se le dirá la parte del cuerpo que se irán derritiendo y cuando la investigadora llegue a las internas a tocarlas se derriten totalmente.

3.2. Imaginería: “El espejo” (Tiempo: 10 minutos)

Componente Intrapersonal: Comprensión emocional de sí mismo (CM), Autorrealización (Ar), Independencia (IN); Componente Adaptabilidad: Solución de problemas (SP), Prueba de la realidad (PR), Flexibilidad (FL); Componente Manejo del estrés: Tolerancia al estrés (TE), Control de impulsos (CI); Componente Estado de ánimo general: Felicidad (FE) y Optimismo (OP).

Ahora vamos a trabajar con nuestra imaginación, haremos un ejercicio que se llama El espejo.

Primero vamos a ponernos muy cómodos en sus respectivos asientos, cierren sus ojos y se imaginan que se encuentran echadas sobre una colchoneta para poder trabajar mejor este ejercicio. Empezaremos respirando hondo tres veces: Uno, dos, tres

Se van a imaginar que se encuentran frente a un espejo grande y ven todo un panorama inmenso como si estuviesen en una gran carretera de un largo camino que significa tu vida y en estos momentos están manejando un carro y van a detenerse por unos momentos hacia un lado de la carretera porque van a conversar consigo mismo (a) y recostadas en su asiento van a respirar hondo, continuemos. Lo están haciendo bien; esto es algo que ustedes lo pueden controlar, muy bien están dirigiendo sus vidas:

Háblense con fuerza, firmeza y se van viendo en ese trayecto que tienen miedo, o algún problema; háblense a sí mismos diciéndose: “DETENTE, ES SUFICIENTE, BASTA, ALTO – ALTO” piensa ahora en otros pensamientos agradables, bonitos recuerdos que llegan ahora a sus mentes como: Premios, que les han dado por ser un buen hijo(a), una buena madre, un buen amigo, amiga, esto les está dando tranquilidad, mucha tranquilidad y respiran hondo tres veces uno, dos, tres.

Vamos a pensar qué es lo que les produce estar preocupadas, piensa ahora quién o qué es el o la causante.

Entonces reflexiona qué debes hacer: Tal vez no darle importancia, buscar un libro para leer, practicar algún deporte, ver una película, jugar con la computadora, jugar con los amigos, leer, etc. Ahora piensa en tres soluciones que puedes tener, vamos: En la Primera, en la segunda, en la tercera.

Decídanse ustedes pueden, lo importante está en lo que hagan y lograrán muchos éxitos. Dense imaginariamente unos abrazos y empiecen a felicitarse porque ya están aprendiendo a conducir sus vidas, ahora regresan nuevamente a la vía, al camino se visualizan en el espejo y empiezan con su recorrido de retorno hasta que llegan al colegio y se encuentran cada uno de ustedes sentados en sus respectivos asientos. Cuando cuente tres poco a poco irán abriendo sus ojos: Uno.....dos.....tres.

3.3. Ejercicio Emocional: "COMUNICA LO QUE SIENTES"

Componente interpersonal: Relaciones interpersonales (RI)

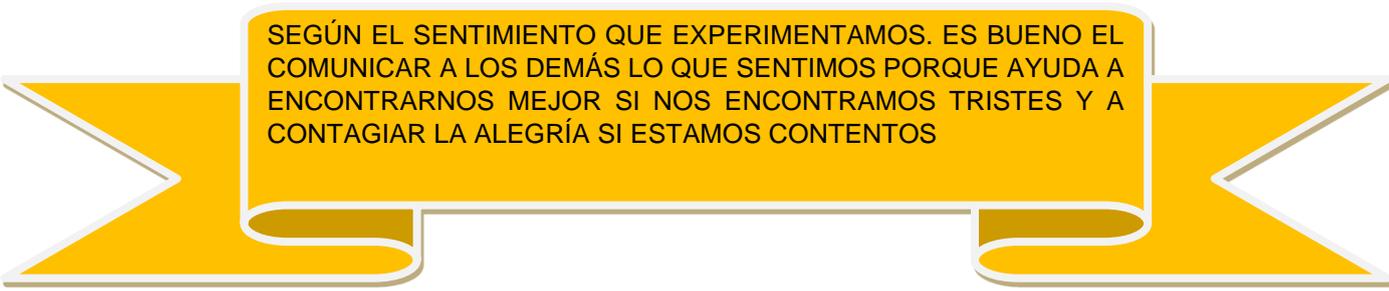
Tiempo: 10 minutos

Completa:

"Tú estás alegre porque.....

"Tú sientes pena porque.....

"Tú te sientes molesto(a) porque.....



SEGÚN EL SENTIMIENTO QUE EXPERIMENTAMOS. ES BUENO EL COMUNICAR A LOS DEMÁS LO QUE SENTIMOS PORQUE AYUDA A ENCONTRARNOS MEJOR SI NOS ENCONTRAMOS TRISTES Y A CONTAGIAR LA ALEGRÍA SI ESTAMOS CONTENTOS

¿QUÉ SIENTES?

Componente Intrapersonal: Comprensión emocional de sí mismo (CM); Componente interpersonal: Relaciones interpersonales (RI)

ASOCIA CADA SITUACIÓN AL SENTIMIENTO QUE EXPERIMENTAS

María, tu mejor amiga se ha enfermado

TRISTEZA

Has discutido fuertemente con tu hermano(a).

MIEDO

No te dejan jugar a la pelota, en el patio del colegio.

PENA

Quizás te pregunte el profesor(a) un tema que no estudiaste.

MOLESTA

Los más grandes de mi salón, me fastidian y me insultan.

ILUSION

Mañana es tu cumpleaños y en clase te felicitaremos.

VERGUENZA

No has podido ir al paseo del salón porque te portaste mal

ALEGRIA

Un amigo(a) te ha sonreído porque y tú le ayudaste.

DESDICHA

El equipo ha empezado a jugar el juego que propusiste

FELICIDAD

COMO LO COMUNICARAS

Componente Interpersonal: Relaciones Interpersonales (RI) COMUNICAR NUESTRO ESTADO DE ÁNIMO A LOS DEMÁS SIRVE PARA QUE.....

1. Nos entiendan mejor
2. No dejar dentro nuestro estado de ánimo.
3. Defendamos nuestros derechos.
4. Solucionar los problemas sin violencia.

ES BUENO COMUNICAR LO QUE SENTIMOS CON EDUCACIÓN Y SIN MIEDOS.

ANÍMATE A DECIR LO QUE SIENTES.

APRENDE A EXPRESAR LO QUE SIENTES:

Componente Interpersonal: Responsabilidad social (RS)

Tu amiga, BERTHA no ha ido al taller de psicología grupal. Habías quedado en ayudarla en el

El desarrollo de su análisis F.O.D.A.....
.....
.....

Componente Interpersonal: Empatía (EM)

Tu mamá está muy triste y tú deseas animarla. Escríbele lo que le dirías

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

Componente Adaptabilidad: Prueba de la realidad (PR)

Un compañero(a) ha hablado mal de ti sin motivo ¿Cómo te sientes? Expresa tu malestar con él.

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

Le quiero decir a mis padres cuánto los quiero y admiro, pero no sé como ¿Piensa cómo se los dirías?



Componente Interpersonal: Relaciones interpersonales (RI)

Le quiero decir a mis padres que lucho por controlar mi conducta ¿Piensa cómo se los dirías?



ASOCIA A TU ESTADO DE ÁNIMO CON CADA IDEA.

- ¡Lo conseguí gané mi Medalla de Oro en el
- Es una pena me hubiese gustado ir.
- No me molestes, estoy cansando.
- Cómo lo estará pasando, este enfermo(a).
- ¡Qué bien, no puedo creerlo!
- Fue horrible, nos preguntaba a todos y no
- No te preocupes eso se soluciona rápido.
- No sé tal vez no pueda ir.

- DECEPCIONADO(A)
- MOLESTO(A)
- CONTENTO(A)
- SORPRENDIDO(A)
- APENADO(A)
- OPTIMISTA
- ASUSTATO(A)
- PREOCUPADO(A)

¿ COMPARTE TUS SENTIMIENTOS?

Componente Adaptabilidad: Solución de problemas (SP) Tiempo. 10 minutos

COMPARTIR SIGNIFICA TAMBIÉN PONERSE EN EL LUGAR

IMAGINA QUE

Tu amigo(a) se ha molestado mucho

ENTONCES

.....

LO QUE TÚ HARÍAS

Te pones muy nervioso(a) es que te están molestando

.....

Ves a tu mamá triste que apenas puede hablar

.....

Querías ir al cine a ver una película de estreno de Walt Disney.

.....

Ahora marca con un aspa en el casillero que mejor te describa cómo eres:

Componente Intrapersonal: Comprensión de sí mismo (CM), Autoconcepto (AC)

YO SOY	MI CASA	MI ESPOSO	MIS HIJOS
Tranquila			
Intranquila			
Eufórica			
Bloqueada			
Miedosa			
Equilibrada			
Madura emocional			
Inmadura emocional			
Controlada			
Descontrolada			
Nerviosa			
Serena			

Vamos aprender un poco de vocabulario de nuestras emociones para aprender a controlarnos mejor: (Componente Intrapersonal: Comprensión de sí mismo (CM))

VAMOS:

EMOCIÓN	QUE QUIERE DECIR
TRANQUILIDAD
INTRANQUILIDAD
EUFORIA
BLOQUEADO(A)
MIEDO
EQUILIBRADO(A)
MADURO(A)EMOCIONAL
INMADURO(A) EMOCIONAL

AUTOEVALUACIÓN

Tiempo :10 minutos

1. Escribe lo que es la Autocontrol:

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

2. Describe algunas cualidades afectivas para controlarte que en este ejercicio recién la has descubierto:

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

3. ¿Escribe cuatro frases sobre tu Autocontrol?

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

4. Ahora ¿Quiénes son las personas que más admiras porque se autocontrolan mejor?

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

5. ¿Qué les dirías a los demás sobre lo que tú has aprendido ahora? A tus padres

.....
.....

A tus familiares.....

A tus profesores.....

A tus amigos.....

Fuente: Valles, A. (1994, Método EOS Programas de Refuerzo de las Habilidades Sociales- II . pp. 28-35). Adaptación por Pareja, F. Ana Cecilia.

I UNIDAD MI YO

4º CUARTA SESION “MI HABILIDAD: LA COMUNICACIÓN I”

1. **Objetivo:** Incrementar conductas emocionales orientadas a los componentes y subcomponentes Intrapersonal: Asertividad (AS), Autorrealización (AR); Interpersonal: Relaciones interpersonales (RI); Adaptabilidad: Prueba de la realidad (PR); Estado de ánimo general: Felicidad (FE), Optimismo (OP) Tiempo total de sesión: 45 minutos
2. **Actividades:**
 - 2.1. **Relajación Física:** Ejercicio del Saco de Piedras (Tiempo 5 minutos)

Ahora vamos a trabajar con nuestra imaginación, haremos un ejercicio que se llama El saco de piedras. Primero vamos a ponernos muy cómodas, cierran los ojos imaginándonos que están echadas sobre una colchoneta para poder trabajar mejor este ejercicio. Empezaremos respirando hondo tres veces: Uno.....dos....tres.....

Se van a imaginar que salen del pabellón y van caminando por la ciudad, van rumbo a una playa de piedras y a un lado hay un saco como una bolsa de dormir la cual la van a extender y se van a echar sobre esa bolsa. Se van a imaginar que todo su cuerpo está formado por diferentes piedras, ahora sienten que su cabeza es como una piedra la cual está muy dura, dura igual sus, ojos, nariz, boca, orejas, cuello, brazos, manos, dedos, tronco, piernas, pies, dedos de los pies. Todas estas partes de sus cuerpos son como piedras que son duras, muy duras, pero poco a poco se van suavizando estas partes de sus cuerpos y dejan de ser piedras para ser sus propias partes de sus cuerpos, cada vez más suaves, suaves y ustedes sienten una sensación de tranquilidad y sosiego, se sienten mejor, cada vez mejor.....están calmados. Ya es hora,

que tenemos que regresar, nos levantamos imaginariamente de esa bolsa de dormir y salimos de la playa ubicamos el camino de regreso y llegamos al local del colegio donde estamos e ingresamos al aula. Cuando cuente tres poco a poco irán abriendo sus ojos: Uno.....dos.....tres.

2.2. Imaginería: “Mi espejo tridimensional” (Tiempo: 10 minutos)

Ahora vamos a trabajar con nuestra imaginación, haremos un ejercicio que se llama: Mi espejo tridimensional. Vamos a ponernos muy cómodos en sus respectivos asientos, cierran sus ojos para poder realizar mejor el ejercicio, empezaremos respirando hondo tres veces: Uno.....dos.....tres.....

Se van a imaginar que se paran y se dirigen hacia la puerta del aula, luego del colegio y caminan por las calles con el debido cuidado, ven niños jugando en los parques, gente caminando y observan que hay un camino anexo se dirigen hacia dicho sendero y al final de ese largo camino hay una casa, hay un timbre el cual lo tocan y se abre la puerta y se encuentran con un ambiente que tiene tres grandes espejos, se irán al espejo del lado izquierdo tiene un letrero pequeño que dice mírense es su pasado: fíjense ¿en qué edad se encuentran?, ¿cómo se encuentran vestidos, el color de su ropa?, ¿qué actividad se encontraban haciendo? y lo más importante ¿cómo se sienten?, ¿En esa época eras feliz?. Se detienen unos momentos y recapacitan sobre estas preguntas. Seguidamente, se dirigen hacia el espejo del centro y el letrero indica Mírense es su presente, piensen también mirándose al espejo ¿cómo se encuentran vestidos, el color de su ropa?, ¿qué están haciendo?, ¿dónde se encuentran?, ¿cómo se sienten?, ¿en esa época fueron felices?, se detienen unos momentos y también recapacitan sobre estas preguntas. Luego, se dirigen hacia el espejo del lado derecho, que también tiene su letrero que corresponde al futuro: mírense ¿cuántos años tienen?, ¿dónde se encuentran en su ciudad, en nuestro país o en el extranjero?, ¿cómo se encuentran vestidos, el color

de su ropa?, ¿qué desean lograr en el futuro?, ¿qué están realizando, están estudiando una carrera específica, o están trabajando en una actividad determinada, se han casado, tienen hijos o son ya abuelos, piensen e imagínense.....?, ¿se sienten feliz con su supuesto futuro?. Ahora, dan unos pasos hacia atrás para visualizar mejor los tres espejos, que representa su pasado, su presente y su futuro; los miran, reflexionan y analizan como se sienten y decidan por cual espejo escogerían su pasado, su presente o su futuro. Bueno se percatan, que ya es hora de regresar y salen por la puerta, ingresan al camino de retorno e inician su viaje de retorno, vienen por la ciudad, ingresan al colegio, se encuentran sentados en sus respectivos asientos y hasta que cuente el número tres poco a poco irán abriendo sus ojos: Uno.....dos.....tres.

Fuente: Autora: Pareja F, Ana Cecilia. (2015). Programa "Mirándome a mí mismo"- PAMI

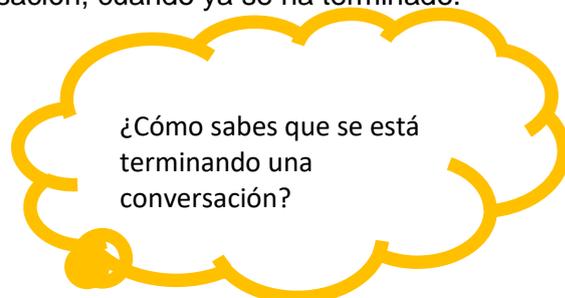
PARA PARTICIPAR DE UNA CONVERSACIÓN DEBES ESCUCHAR PRIMERO EL TEMA QUE SE ESTÁ HABLANDO Y DESPUÉS SE HACE UN COMENTARIO ADECUADO SOBRE ELLO.

Tiempo: 10 minutos



- ♣ Empieza haciendo una pregunta corta.
- ♣ Puedes hacer una afirmación breve.
- ♣ Puedes contestar a las preguntas de los demás.
- ♣ Recuerda, no debes salirte del tema que se habla.
- ♣ Los temas varían al final de la conversación, cuando ya se ha terminado.

¿CÓMO ACABARÍAS UNA CONVERSACIÓN?



Bueno pues,
.....

Me gustaría seguir, pero.....

Cuando acabas una conversación, hazlo de una forma amistosa, expresando que has disfrutado, que te lo has pasado bien hablando con tus amigos y en posteriores ocasiones querrán que tú también participes de las conversaciones.

SI PARTICIPAS EN LA CONVERSACIÓN / SI NO PARTICIPAS EN LA CONVERSACIÓN



LO POSITIVO

Conoces personas nuevas.
se habla.

* Los conoces mejor.
de conocer

* Te sientes "a gusto".
aficiones e

* Tienes la oportunidad de contar
se organice hechos que te gusten. para divertirse.

* Puedes oír temas interesantes.



LO NEGATIVO

No te enteras de lo que

* Se pierde la oportunidad

mejor a los demás.

* No compartes tus ideas,

intereses con otros.

* Te puedes perder algo que

LAS CONVERSACIONES PUEDEN FUNCIONAR BIEN O MAL DEPENDE DE NUESTRA
ACTITUD PERSONAL

AHORA VEREMOS:

ACTITUD

ACTITUD

ACTITUD PASIVA

¿Qué piensas sobre una actitud agresiva?

.....

.....¿Qué piensas sobre una actitud positiva?

.....

.....¿Qué piensas sobre una actitud pasiva?

.....

UNA ACTITUD AGRESIVA.

Las personas agresivas cuando conversan lo hacen con voz chillando, se enfadan y descalifican (es decir no valoran lo que dicen los demás, repiten la palabra NO muchas veces cuando alguien habla—Obsérvalo), además siempre quieren salirse con su forma de pensar.

ERES TÚ ASÍ: - SI () NO () A VECES ()

UNA ACTITUD POSITIVA.

Las personas positivas expresan adecuadamente lo que sienten. Se comunican bien con los demás. Y tienen en cuenta todo lo que los compañeros dicen. No suelen presentar problemas en las conversaciones y su trato es siempre afable (amable).

ERES TÚ ASÍ: - SI () NO () A VECES ()

UNA ACTITUD PASIVA.

Las personas pasivas opinan muy poco. Apenas dicen algo en las conversaciones o simplemente no participan.

ERES TÚ ASÍ: - SI () NO () A VECES ()

¿Cuál es frecuentemente tu actitud?

Ahora marca con un aspa en el casillero que mejor te describa cómo eres:

MI ACTITUD ES: MI CASA	MI ACTITUD ES: MI MI COLEGIO CON MIS AMIGOS	MI ACTITUD ES : MI MIS AMIGOS	MI ACTITUD ES : MI CASA MI COLEGIO CON MIS AMIGOS
AGRESIVA			
POSITIVA			
PASIVA			
AGRESIVA			

1.1. Ejercicio Emocional: a) “HABILIDADES DE COMUNICACIÓN PARTE II”
Componente Interpersonal: Relaciones interpersonales (RI) Tiempo:10 minutos

En toda comunicación se dan otros indicadores muy importantes que muchas veces no son necesarias las palabras para poder traslucir nuestro pensar, estos son los Gestos, la Postura, la Entonación, la Distancia, la Orientación y la fluidez en la expresión.

Para ser un conversador con habilidad hay que saber utilizar otras señales significativas que traslucen nuestro mundo emocional, los gestos con las manos principalmente, aunque a veces empleamos la cabeza y los pies. Los gestos permiten apoyar lo que verbalmente se está expresando y son importantes ante la relación con los demás tanto al iniciar una conversación como en el momento de la despedida

1.2. LOS GESTOS

¿Qué son los gestos?

.....
.....

¿Qué utilidad nos da los gestos?

.....
.....

¿Qué partes del cuerpo se utilizan para hacer gestos en una conversación?

..... Los ojos La cara Los pies Las piernas
..... Los brazos Las manosOtros.....

Ahora vamos a practicar un poco de los gestos para así ser más eficaces en nuestra conversación y ser asertivos con lo que comunicamos:

Cuando hablamos y miramos a la cara con quien nos comunicamos, nos encontraremos más seguros de nosotros mismos.
.....Recuérdalo.....

COMUNICA ESTAS INFORMACIONES CON GESTOS:

¡Hola! * ¡Adiós! * ¡Así de grande! * ¡Vaya susto! * ¡Así de pequeñito! * ¡Ven, ya apúrate! * ¡Qué pena! * ¡No lo sé! * ¡No me gusta nada! Encantado (a) de conocerte. ¿Qué tal, cómo estás?

Componente Adaptabilidad: Prueba de la realidad (PR)

A través de la cara podemos manifestar nuestro estado de ánimo, nuestros sentimientos y emociones: como alegría, sorpresa, tristeza, miedo, enojo, enfado, fastidio.

¿Con qué partes de la cara?

..... La frente – las cejas.

..... Los ojos – los párpados.

..... Parte inferior de la cara.

¿Qué cara elegirías para comenzar una conversación y ser asertivo puesto que la comunicación sería positiva?



CARA PREOCUPADA

¿Por qué?.....

CON GESTOS – LO MEJOR PEOR

Lo que dices a los demás es más fácil de algunos comprender

Lo que se dice es más divertido.

Que sean sencillos.

Das a conocer tu turno de palabra.



CARA ALEGRE

SIN GESTOS - LO

Se pueden producir malos entendidos.

Los demás pueden perder el interés por lo que se está diciendo.

Una conversación sin gestos resulta más pobre e incómoda.

Normalmente ¿Qué gestos son los que usualmente utilizas?

Componente Adaptabilidad: Flexibilidad (FL)

- | | |
|--|---------------------------------|
| * Morderte las uñas | SI NO A VECES |
| * Hurgas la nariz. |SI NO A VECES |
| * Estornudas sin ponerte la mano adelante. |SI NO A VECES |
| * Eructas | SI NO A VECES |

- * Escupes
- * Bostezas

..... SI NO A VECES
 SI NO A VECES

Escribe la frase adecuada “contraria” a los gestos groseros que se te ha indicado en el párrafo anterior:

GESTOS GROSEROS

LO ADECUADO ES

Componente Adaptabilidad: Prueba de la realidad (PR)

- * Morderse las uñas.
- * Hurgarse la nariz.
- * Estornudar sin ponerse la mano adelante.
- * Eructar.
- * Escupir.
- * Bostezar.

Hay gestos que son nerviosos y no son útiles, se llaman TICS, busca en el diccionario su significado. Componente Intrapersonal: Comprensión emocional de sí mismo (CM)

.....

Por último, en una conversación para que ésta sea favorable, es también necesario: (ejercitarlo con los alumnos cada aspecto siguiente)

Componente Adaptabilidad: Prueba de la realidad (PR)

- La postura.
- La orientación.
- La distancia.
- La entonación.
- La fluidez

AUTOEVALUACIÓN

Tiempo: 20 minutos

1. Escribe lo que es la Conversación:

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

2. Describe cuáles son las partes de una conversación que has aprendido:

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

3. ¿Escribe cuatro actitudes positivas en tus conversaciones?

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

4. ¿Quiénes son las personas que más admiras porque se saben comunicar positivamente?

.....
.....

5. ¿Qué les dirías a los demás sobre lo que tú has aprendido ahora?

A tus padres

.....
.....

A tus hijos.....

A tu esposo.....

A tus amigos.....

5. Escribe lo que son los gestos:

.....
.....

6. Describe algunos gestos tuyos que en este ejercicio recién la has descubierto:

.....
.....

7. ¿Escribe cuatro frases sobre tu asertividad y eficacia cuando conversas y usas gestos?

.....
.....

8. Ahora ¿Cuáles son los valores que más admiras en los demás y en ti?

.....
.....

9. ¿Qué les dirías a los demás? A tus padres

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

A tus familiares.....

A tus hijos.....

A tu esposo

I UNIDAD MI YO

QUINTA SESIÓN SER RESPONSABLES

1. **Objetivo:** Incrementar conductas emocionales orientadas a los componentes y subcomponentes: Interpersonal: Empatía (EM), Responsabilidad social (RS); Estado de ánimo general: Felicidad (FE), Optimismo (OP)
2. **Tiempo total de sesión: 45 minutos**
3. **Ejercicio Emocional:**
 - 3.1. **“SER RESPONSABLES”** (Componente interpersonal: Responsabilidad social (RS))

Tiempo: 10 minutos

Primero vamos a analizar ¿Qué es ser responsable?

Marca la respuesta que consideres conveniente.

Hacerlo siempre todo bien, sin equivocarnos. ()

Hacer las cosas y escondernos para que los demás no lo sepan. ()

Tener el compromiso con nosotros mismos en nuestras acciones: sean tareas del colegio, actividades laborales, ocupaciones, encargos dados por nuestros padres o profesores, obligaciones que tenemos que cumplir ()

- 3.2. **Vamos a ver ahora qué piensan los demás de ti, ¿Quiénes dicen que eres responsable?**

..... Mi padre Mi madre Mi padre y mi madre

..... Mi abuelo Mi abuela Mis hermanos (as)

..... Mis amigos (as) Mis profesores (as) Nadie

..... Otros

¿Sabes lo que significa ser responsable?

..... SI NO UN POCO

Ahora quisiera que escribas algunas responsabilidades que tú tienes a través de este cuadro que te presento y además te darás cuenta de la importancia que significa el SER RESPONSABLE, porque te ayudará a crecer más como persona.

Tiempo: 10 minutos

Componente Interpersonal: Responsabilidad social (RS)

3.3. Escribe ahora las responsabilidades que tú tienes actualmente en:

1.

Responsabilidad en mi casa 2.
3.

<i>Responsabilidad en el colegio</i>	1. 2. 3.
<i>Responsabilidad con mis amigos</i>	1. 2. 3.
<i>Otras responsabilidades</i>	1. 2. 3.

3.4. Escribe ahora las responsabilidades que tú puedes asumir en:
Componente Interpersonal: Responsabilidad social (RS)

Tiempo: 10 minutos

Responsabilidad en mi casa	1.
	2.
	3.

Responsabilidad en el colegio	1.
	2.
	3.

Responsabilidad con mis amigos	1.
	2.
	3.

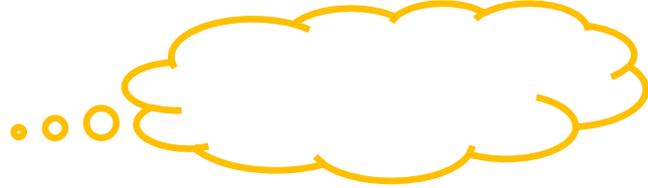
Otras responsabilidades	1.
	2.
	3.

Tiempo: 5 minutos

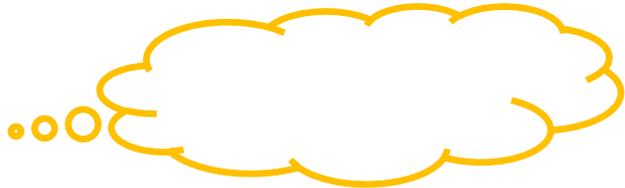
Ahora vas a elogiar las responsabilidades que tienen los demás, piensa ¿Qué les dirías para que se sientan contentos y feliz consigo mismos? porque eso es lo más importante ¡VERDAD!

Componente Interpersonal: Empatía (EM), Responsabilidad social (RS)

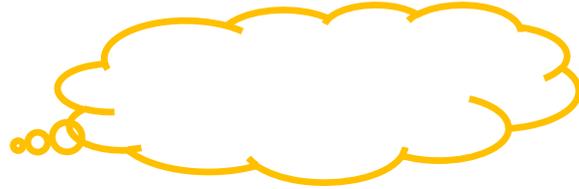
Tu papá es muy cumplido en pagar tu colegio, en traer su sueldo a casa para comprar lo que se necesita y los lleva a pasear cuando él lo puede hacer



Tu mamá es muy preocupada de tu educación, te revisa tu agenda, va al colegio a las reuniones atiende las actividades del hogar, te cuida cuando estas enfermo y te enseña a reflexionar

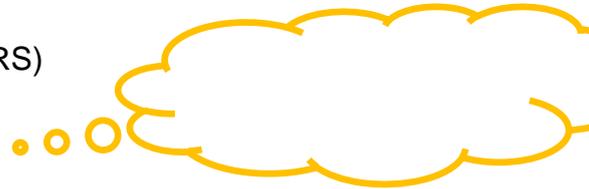


Mi hermano mayor es preocupado en sus tareas del colegio, además en casa siempre cumple con sus deberes que le da mis papás, de ordenar su cuarto y de cuidarme cuando nos quedamos solos.



Componente Interpersonal: Responsabilidad social (RS)

Tu amigo es responsable, estudia mucho porque quiere aprender y se da cuenta del esfuerzo que hacen sus padres para pagarle el colegio; además



Y... A MI, ME FELICITAN POR MIS RESPONSABILIDADES

Componente Estado de ánimo general: Felicidad (FE), Optimismo (OP)

¿ QUIÉNES ?

DE QUÉ ME FELICITAN



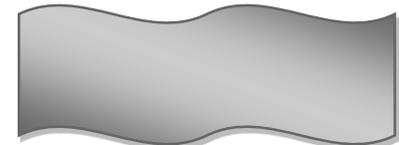
MI MADRE



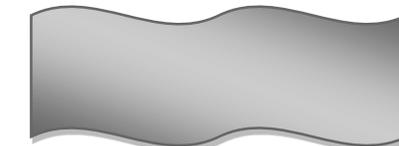
MI ESPOSO



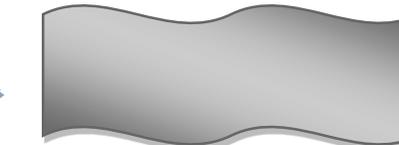
MI HIJA (o)



MI AMIGO(A)



MI COMPAÑERA DE
PABELLON



YO MISMO(A)



AUTOEVALUACIÓN

Tiempo: 10 minutos

1. Escribe lo que son las responsabilidades:

.....
.....

2. Describe algunas responsabilidades tuyas que en este ejercicio recién la has descubierto:

.....
.....

3. ¿Escribe cuatro frases sobre tu responsabilidad y eficiencia cuando las realizas?

.....

4. Ahora ¿Cuáles son las responsabilidades que más admiras en los demás y en ti?

.....
.....

5. ¿Qué les dirías a los demás?

A tus padres

.....
.....

A tus familiares.....

A tus hijos.....

A tu esposo

I UNIDAD MI YO

6° SEXTA SESIÓN

COMO EXPRESAR UNA QUEJA

- 1. Objetivo:** Incrementar conductas emocionales orientadas a los componentes y subcomponentes Intrapersonal: Asertividad (AS); Interpersonal: Relaciones interpersonales (RI); Adaptabilidad: Flexibilidad (FL)); Manejo del estrés: Tolerancia al estrés (TE); Estado de ánimo general: Felicidad (FE), Optimismo (OP).
- 2. Tiempo total de sesión: 45 minutos**
- 3. Actividades:**

3.1. Relajación Física: Ejercicio “Los globos de colores”

Tiempo: 5 minutos

Ahora vamos a trabajar con nuestra imaginación, haremos un ejercicio que se llama “Los globos de colores”

A las señoras se les distribuyen en el salón de clases en posición vertical y de pie, luego se les indica: Vamos a respirar hondo tres veces:

Uno.....dos.....tres.....

Van a escoger un color que más les guste.....ahora van a tomar aire todo lo que puedan porque este globo se va a inflar todo lo posible y ahora van a abrir la boquilla del globo porque van a ir inflándolo poco a poco.....lentamente..... y van sintiendo una gran tranquilidad en su cuerpo.....este se relaja.....se relaja.....y se sienten muy bien.

3.2. Relajación Psicológica: “El árbol crece”

Componente Estado de ánimo general: Felicidad (FE), Optimismo (OP)

Tiempo: 10 minutos

Vamos a trabajar con nuestra imaginación, haremos un ejercicio que se llama “El árbol crece” Vamos a colocarnos muy cómodos, pensando que nos encontramos echados sobre la colchoneta y para poder trabajar mejor nuestro ejercicio, empezaremos respirando hondo tres veces: Uno.....dos.....tres.....

Se van a imaginar que se paran y se dirigen hacia la puerta del colegio y caminan por las calles con el debido cuidado dirigiéndose hacia la carretera, como quien se va para Chosica, pasas por Huampani que seguramente conoces porque allí son los paseos escolares, y ahora van a ver un camino largo que alrededor de todo es un campo verde y van a disponerse a sembrar una semilla para que nazca un árbol, esta semilla es hermosa, brilla como el oro porque es lo más bello de ustedes y al sembrarla van a dar una gran receta porque luego de haber cavado la tierra, van a echarle mucha agua, mucha confianza para que crezca, paciencia, tranquilidad y le van a infundir mucha fuerza de éxito porque saben que ese estímulo impulsor mueve montañas y da excelentes resultados. Ahora van a ver poco a poco que va creciendo y de esa semilla empieza a brotar su raíz pequeña que poco a poco va convirtiéndose en su raíz principal y central; ahora brotan sus raíces secundarias, empiezan a salir el tallo que se va fortificando poco a poco y engrosando. Luego van viendo cómo aparecen sus ramas una tras otra y se va poniendo cada vez más coposo el árbol, están viendo su hermosura, su esplendor externo en su estética, pero lo mejor es la parte interna que sigue teniendo mucha fuerza y alimento interno porque ahora le van a salir hermosos frutos que nunca antes lo habían percatado y que ahora reflexionan sobre la maravilla de la naturaleza. Miren y contemplen ese árbol inmenso, alto, vigoroso y con excelentes dotes para seguir dando frutosa quién le hacen recordar ese árboltambién las personas podemos ser hermosos árboles con grandes virtudes y creadas con exactos ingredientes para que sean exclusivos y que brillen por su propia luz natural.....pues ese árbol puede ser ustedes si lo desean..... Ahora piensen cómo quisieran ser y empiecen a luchar, por ser como sus mentes se lo están imaginando ahora.....

Bueno, ya están pensando que es hora de regresar y salen del campo verde donde se encuentran, muy satisfechos por lo que han visto y reflexionando. Inician su viaje de regreso, van viniendo por la ciudad, ingresan al local del colegio y se ubican en el asiento donde se encuentran y hasta que cuente el número tres ustedes poco a poco irán abriendo sus ojos: Uno.....dos.....tres.

3.3. Ejercicio Emocional: “¿CÓMO EXPRESAR UNA QUEJA?”

Componente Intrapersonal: Asertividad (AS) Tiempo: 10 minutos

El viernes pasado Juan le prestó a Pepe su Disquete de Juegos para la computadora, pero Juan se la devolvió en muy malas condiciones:

- PEPE: ¡Esto está hecho un desastre!
- JUAN: Es que se me cayó y se maltrató.
- PEPE: Yo te lo presté en buenas condiciones y me doy cuenta que no sabes cuidar las cosas de los demás.
- JUAN: Tienes toda la razón. Pienso que lo mejor será comprarte uno nuevo.

¿Cómo crees que se siente Pepe?

..... Enfadado Molesto Sorprendido Enfurecido

Le da igual Defraudado por el amigo
Otros.....

Yo creo que Pepe

..... Ha actuado correctamente

..... No debería de haberle dicho nada.

..... Pepe debería de haberse mostrado agresivo.

Quisiera saber si alguna vez te ha ocurrido algo parecido y qué actitud tomaste en esa ocasión.

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

Una queja es expresar algo a los demás que no nos gusta y que están perjudicando nuestros derechos.

Recuerda:

- a. Siempre es bueno que los demás sepan cuando nos encontramos descontentos por algo que tenemos la razón, pero lo importante es saberlo decir.
- b. No es bueno callarse, porque en el futuro se continuaría con el problema sin ser solucionado.

AHORA, ESCRIBE ALGUNAS QUEJAS QUE SEAN RAZONADAS Y JUSTIFICADAS EN RELACIÓN A :

Componente Manejo del estrés: Tolerancia al estrés (TE)

UN (UNA) AMIGA EN LA CARCEL EN LA CASA

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

Tiempo: 10 minutos

Si las quejas se expresan amablemente no tienen por qué molestar, no deben herir los sentimientos de los demás y también enseñamos el respeto para nosotros mismos.

Ahora vamos a practicar con algunos ejemplos que pueden darse en la vida real.

A la salida del salón tu compañero te ha empujado y te caíste
.....
.

Si la queja que nos hacen es razonable y justa, debemos aceptarla para mejorar nuestro comportamiento y no incomodar a los demás.

- Puedes empezar a cambiar tu comportamiento.
- Si la queja es injusta y no es cierta, podremos defendernos con nuestras habilidades de conversación.

Tu hermano frecuentemente es muy egoísta contigo.....
.....

ANALIZANDO PODREMOS ENCONTRAR VARIAS VENTAJAS SOBRE EL HECHO DE DAR A CONOCER NUESTRAS QUEJAS.

Ahora yo te pregunto a ti:

Componente manejo del estrés: Tolerancia al estrés (TE)

¿Cómo actuarías, cuando te expresan una queja “adecuada”

.....

Componente Interpersonal: Relaciones interpersonales (RI)

¿Cómo actuarías, cuando te expresan una queja “injusta”

.....

Ahora vamos a identificar los sentimientos:

Componente Adaptabilidad: Flexibilidad (FL)

Tu compañero (a) de clases se ha quejado porque tú no le has prestado tu cuaderno y no es la primera vez que esto sucede. ¿Cómo te sientes tú?

.....

¿De quién recibes quejas? Completa:

Mis padres se quejan de mí, porque yo

.....

En el colegio, mi maestro (a) se queja de mi porque

.....

En mi casa, mi hermano (a) se queja de mi porque

.....

En el barrio, mis amigos se quejan de mi porque

.....

AUTOEVALUACIÓN

Tiempo: 10 minutos

1. Escribe lo que son las quejas:

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

2. Describe algunas quejas tuyas que en este ejercicio recién las has descubierto:

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

3. ¿Escribe cuatro quejas que has expuesto a los demás y que te ha dado alivio decir las?

.....
.....

4. Ahora ¿Cuáles son los valores que más admiras en los demás y en ti?

.....
.....

5. ¿Qué les dirías a los demás?

A tus padres

.....

A tus familiares.....

A tus hijos.....

A tu esposo

I UNIDAD MI YO

7º SETIMA SESIÓN

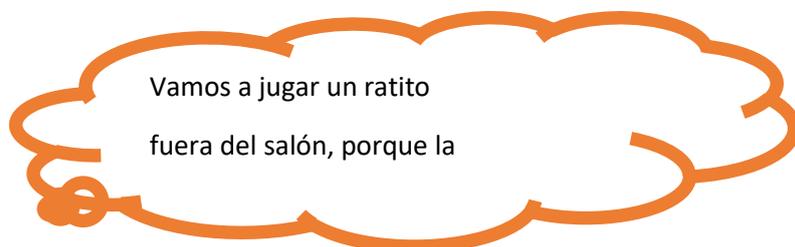
SABER DECIR NO CUANDO CONVIENE

Objetivo: Incrementar conductas emocionales orientadas a los componentes y subcomponentes Intrapersonal: Asertividad (AS); Interpersonal: Responsabilidad social (RS); Adaptabilidad: Solución de problemas (SP), Prueba de la realidad (PR); Manejo del estrés: Control de impulsos (CI); Estado de ánimo general: Felicidad (FE), Optimismo (OP) Tiempo total de sesión: 45 minutos

Ejercicio Emocional: "SABER DECIR NO CUANDO CONVIENE"

Componente Manejo del estrés: Control de impulsos (CI)

Tiempo: 10 minutos



Lo siento, no podré acompañarte eso está mal,
me quedo en el salón para hacer mis tareas
que ha dejado.

Yo pienso que decir NO se refiere a :

..... Negarse a todo.

..... Rechazar una petición de alguien cuando no nos conviene.

..... Negarse a un solo aspecto cada día.

AHORA YO TE PREGUNTO:

¿Cómo dices NO cuando alguien te pide algo y tú no se lo puedes conceder?

.....
.....

Ahora completa esta idea:

“Yo una vez me negué a

.....
.....porque
..... y conmigo mismo me quedé

Hay oportunidades que las personas nos piden hacer algo inapropiado y realmente nos cuesta decir NO. Pero, te aconsejo que si es bueno decir NO cuando vemos que esto es lo que debe ser, porque muchas veces se abusa de los niños que siempre dicen SI. Si sabemos decir NO con educación obtendremos un buen control de las situaciones y además maduramos cada día más.

Tiempo: 10 minutos

Ahora te voy a mostrar unos ejemplos para que tú me puedas poner tu respuesta diciendo NO adecuadamente.

- 1) Un amigo(a) quiere que tú no le prestes tu cuaderno a otro compañero, sabiendo que este niño ha estado enfermo y por eso te pide ayuda para que le des tus apuntes del cuaderno. ¿Qué le dirías al supuesto amigo que te propone esto? y ¿Por qué?

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

Componente Interpersonal: Responsabilidad social (RS), Componente Adaptabilidad: Solución de problemas (SP)

Tu compañero del salón que tú sabes que es bastante flojo para realizar trabajos en grupo, te dice que te va a dar un video juego a cambio que coloques su nombre en el trabajo de grupo que ha dado la profesora. ¿Cuál sería tu respuesta?

..... ¡Déjame tranquilo, no quiero escucharte!

..... Te callas solamente.

..... No es conveniente, porque todos debemos trabajar así son los trabajos en grupo.

..... Está bien.

Componente Interpersonal: Responsabilidad social (RS), Componente Adaptabilidad:

Solución de problemas (SP)

¿En qué circunstancias puedes decir NO adecuadamente?

Elige tu respuesta:

..... Siempre que quiera.

..... Cuando alguien me lo diga.

..... Cuando lo que me pidan me perjudique y no me parezca adecuado.

..... Otros

Componente Intrapersonal: Asertividad (AS)

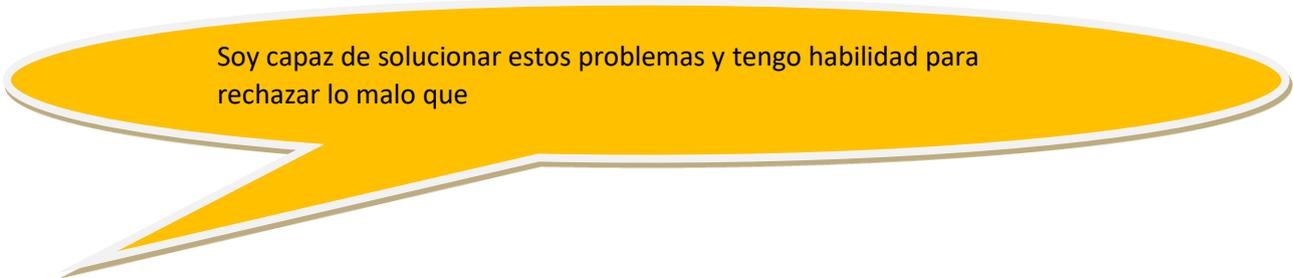
Cuando estás convencido(a) de no aceptar una petición inadecuada debes expresarlo claramente para después no pasarlo mal.

Componente Intrapersonal: Asertividad (AS)

SI LO DICES

- Das a conocer a los demás lo que sientes.
- Te sientes más seguro(a) de ti mismo (a).
- Evitas que abusen de ti.
- Mejora tu autoestima.
- Te sientes bien contigo mismo(a)

PIENSA ESTO:



Cuando rechazo una petición inadecuada, me siento:

..... Feliz Valioso(a) Importante

..... Alegre Amable Sincero(a)

..... Otro

Tiempo: 10 minutos

Ahora practica con las siguientes preguntas:

1.) ¿Cómo te sientes cuando te comportas adecuadamente?

.....
.....

Componente Intrapersonal: Asertividad (AS)

2.) Tú le dices a uno de tus compañeros ¡Por favor, no me empujes que me vas hacer daño! Y el responde ¡Pero si el que está molestando eres tú!

¿Cómo te sientes?

.....

¿Por qué?

.....

Componente Intrapersonal: Asertividad (AS)

3.) Ahora puedes mirarte al espejo y verte a ti mismo, analizar tus características y principalmente cómo te sientes con lo que has alcanzado.

.....

.....

Componente Estado de ánimo general: Felicidad (FE)

4.) ¿Cómo te has sentido cuando has rechazado una petición inadecuada?

..... Bien Regular Supercontento(a) Otro

Componente Adaptabilidad: Prueba de la realidad (PR)

5.) Rechazar las peticiones inadecuadas de una manera amable y educada es una buena habilidad social.

..... Verdadero Falso

Componente Intrapersonal: Asertividad (AS)

AUTOEVALUACIÓN

1. Escribe lo que significa para ti decir NO:

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

2. Describe algunas ventajas de decir NO adecuadamente:

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

3. ¿Escribe cuatro formas de decir NO a los demás y que te ha dado alivio decirlas?

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

4. Ahora Lo peor de aceptar peticiones inadecuadas es que:

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

5. ¿Qué les dirías a los demás? A tus padres

.....
.....

A tus Hijos

.....

A tus profesores.....

A tus amigos.....

.....
.....

I UNIDAD MI YO

8 ° OCTAVA SESIÓN HACER CUMPLIDOS Y RECIBIRLOS

Objetivo: Incrementar conductas emocionales orientadas a los componentes y subcomponentes
Intrapersonal: Asertividad (AS); Interpersonal: Relaciones interpersonales (RI); Estado de ánimo
general: Felicidad (FE) Tiempo total de sesión: 45 minutos

Actividades:

Relajación Física: Ejercicio “Las marionetas bailan”

Tiempo: 5 minutos

Ahora vamos a trabajar con nuestra imaginación, haremos un ejercicio que se llama “las marionetas bailan”

A los niños se les distribuyen en el salón de clases en posición vertical y de pie, luego se les indica: Vamos a respirar hondo tres veces:

Uno.....dos.....tres.....

Van a escoger una marioneta que más les guste en su imaginación.....ahora van a mover las diferentes partes de su cuerpo, según lo que les vaya indicando, van a tener sus manos sobre su cabeza para ir haciendo el movimiento de la marioneta como si estuviesen en un teatro. Ahora

bien se mueven todo su cuerpo totalmente al compás de la música de fondo que están escuchando, luego mueven su cabeza.....de un lado para el otro..... ahora su cuello.....su hombro derecho.....el hombro izquierdo.....su brazo derecho.....ahora el brazo izquierdo.....su cintura como si estuviesen bailando la samba.....luego su pierna derecha.....le sigue ahora la izquierda.....por último su pie derecho..... y el izquierdo.

Bien ahora poco a poco y lentamente colocan su cuerpo en posición normal...y van sintiendo una gran tranquilidad en sus cuerpos.....este se relaja.....se relaja..... y se sienten muy bien.

Relajación Física: “La carta”

Componente interpersonal: Relaciones interpersonales (RI)

Tiempo: 10 minutos

Ahora ya NO vamos a trabajar con nuestra imaginación, sino con nuestro puño y letra, porque realizarán una carta, ejercicio que lleva su nombre: La carta. Les voy a dar un lápiz, borrador y un papel. Esta carta va estar dirigida a la persona que, en estos momentos, se preocupa mucho por ustedes, o porque le tienen un cariño muy especial..... sólo escríbele todo lo que tal vez conversando no les sale las palabras desde su pensamiento y desde su corazón.

ESCRÍBANLE

Ejercicio Emocional: “HACER CUMPLIDOS Y RECIBIRLOS”

Componente interpersonal: Relaciones interpersonales (RI)

Tiempo: 10 minutos



¿Sabes lo que es “Hacer un cumplido”?

.....
.....

¿A quién tú le haces cumplidos?.....

¿Cómo te sientes cuando te hacen un cumplido?

..... Feliz

..... Sorprendido, porque no te lo esperabas

..... Supercontento

..... Conforme

Hacer un cumplido consiste en decir algo positivo o mostrar agradecimiento a otra persona de manera sincera y en el momento oportuno.

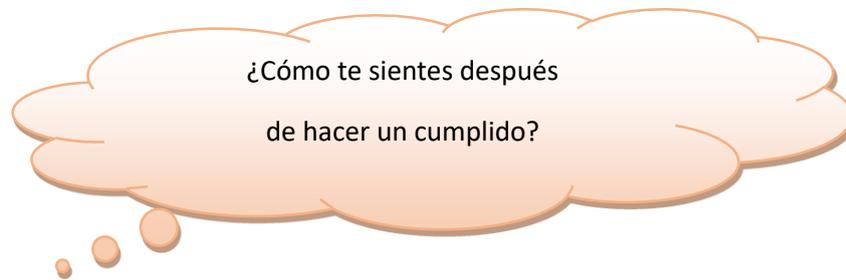
A todos nos gusta que nos hagan cumplidos por los hechos buenos que hacemos, esto nos hace sentir contentos y orgullosos de nosotros mismos. Tu compañero(a) de aula te ha ayudado a resolver un problema de matemática y Tú se lo agradeces diciéndole: MUCHAS GRACIAS, ERES GENIAL.

¿Es sincero este cumplido?

..... SI NO ¿Por qué?

.....
.....

Componente Intrapersonal: Asertividad (AS) Ves a tu mami muy arregladita y simpática, entonces le dices: “Mami que guapa estás, te asienta muy bien esa ropa y como te has arreglado en el maquillaje”



Me siento (Componente Intrapersonal: Asertividad (AS))

.....

Completa las siguientes ideas con cada uno de estos elogios:

Tu mamá está muy bien arreglada y

hábil

Eres una persona muy de trato.

simpática

Me he dado cuenta que erespara resolver problemas de matemáticas.

guapa

Cuando pintas tus cuadros en lienzo, veo que eres un excelente.....

servicial

Siempre que hay un necesitado, observo que eres muy

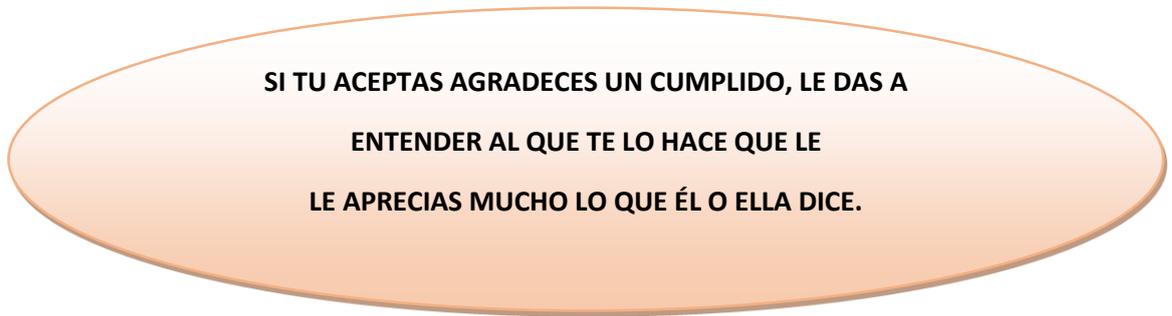
artista

Componente Intrapersonal: Asertividad (AS)

ACEPTAR CUMPLIDOS.

Componente Estado de ánimo general: Felicidad (FE)

Tiempo: 10 minutos



Ejemplos de bonitos cumplidos que puedes usar en el momento oportuno siendo asertivo y así también adquirirás otra habilidad social el de ser simpático en tu trato.

- Eres muy simpático(a) en tu trato.
- ¡Qué bien te sienta ese corte de pelo que llevas!
- Eres muy hábil para jugar futbol (si es varón) o vóley (si eres mujer) te felicito.

Ahora puedes hacer una lista de tus cualidades que se relacionan con los cumplidos

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

NOTA: Si tú haces un cumplido..... (Marca lo que creas que es lo conveniente)

- a) Te sientes bien porque has sido capaz de vencer tu timidez.
- b) Hago que otros se sientan bien.
- c) Los demás saben lo que a mí me gusta de ellos.
- d) Pues me da igual.
- e) Maduro más como persona

AUTOEVALUACIÓN

Tiempo: 10 minutos

1. Escribe lo que significa para ti el cumplido:

.....
.....

2. Describe algunas ventajas de saber decir los cumplidos:

.....
.....

3. ¿Cómo deben ser los cumplidos?

.....
.....

4. Piensas que a los demás les agrada que les hagan cumplidos? SI
.....NO ¿Por qué?

.....
.....

5. ¿Qué les dirías a los demás?

A tus padres

.....
.....

A tus familiares.....

A tus Hijos

A tu esposo

II UNIDAD AMBIENTE FAMILIAR

9º NOVENA SESION

YO Y MI SISTEMA FAMILIAR

1. **Objetivo:** Incrementar conductas emocionales orientadas a los componentes y subcomponentes: Intrapersonal: Comprensión emocional de sí mismo (CM), Autoconcepto (AC), Autorrealización (AR); Interpersonal: Relaciones interpersonales (RI), Empatía (EM); Adaptabilidad: Solución de problemas (SP); Manejo del estrés: Tolerancia al estrés (TE) y Estado de ánimo general: Felicidad (FE) y Optimismo (OP). Tiempo total de sesión: 45 minutos

2. **Tiempo: 10 minutos**

3. **Actividades:**

3.1. **Relajación Física: Ejercicio** “La Margarita de mis virtudes y las virtudes de mi familia”

Componente Intrapersonal: Comprensión emocional de sí mismo (CM), Autoconcepto (AC).

Instrucciones: Las internas deberán dibujar una margarita de flor y en cada pétalo escribir una cualidad que ellas saben que poseen en su personalidad e ir las numerando conforme las van denominando.

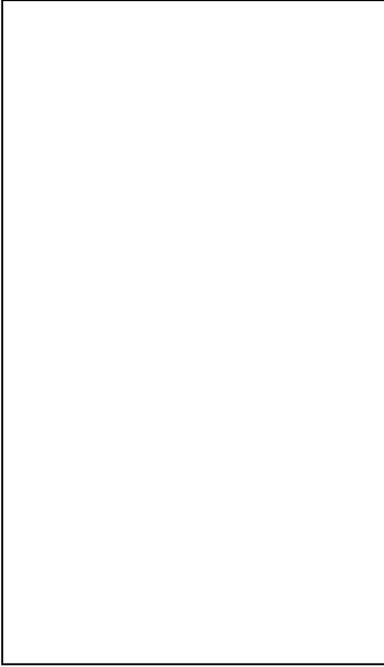
.....
.....

3.2. **Relajación Psicológica: “Mi carnet de identidad”.** Tiempo: 25 minutos

Componente Intrapersonal: Comprensión emocional de sí mismo (CM), Autoconcepto (AC), Autorrealización (AR); Interpersonal Relaciones interpersonales (RI), Empatía (EM); Responsabilidad social (RS); Adaptabilidad: Prueba de la Realidad (PR) y Estado de ánimo general: Felicidad (FE) y Optimismo (OP).

Ejemplo:

Relajación Psicológica: “Mi carnet de identidad”.

DATOS PERSONALES 	RECUERDOS CON MI FAMILIA
MIS DISTRACCIONES — HOBBIES	MIS VIRTUDES Y DEFECTO

Fuente: Vargas (2002). La autoestima y sus relaciones interpersonales

AUTOEVALUACIÓN

1. Escribe que significa Yo y Tu Sistema Familiar:

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

2. Escribe algunas virtudes y defectos de tu familia que a través de este ejercicio recién la has descubierto:

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

3. ¿Qué es lo que quisieras cambiar de tu familia?

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

4. Ahora ¿Te sientes mejor? ¿Has descubierto más de tu familia? Explícalo

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

5. ¿Qué les dirías a los demás?

A tus padres.....

A tus familiares.....

A mis hijos

A tu esposo.....

AUTOEVALUACIÓN

Tiempo: 10 minutos

1. Escribe lo que es lo que quiere decir Los lados Fuertes y Defectos de tu familia:

.....
.....

2. Escribe alguna característica especial de tu familia que a través de este ejercicio recién la has descubierto:

.....

3. ¿Qué es lo que quisieras cambiar de tu familia?

.....
.....

4. Ahora ¿Te sientes mejor? ¿Has descubierto más de tu familia? Explícalo

.....
.....

5. ¿Qué les dirías a los demás? A tus padres.....

.....

A tus familiares.....

A tus hijos.....

A tu esposo

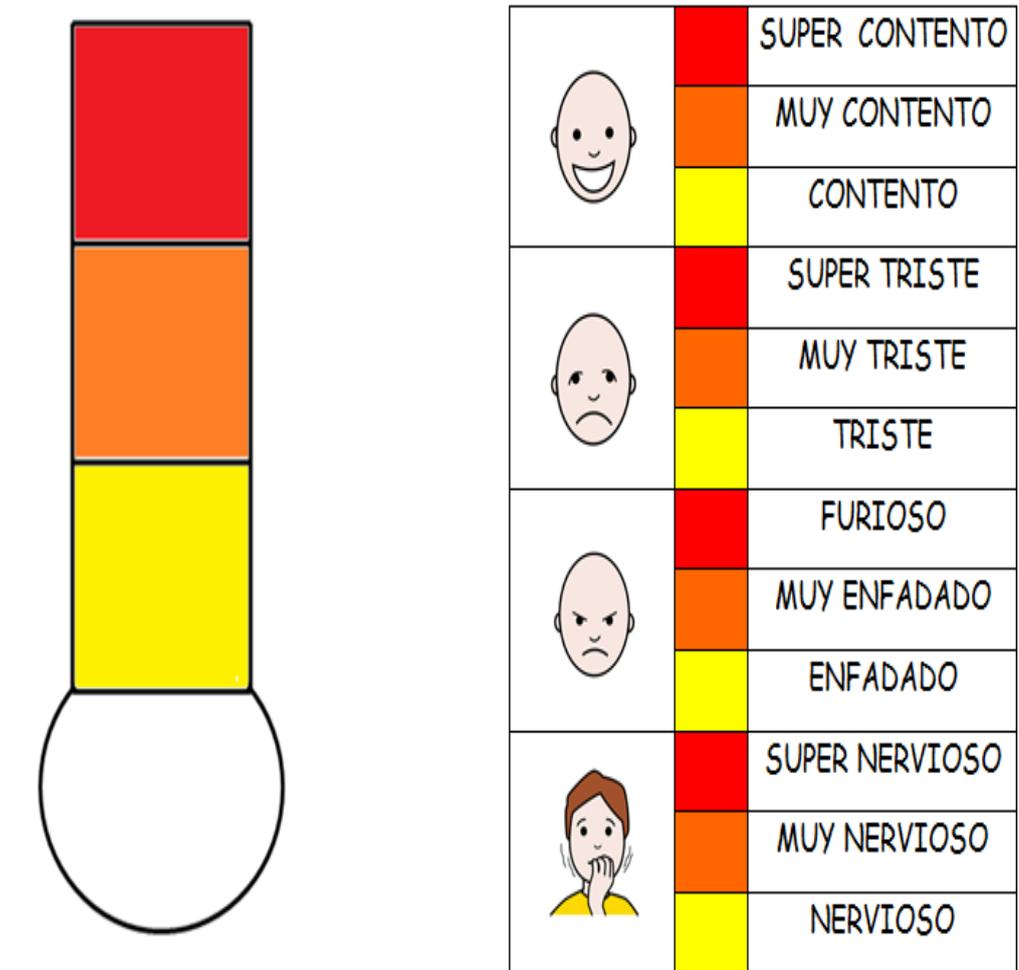
II UNIDAD AMBIENTE FAMILIAR

11º ONCEAVA SESIÓN EL TERMÓMETRO DEL MIEDO

1. **Objetivos** : Aprender a medir el miedo
 2. **Tiempo** : 60 minutos
 3. **Actividad** : Termómetro del miedo
- 3.1. Descripción:** Se repartirá la ficha 1 a las internas que contiene unas caritas ordenadas en función del miedo que sienten. Deben pintarlo en función de lo explicado anteriormente. Después pintarán la ficha y escribirán al lado que se debe de hacer en función de lo explicado.

Ficha 01

Nombre : _____



3.2. Pintar un monstruo y romperlo

- 3.2.1.** Descripción: Se reparten hojas en blanco. Deben pintar un monstruo que signifique sus mayores miedos. Posteriormente, romperemos el monstruo en muchos pedacitos.
- 3.2.2.** Materiales: Folios blancos

Ficha 02

Nombre: _____

A continuación, deberás dibujar un monstruo que represente a tu mayor miedo y después observarlo y romperlo o quemarlo.

3.3. Actividad: Las reglas emocionales

3.3.1. Descripción: Redacción de reglas para todos los alumnos con la finalidad de que se trabajen en el aula.

3.3.2. Materiales: cartulina grande y rotuladores



AUTOEVALUACIÓN

Tiempo: 10 minutos

1. Escribe lo que es la Escultura Familiar de tu familia:

.....
.....

2. Escribe alguna característica de tu familia que a través de este ejercicio recién la has descubierto:

.....

4. ¿Qué es lo que quisieras cambiar de tu familia?

.....
.....

5. Ahora ¿Te sientes mejor? ¿Has descubierto más de tu familia?

Explícalo

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

6. ¿Qué les dirías a los demás? A tus padres.....

.....

A tus familiares

A tus hijos.....

A tu esposo

II UNIDAD AMBIENTE FAMILIAR

12 ° DOCEAVA SESIÓN LA ESCULTURA FAMILIAR

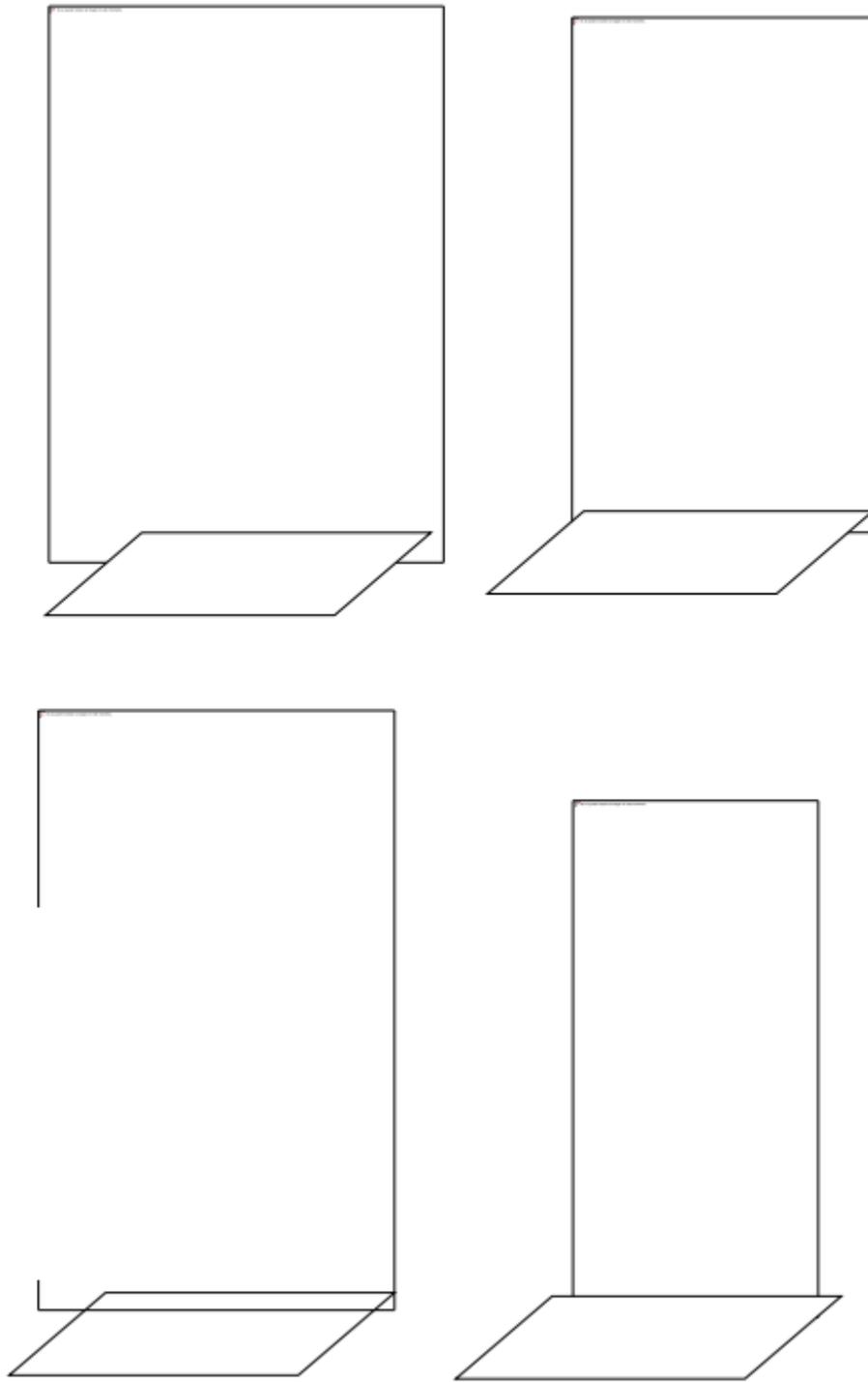
1. Objetivo: Incrementar conductas emocionales orientadas a los componentes y subcomponentes: Intrapersonal: Comprensión emocional de sí mismo (CM), Autoconcepto (AC), Autorrealización (AR); Interpersonal: Relaciones interpersonales (RI), Empatía (EM); Adaptabilidad: Solución de problemas (SP); Manejo del estrés: Tolerancia al estrés (TE) y Estado de ánimo general: Felicidad (FE) y Optimismo (OP).
2. Tiempo total de sesión: 50 minutos
3. Actividades:
 - 3.1. Relajación Física: Ejercicio “La Vela” (Tiempo: 10 minutos)

Componente Manejo del estrés: Tolerancia al estrés (TE)

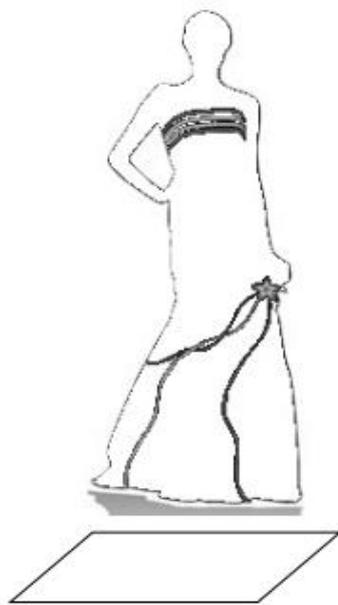
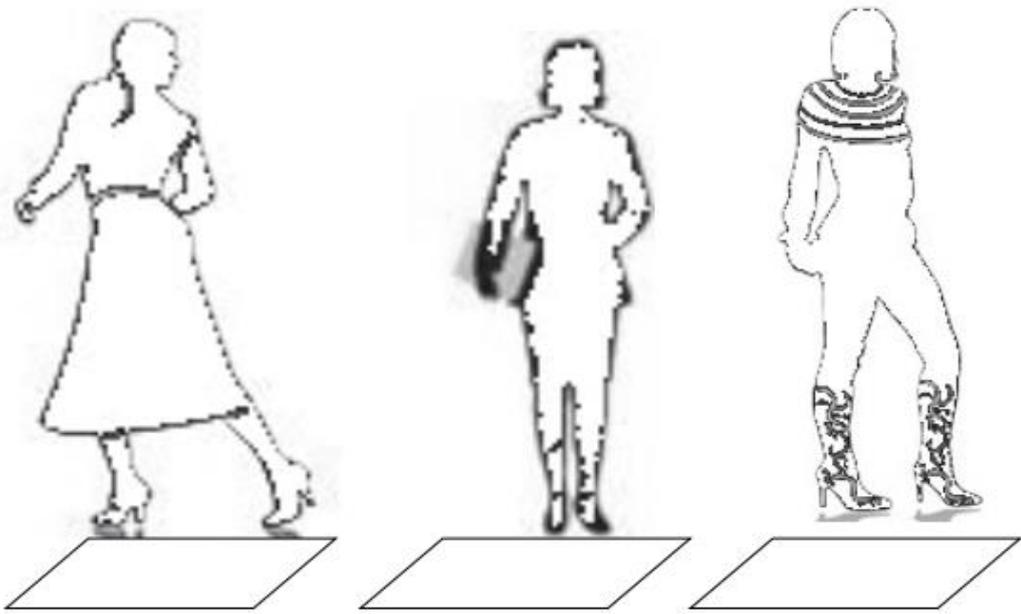
Instrucciones: “Se van a imaginar que son una vela el examinador(a) hace el ademán que prende la mecha que está en la parte superior de la cabeza de los niños) y se les pregunta ¿Qué sucede cuando la mecha de la vela se prende? Los niños contestarán que se empiezan a derretir, entonces se van a derretir la frente, ojos, poco a poco..... Se derriten la cabeza (cabello, frente, ojos, nariz, orejas, boca, labios, dientes...) ahora se derrite su cuello, sus hombros, sus brazos, antebrazos, muñeca, manos, dedos de la mano, su troco, su pierna, sus pies, sus dedos de los pies.

- 3.2. **La Escultura Familiar** (Tiempo: 15 minutos) Componente Intrapersonal: Comprensión emocional de sí mismo (CM), Autoconcepto (AC), Autorrealización (AR); Interpersonal Relaciones interpersonales (RI), Empatía (EM); Adaptabilidad: Prueba de la realidad (PR), y Estado de ánimo general: Felicidad (FE) y Optimismo (OP).

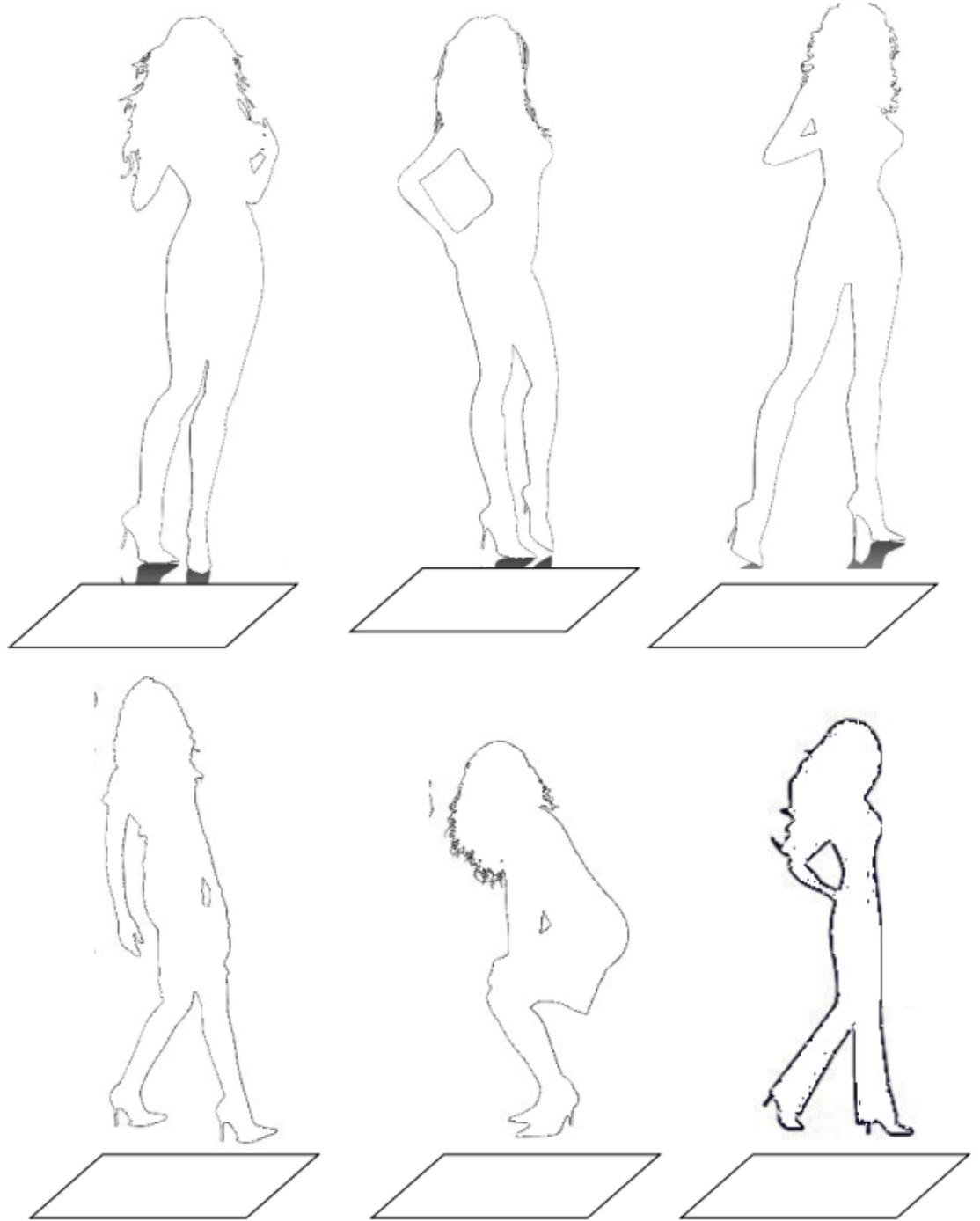
Te voy a entregar unas hojas que tienen las siluetas de personas, vas a escoger una que represente a tu papá, a tu mamá, a tus hermanos si los tuvieses y a ti. Luego a dichas siluetas le vas hacer las facciones de su cara, le vas a completar con vestimenta y los pintarás los personajes que elijas. Por último, las recortarás y no olvides que tienen un pedazo de papel en sus pies de forma extra, que van a servir como una base para que cuando las pegues sobre la parte posterior de esta hoja, te de Tu Escultura familiar con si fuese una Maqueta de Personajes de una Familia sobre un papel.



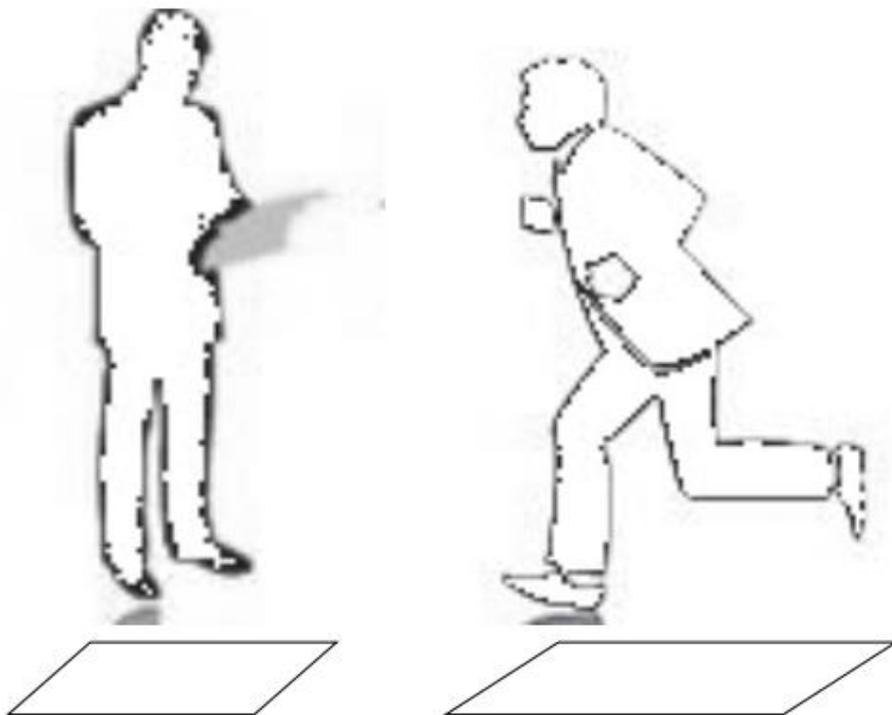
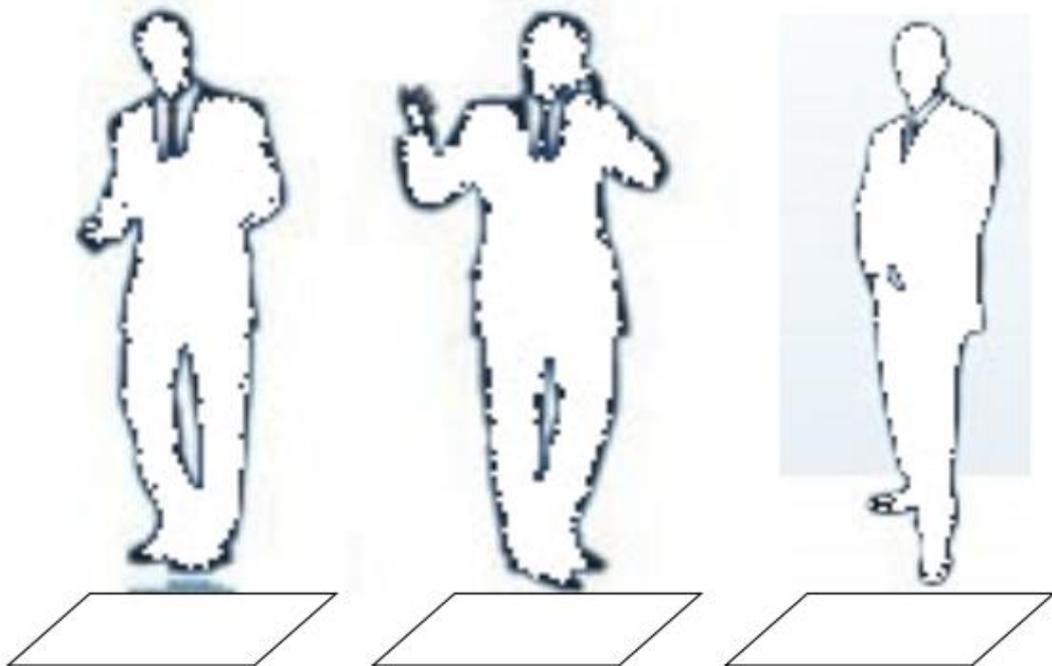
ANEXO 02



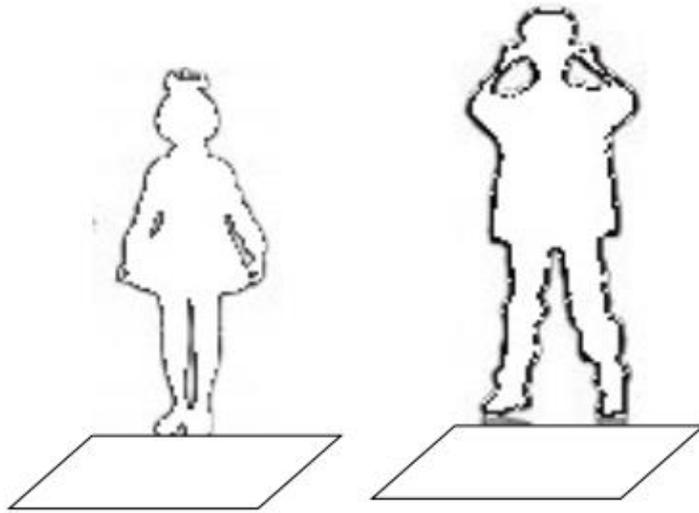
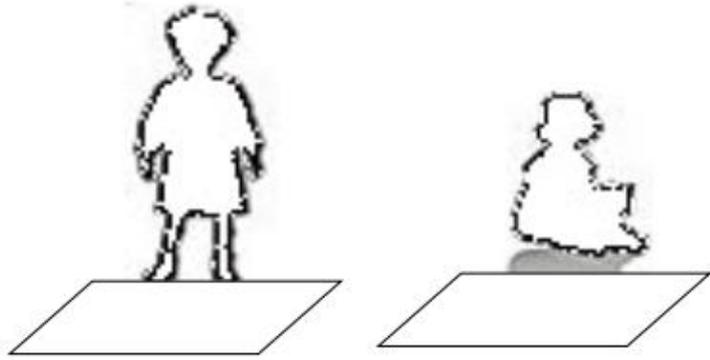
Anexo 03



Anexo 04

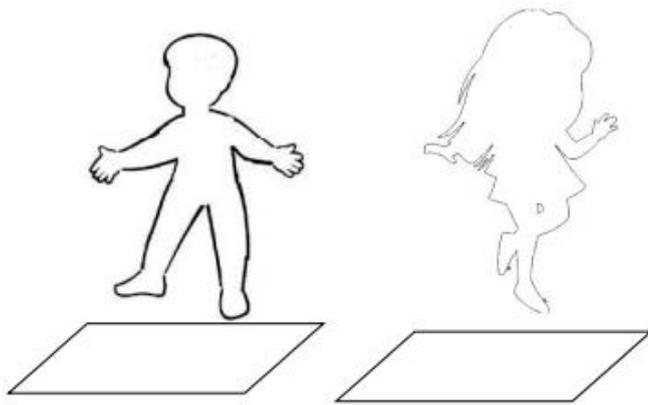
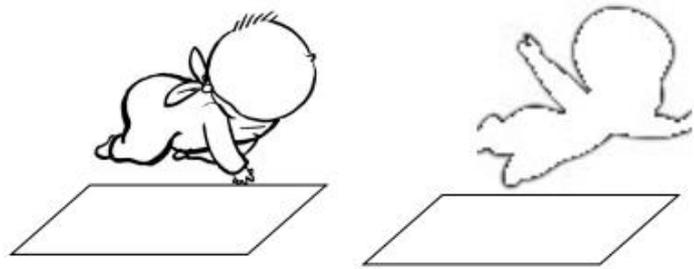
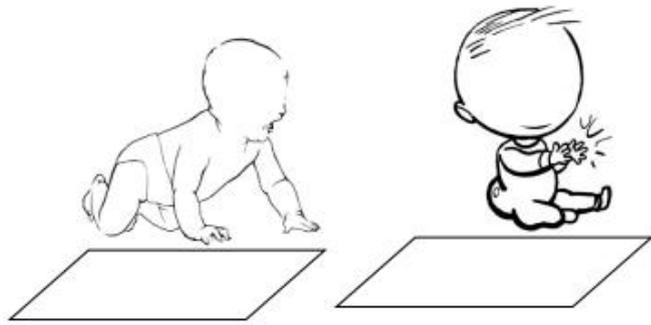


Anexo 05



Anexo 06





AUTOEVALUACIÓN

Tiempo: 10 minutos

1. Escribe lo que es la Escultura Familiar de tu familia:
.....
.....
.....
2. Escribe alguna característica de tu familia que a través de este ejercicio recién
la has descubierto:
.....
.....
.....
3. ¿Qué es lo que quisieras cambiar de tu familia?
.....
.....
4. Ahora ¿Te sientes mejor? ¿Has descubierto más de tu familia? Explícalo
.....
.....
5. ¿Qué les dirías a los demás? A tus
padres.....
.....
6. A tus familiares.....
A tus Hijos.....
A tu esposo.....

II UNIDAD AMBIENTE FAMILIAR

13º DECIMO TERCERA SESIÓN GENOGRAMA FAMILIAR

1. Objetivo: Incrementar conductas emocionales orientadas a los componentes y subcomponentes: Intrapersonal: Comprensión emocional de sí mismo (CM), Autoconcepto (AC), Autorrealización (AR); Interpersonal: Relaciones interpersonales (RI), Empatía (EM); Adaptabilidad: Solución de problemas (SP); Manejo del estrés: Tolerancia al estrés (TE) y Estado de ánimo general: Felicidad (FE) y Optimismo (OP).

2. Tiempo total de sesión: 45 minutos

3. Actividades:

3.1. **Relajación Física: Ejercicio “Las marionetas bailan”** (Componente: Manejo del estrés: Tolerancia al estrés (TE) / Tiempo: 5 minutos

Las internas en un primer momento, se distribuyen esparcidos en el ambiente en posición vertical. En un segundo momento, como instrucciones se le dice: “Ustedes son ahora una marioneta y van a procurar hacer los movimientos que hago. Se empieza a realizar los modelos corporales y las internas lo reproducirán con su propio cuerpo. Cuando hayan logrado dichos diseños corporales a su vez están ejecutando acciones de relajación física manejando el estado de tensión. En un tercer momento, todas las internas expresarán en sus rostros la sensación placentera de relajación.

3.2. **Relajación Psicológica: “Arquitecto de mi casa”**. Tiempo: 10 minutos

Componente: Intrapersonal Comprensión emocional de sí mismo (CM), Autoconcepto (AC), Autorrealización (AR), Independencia (IN); Interpersonal Relaciones interpersonales (RI), Empatía (EM); Adaptabilidad: Solución de problemas (SP) y Estado de ánimo general: Felicidad (FE) y Optimismo (OP).

3.2.1. **Instrucciones:** “Ahora vas a dibujar el contorno de una casa como si fuese tu casa y vas hacer su sala, comedor, dormitorios, baño, cocina y tú te vas a dibujar en la parte de la casa donde te sientes más cómodo(a) y vas a pintar cada parte que dibujes con el color que desees. Recuerda que las casas tienen sus puertas y ventanas.” (Como materiales vas a tener una hoja aparte para que dibujes la casa y la pintes)

.....
.....

3.2.2. Vamos a construir ahora TU GENOGRAMA FAMILIAR y aprenderás cómo es la estructura de tu hogar y lo que se llama también el árbol familiar.

Tiempo: 20 minutos

Vamos aprender unos símbolos para que lo construyas:



Persona varón



Persona mujer

- Un círculo ovoideo relleno significa aborto, el No Nacido.
- Si dentro del cuadrado del círculo tiene un aspa significa que está muerta.
- La línea recta indica la unión o las uniones.
- La línea entrecortada entre la unión del símbolo del padre con la madre es Indicador de una unión de convivencia de los progenitores o abuelos según sea el caso en el dibujo del genograma.
- Dos líneas diagonales cortando la línea que une el símbolo el padre con la madre significa separación o divorcio.

Como material vas a tener una hoja, allí vas hacer el dibujo de tu Genograma Familiar.

Fuente: McGoodrick y Gerson, R (2005) Genograma en la Evaluación Familiar.

AUTOEVALUACIÓN

Tiempo: 10 minutos

1. Escribe lo que es el Genograma Familiar:

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

2. Escribe alguna característica de tu familia que a través de este ejercicio recién la has descubierto:

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

3. ¿Qué es lo que quisieras cambiar de tu familia?

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

4. Ahora ¿Te sientes mejor? ¿Has descubierto más de tu familia? Explícalo

.....
.....

5. ¿Qué les dirías a los demás? A tus padres.....

A tus familiares.....

A tus hijos.....

A tus amigos.....

II UNIDAD AMBIENTE FAMILIAR

14° DECIMOCUARTA SESION

SOLUCIÓN DE PROBLEMAS

1. **OBJETIVOS:** Aprender a resolver conflictos ya sea por uno mismo con ayuda de los demás, sin dañar a nadie. Además, aprender a aceptar la ayuda del resto Y Aceptar que en cada situación existen problemas, ante los cuales se dan diversas alternativas de solución.

2. **TIEMPO:**

3. **ACTIVIDADES:**

3.1. Simulacros de mediación

Introducción: A veces, las personas no se sienten capaces de solucionar un problema y necesitan pedir ayuda en el exterior. La mediación en sí no es una solución, sino más bien una herramienta para dirigir el problema. Se les explicará a los estudiantes, que van a hacer simulacros de mediación. Para lo cual, en primer lugar, deberán escribir una situación (un problema que hayan tenido con compañeros/as o amigos/as), sin poner nombres, y dárselo al psicólogo. Posteriormente, se crearán grupos en función de las situaciones (anexo 09); para ello, se dividirá la clase en dos grupos:

- a) Personas mediadoras: van a dirigir la situación. Con la ayuda del psicólogo, prepararán su papel.
- b) Quienes tienen el problema: se pondrán en parejas. Analizarán la situación que les ha tocado escenificar para que sea lo más real posible. Deberán dificultar el papel de la mediación.

Las internas empezarán a escenificar las situaciones y las personas mediadoras las dirigirán. Una vez terminen todos y todas, analizarán las situaciones y se fijarán en si han logrado dirigir las personas hacia las soluciones. Comentarán las dificultades y problemas que han tenido y cómo se podría haber dirigido el conflicto de otra manera.

Con todo el grupo, dos de las personas participantes de cada grupo comentarán sus experiencias, cómo se han sentido y para qué les ha servido. Después, se debatirá y se aceptará que hay momentos en los que el problema es demasiado grande y el punto de vista de otras personas nos ayuda a redirigir el problema.

2. Análisis de alternativas de solución.

Se presentará las siguientes situaciones representadas mediante dibujos (anexo 10):

- a) Un estudiante empuja al otro y este último se tropieza.
- b) Dos estudiantes quieren jugar con la misma pelota a la vez. Por lo que pelean por él y se enfadan.
- c) Peter es un estudiante muy tímido, siempre está solo porque le cuesta mucho hacer amigos, pero le gustaría poder jugar con otros compañeros.

A continuación, entre todos debatiremos las siguientes cuestiones:

- a) ¿Qué ocurre en cada uno de los conflictos?
- b) ¿Cómo se podrían solucionar estos problemas? Dar alternativas de solución.
- c) ¿Son todos los conflictos iguales? ¿Por qué?

Luego, se les explica a los estudiantes que “cuando estamos muy enfadados o muy nerviosos, es importante saber respirar bien, ya que esto nos ayudara a estar más tranquilos. ¿Cómo lo haremos? Se pondrán todos los estudiantes de la clase en una fila, pondrán las manos en la barriga del compañero de delante y se les pedirá que cierren los ojos”. Y se les aplicará una técnica de relajación básica (anexo 11).

Anexo 09

SITUACIONES

Lo más adecuado es que sean los propios alumnos y alumnas quienes propongan las situaciones, pero en caso de que no sepan hacerlo, pueden utilizarse éstas: – Los compañeros y compañeras se conocen desde hace tiempo. Pertenecen un grupo y se sienten muy amigos y amigas. Todos los contratiempos que han tenido hasta ahora han sido simplezas, se enfadaban y se amigaban rápidamente. Con la adolescencia, las cosas han cambiado. Han conocido más amigos y amigas y el círculo de amistades se ha ampliado. El grupo no es tan cerrado ni tan cohesionado como antes. Esta situación ha creado enfados más largos y profundos. El grupo que se creó hace tiempo está a punto de romperse y de que algunas de las personas se conviertan en enemigas. – Un amigo o amiga te ha pedido que le hagas un favor: llevarle en moto a su casa a recoger un cuaderno que necesita para la siguiente asignatura. – Los compañeros y compañeras que tienes detrás no dejan de hablar y hacen que pierdas la atención. – Un compañero o compañera se burla de tu nuevo peinado.

Anexo 10

Exposición de imágenes



Anexo 11

Técnica básica de respiración

EJERCICIOS DE RESPIRACION



II UNIDAD AMBIENTE FAMILIAR

15 ° DECIMO QUINTA SESION EMPATÍA AL MÁXIMO ESPLENDOR

1. OBJETIVOS: Analizar comprender y el comportamiento de las personas que nos rodean, respetando su espacio, sin juzgar. Aprender a ponerse en el lugar de la otra persona cuando estamos ante un problema. Visualizar los comportamientos más adecuados para lograr la sintonía, Aprender a escuchar con atención, sin juzgar, sin valorar, acompañando a quien habla, Afirmar las opciones y derechos de cada una.

2. TIEMPO:

3. ACTIVIDADES:

3.1. Análisis y comprensión del texto en forma grupal.

Es imprescindible utilizar la empatía para ponerse en el lugar de la otra persona y comprenderle/la.

Con todo el grupo, el psicólogo repartirá un texto a los estudiantes (anexo 6). Luego, se le menciona que, en este texto hay diversos personajes (la persona narradora, profesor/a, perturbador/a). Se creará grupos de cuatro y cada persona hará el papel de uno de los personajes, interpretando desde su punto de vista; el cuarto miembro será un personaje neutro.

Posteriormente, se responderá en grupo a las siguientes preguntas:

- ¿Cuáles son las dificultades de ponerse en el lugar de esos personajes?
- ¿Qué sentido tiene utilizar la empatía para comprender su postura?
- ¿Has llegado a comprender a esos personajes?

Después, se analiza las ventajas de reflexionar sobre sus opiniones e intentarán dar solución a la situación narrada.

3.2. . Interpretación de situaciones.

La empatía es la capacidad que tienen las personas de darse cuenta del estado emocional de las personas de su entorno. Mediante esta capacidad, nos damos cuenta del sufrimiento, alegría... del resto, sin tener que expresarlo verbalmente. Las personas tienen la capacidad de sentir las emociones del resto (por ejemplo: en las aulas de educación infantil y primaria, cuando un niño o niña empieza a llorar el resto también lo hacen).

Al respecto, por cada grupo se elegirá una de las siguientes situaciones.

- Un alumno o alumna ha sacado malas notas.
- A un compañero o compañera le han comprado una moto.
- La madre de un compañero/a tiene una enfermedad grave.
- La familia de un compañero/a se va de vacaciones a New York.
- Han expulsado del colegio a un compañero/a. Los grupos prepararán una interpretación de la situación que hayan seleccionado a través de la escenificación, mientras que los demás espectadores rellenarán un cuadro (anexo 7).

Entre todos y todas, se comentará los apuntes de cada uno/a.

- ¿Cuál ha sido el nivel de dificultad en cada situación? •

¿Cuáles son los recursos que se utilizan en la comunicación no verbal?

- ¿Qué gestos nos indican sintonía en la comunicación?

Se extraerá la siguiente conclusión: "en cualquier relación, tratamos de lograr una sintonía o una empatía por medio de actitudes como el acercamiento, el entendimiento, la aceptación, etc"

3.3. Intercambio de experiencias en parejas.

La escucha es una habilidad fundamental en la comunicación, pero la mayoría de las veces lo que hacemos es evaluar desde nuestro punto de

vista la situación de quien habla (si estamos de acuerdo o no), valorarlo (si está bien o mal según nuestros valores), aconsejar e interpretar, en lugar de escuchar (anexo 8).

Se conformarán parejas y cada persona le contará a la otra algo que le haya pasado los últimos días. La otra persona le escuchará. Luego, la pareja intercambiará los papeles y repetirá la actividad. Cuando hayan terminado, reescribirán lo que hayan sentido.

Con todo el grupo, se debatirá en torno a estas cuestiones:

- ¿Cuáles han sido las mayores dificultades en la escucha?
- ¿Cómo se han superado las dificultades?
- ¿Qué hemos aprendido?
- ¿Escuchar es estar de acuerdo con quien habla?

3.4. Manejo del listado de afirmaciones.

Individualmente, se les dará a los estudiantes, cinco afirmaciones para que piensen si alguna vez se han visto en esas situaciones y, si es así, lo describan (anexo 9).

Luego, en grupos pequeños, se comentará su situación, si ha cumplido las normas, por qué ha actuado así y cómo se ha sentido. La persona responsable del grupo anotará todo lo que se diga.

Se hará un ranking para saber cuál es la norma que más se rompe y la que más se cumple entre todos los grupos. Se propondrá un debate: “cuando se rompe una norma social se puede sentir bien por utilizar nuestro derecho a decidir, pero debemos saber que deberemos pagar una deuda”.

Anexo 12

Texto

“El problema de nuestra clase, en mi opinión, es que algunos hacen el/la tonto/a. Cuando el profesor o la profesora explican algo, algunos y algunas lo intentan impedir hablando o riéndose; no les importa nada y parece que todos quieren actuar igual. Cuando esos alumnos y alumnas no vienen a clase (porque han hecho la vaca, por ejemplo) hay otro ambiente. Estoy harto de que el profesorado se queje de nosotros/as: Nos dice cosas como “Este grupo del quinto grado es el peor...no los soportan...”, como si les diéramos asco. ¿Por qué ningún profesor o profesora quiere hacerle frente al problema? Me fastidia que todo se haya estropeado por culpa de cuatro gatos. No hay derecho. Si supiera cuál es solución, lo intentaría, pero...Enfrentarme a esta gente me da un poco de miedo; puede que acabemos pegándonos, no quisiera que me tomaran por “pelota” o “adulador/a”. Parece que toda la clase es mala, pero seguro que la mayoría de las personas son trabajadoras y responsables, porque tenemos la intención de empezar estudiar al acabar la secundaria. Yo exijo que me respeten como alumno/a y compañero/a, ya que yo también respeto al resto. No sé qué hacer para cambiar el ambiente y para que todo vaya sobre ruedas... Y además, ¡tenemos que pasar tanto tiempo juntos/as! Lo que siento realmente es lo siguiente: estoy confuso/a. seguro que hay más gente que piensa como yo, pero se me hace tan difícil decirle algo a alguien...”.

Anexo 13.

GRUPOS	COMUNICACIÓN NO VERBAL	SINTONÍA EN LA COMUNICACIÓN
Malas notas		
Comprar la moto		
Enfermedad grave de		
Viaje a New York		
Sancionada en el penal		

Anexo 14.

ACTITUDES QUE AYUDAN A ESCUCHAR	ACTITUDES QUE DIFICULTAN LA ESCUCHA
Mirar a los ojos a quien habla – Escuchar con atención y respeto, sin juzgar ni hacer valoraciones – Hacer compañía a quien habla, expresando que me interesa lo que dice por medio del cuerpo y los gestos – Pedir permiso para aconsejar (¿puedo interrumpirte? ¿me dejas dar mi opinión?)	Aconsejar antes de tiempo – Dar respuestas inadecuadas – Recordar los fallos • Burlarse – Interrumpirle con cosas tuyas – No mirarle/la a los ojos – Actuar cínicamente – Hacer ruidos con las manos y los pies continuamente

Anexo 15.

AFIRMACIONES:

1. Tener puesto el MP3 dificulta la comunicación.
2. En algunos lugares del País Vasco está mal visto hablar en euskera.
3. La sociedad no perdona no cumplir los horarios.
4. El hombre y la mujer deben tener una buena imagen para tener éxito.
5. En una buena fiesta no puede faltar el alcohol.

III UNIDAD ENTORNO SOCIAL

16° DECIMOSEXTA SESION

YO Y MI REALIDAD PENITENCIARIA

1. **Objetivo:** Incrementar conductas emocionales orientadas a los componentes y subcomponentes: Intrapersonal: Comprensión emocional de sí mismo (CM), Autoconcepto (AC), Autorrealización (AR) Interpersonal: Relaciones interpersonales (RI), Adaptabilidad: Flexibilidad (FL); Manejo del estrés: Tolerancia al estrés (TE) y Estado de ánimo general: Felicidad (FE) y Optimismo (OP).

2. **Tiempo total de sesión:** 45 minutos

Apellidos y nombres.....

Grado de instrucción

Fecha

3. Actividades:

- 3.1. Relajación Física: Ejercicio “Soy una bolsa de color que me inflo y me desinflo”

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

- 3.2. Relajación Psicológica: “Mapa de Red Social, Familia y centro de reclusión”.

Instrucciones: “Ahora en la hoja siguiente vas a encontrarla dividida en cuatro partes. Se te pide dibujar las personas que te indique cada casillero así en el casillero superior izquierdo dice mi familia, por lo tanto, dibujarás o pondrás los nombres de los integrantes de tu familia que consideres importante para ti y así en cada cuadrante. (Como materiales vas a tener una hoja aparte para que dibujes la casa y la pintes)

AUTOEVALUACIÓN

10 minutos

1. Escribe lo que es una Red Social:

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

2. Escribe alguna característica de tu familia y de ti sobre la red familiar que a través de este ejercicio recién la has descubierto:

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

3. ¿Qué es lo que quisieras cambiar de tu familia?

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

4. Ahora ¿Te sientes mejor? ¿Has descubierto más de tu familia? Explícalo

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

5. ¿Qué les dirías a los demás?

A tus padres.....

A tus familiares.....

A tus Hijos.....

A tu esposo

III UNIDAD ENTORNO SOCIAL

17° DECIMOSÉPTIMO SESION

PERTENENCIA Y ORDEN EN LA CONVIVENCIA DENTRO DEL SISTEMA CARCELARIO

1. **Objetivo:** Incrementar conductas emocionales orientadas a los componentes y subcomponentes: Intrapersonal: Comprensión emocional de sí mismo (CM), Autoconcepto (AC), Autorrealización (AR); Interpersonal: Relaciones interpersonales (RI), Empatía (EM); Adaptabilidad: Solución de problemas (SP), Prueba de la Realidad (PR), Flexibilidad (FL); Manejo del estrés: Tolerancia al estrés (TE) y Estado de ánimo general: Felicidad (FE) y Optimismo (OP).

2. **Tiempo total de sesión:** 45 minutos

Apellidos y nombres.....

Grado de instrucción

Fecha

3. **Actividades: Relajación:** “La Pirámide del éxito” En la siguiente pirámide en cada eslabón, vas a escribir una frase u oración que te auto estimule, que te de mucha fuerza para luchar por tus ideales planteados y te va a permitir llegar a la meta. Cada eslabón o lo vas a pintar con el color que deseases.

Meta a nivel Personal:

..... Meta

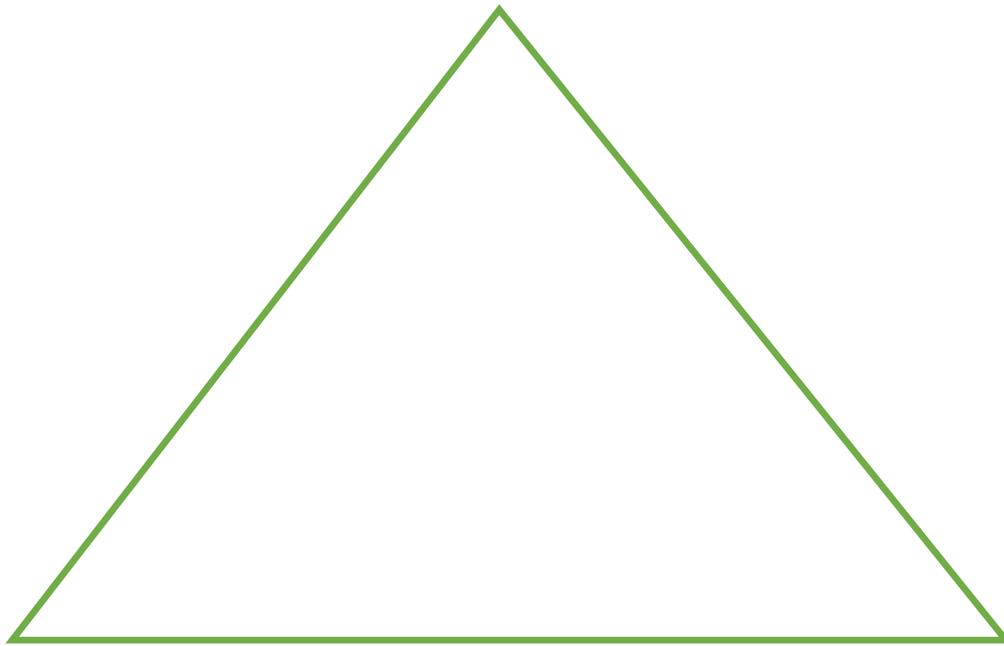
a nivel Familiar:

..... .. Meta

a nivel escolar:

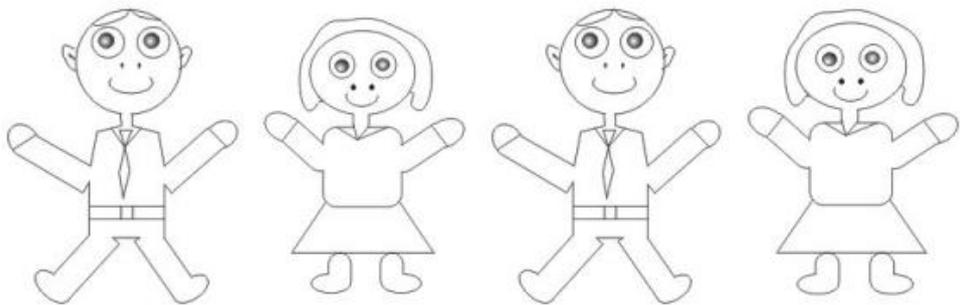
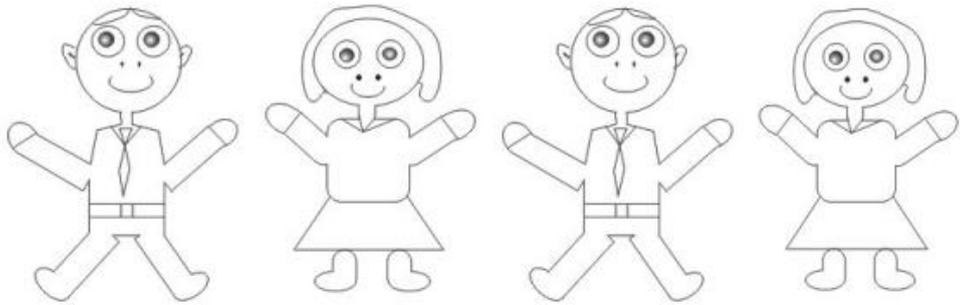
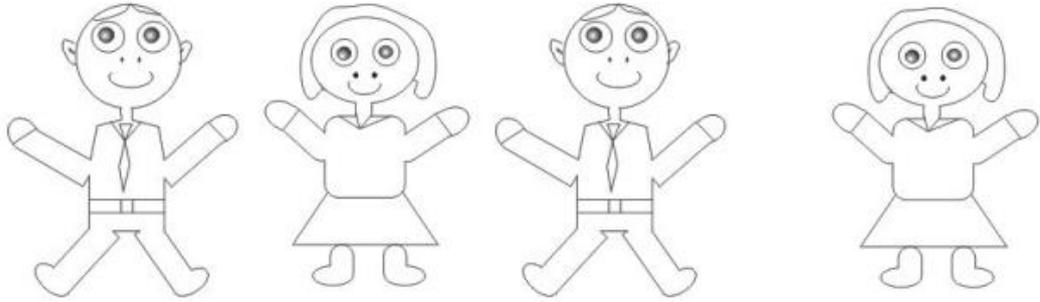
.....

Fuente: Autora: Pareja F, Ana Cecilia (2015) Programa “Mirándome a mí mismo”. PAMI.

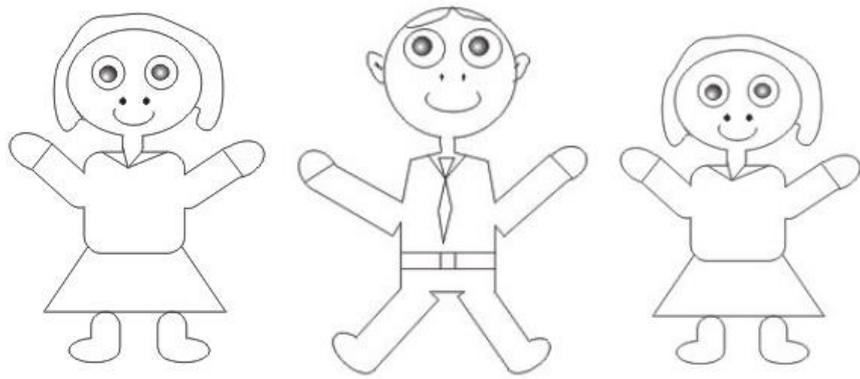
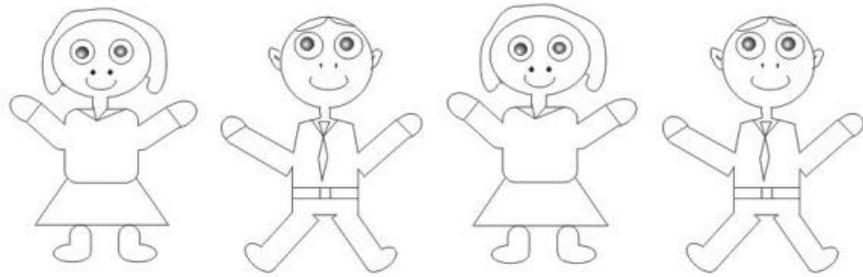


Ejercicio: Pertinencia y Orden en la Institución Educativa. Vas a tener una serie de muñecos que pueden representar a tu director (a), Coordinadora del Nivel de Primaria, a tus profesores y a tus compañeros de aula. Ahora vas a ubicarlos en esta hoja vacía en relación a su orden jerárquico para ti.

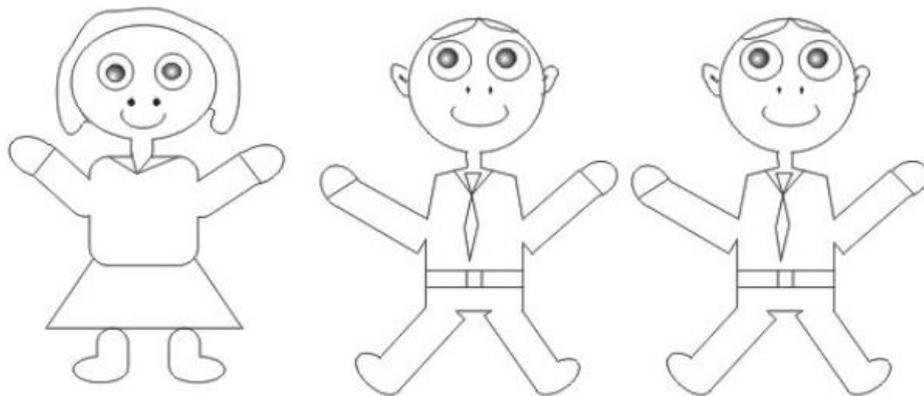
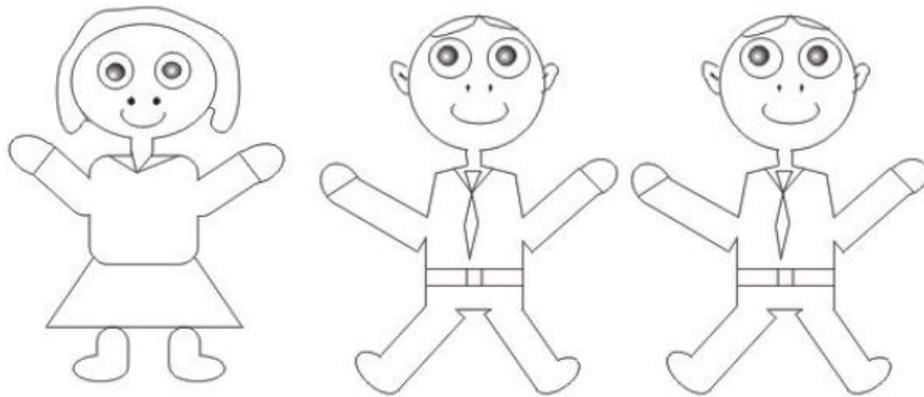
Anexo 16



Anexo 17



Anexo 18



AUTOEVALUACIÓN

1. Escribe que significa guardar el orden de la jerarquía en la escuela:

.....
.....

2. Escribe alguna característica lo que significa conocer el orden de la jerarquía en tu familia y en la escuela y que a través de este ejercicio recién la has descubierto:

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

3. ¿Qué es lo que quisieras cambiar de tu manera de ordenar a las personas de autoridad en la escuela?

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

Ahora ¿Te sientes mejor? ¿Has descubierto más de tu familia y escuela? Explícalo

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

5. ¿Qué les dirías a los demás? A tus padres.....

.....

A tus familiares.....

.....

A tus profesores.....

A tus amigos.....

III UNIDAD ENTORNO SOCIAL

18° DECIMO OCTAVA SESION

Órdenes del amor para el logro de la relación del alumno en el aula

- 1. Objetivo: Incrementar conductas emocionales orientadas a los componentes y subcomponentes: Intrapersonal: Comprensión emocional de sí mismo (CM), Autoconcepto (AC), Autorrealización (AR); Asertividad (AS); Interpersonal: Relaciones interpersonales (RI), Empatía (EM); Adaptabilidad: Solución de problemas (SP), Prueba de la Realidad (PR), Flexibilidad (FL); Manejo del estrés: Tolerancia al estrés (TE) y Estado de ánimo general: Felicidad (FE) y Optimismo (OP).
- 2. Tiempo total de sesión: 45 minutos

Actividades: 21.1 Ejercicio: “El agradecimiento” Ahora con los ojos cerrados y en red del grupo que son ustedes en el aula, van a pensar en quiénes ustedes pueden agradecer por estar aquí. Háganlo de corazón luego lo van a compartir con su compañero(a) de al lado.
.....
.....
.....

EI PRIMER ORDEN: De la vinculación.

Ejercicio	Cuando conversamos	Cuando nos distraemos
Como se sentirán mis hijos		
Como se sentirá mi esposo		

EL SEGUNDO ORDEN: Del Equilibrio entre el Dar y el Recibir.

Ejercicio QUE DOY QUE TOMO	Ejercicio QUE DOY QUE TOMO	Ejercicio QUE DOY QUE TOMO
Como me siento		
Como se sentirán mis hijos		
Como se sentirán mi esposo		

EL TERCER ORDEN: El de Normas y Reglas del Grupo.

Ejercicio	NORMAS Y REGLAS QUE SE OBEDECER	NORMAS Y REGLAS QUE NO SE OBEDECER
Como me siento		
Como se sentirán mis hijos		
Como se sentirán mi esposo		

A U T O E V A L U A C I Ó N

1. Escribe lo que significa órdenes del Amor y cuáles son esas tres órdenes:
.....
.....
.....
.....

2. Escribe alguna característica de tu familia y de ti sobre las órdenes del amor que recién haz descubierto del entorno de aprendizaje con tu familia y con tu institución educativa, con el Primer Orden, Segundo Orden y Tercer Orden.:
.....
.....
.....
.....

3. ¿Qué es lo que quisieras cambiar de tu familia y de tu institución educativa (escuela)?
.....
.....
.....
.....

4. Ahora ¿Te sientes mejor? ¿Has descubierto más de tu familia y de tu escuela? Explícalo
.....
.....
.....
.....

5. ¿Qué les dirías a los demás?
A tus padres.....
A tus familiares.....
A tus hijos.....
A tu esposo

III UNIDAD ENTORNO SOCIAL

19° DECIMO NOVENA SESION

MINDFULNESS

1. **Objetivo:** Aprender mindfulness como técnica para reducir el estrés, Aprender mindfulness como estrategia para el manejo del estrés.
2. **Materiales:** Hoja de registro del Anexo 6, lápices, bolígrafos.

Se hará una puesta en común sobre las situaciones que han registrado que le causan estrés y las soluciones dadas. Después se les explicará qué es el mindfulness o atención plena y la importancia que tiene para reducir el estrés al centrar la atención en lo que se hace cada momento, sin perturbarse por las preocupaciones que nos causa pensar en cosas que hemos hecho o que haremos. También se les indicará que las técnicas aprendidas en la sesión de hoy pueden ponerlas en práctica cuando se sientan nerviosos. Posteriormente, se realizará un ejercicio de atención plena para conseguir la relajación y ejercicios de mindfulness con preguntas de reflexión.

- La primera parte, constará de 10 minutos aproximados, trabajando la respiración, pidiéndoles que se pongan la mano en el pecho para sentirla y centrarse en la misma, en cómo entra y sale el aire de la nariz, cómo sube y baja la barriguita... Sin pensar en nada más. Cada vez que piensen en otra cosa que no sea su respiración, deben de traer amablemente su mente a la misma

- En la segunda parte, se les realizará una serie de preguntas, para invitar a la reflexión del grupo: ¿Qué emoción tenían antes de la práctica? ¿Cómo se han sentido? ¿Qué sensaciones habéis sentido? ¿Habéis sentido la sensación de tranquilidad? ¿Han notado cómo entraba el aire por la nariz? ¿Os ha costado mantener la atención? **Objetivos:** • **Materiales:** aula **Fuente:** Actividad adaptada del libro Aprender a practicar Mindfulness: y abrir el corazón a la sabiduría y la compasión.

¡Vamos a ver qué pasa por mi mente! 35 minutos

Se le pedirá al alumnado que se ponga cómodo y cierre los ojos y que, a continuación, se deje llevar por la siguiente meditación, aproximadamente durante 10 minutos: “Respira con normalidad, atendiendo a la sensación de cómo el aire entra en tu nariz para llenar tus pulmones y después vuelve a salir por la nariz, viendo cómo tu barriguita o tu pecho, sube y baja. Ahora vamos a centrarnos en nuestra mente, vamos a etiquetar todo lo que pase por nuestra mente con dos etiquetas solamente: pensamiento o silencio. Cuando la mente genere un pensamiento tenemos que reconocer en silencio que se trata de un pensamiento y, cuando esté callada, reconocer que se trata de silencio, pero sin juzgar los pensamientos que surjan, solo debemos de advertir en qué proceso de los dos está nuestra mente. Si por lo que sea, tu mente empieza a juzgar un pensamiento, tráela con amor al momento presente y agradece el haberte dado cuenta de ello.” Después se les hará una serie de preguntas: ¿Qué has sentido después de la meditación? ¿habéis notado calma? ¿Qué emoción teníais antes de hacer la actividad? ¿Qué emoción teníais después?

Seguimiento en casa: Controlar mi respiración a diario 5 minutos Se trata de hacer el primer ejercicio de esta sesión en casa, una vez al día, durante toda la semana. Se les pedirá que, durante 10 minutos aproximados, se pongan cómodos y se centren solamente en su respiración, cómo entra y sale el aire de la nariz, cómo sube y baja la barriguita... Sin pensar en nada más. Cada vez que piensen en otra cosa que no sea su respiración, deben de traer amablemente su mente a la misma. Se les pedirá que realicen un registro de esta actividad, que se encuentra en el Anexo 20, y que será revisado por el educador en la siguiente sesión.

Conclusiones de lo que se ha tratado en la sesión - 5 minutos

El educador pedirá, a cada alumno, que indique qué ha aprendido en esta sesión, con la regla de que ningún alumno puede repetir lo que haya dicho el otro. Y, finalizará, con la siguiente frase, que será un resumen de la sesión: “Date cuenta que el momento presente es lo único que tienes, haz que el aquí y ahora sea el principal enfoque de tu vida”- Eckhart Tolle

III UNIDAD ENTORNO SOCIAL

20° VIGÈSIMA SESIÒN

¿Estrés?

1. **Objetivo:** Aprender a ser conscientes de cómo manejan el estrés y pensar estrategias más eficaces para controlarlo y aprender a ser conscientes de cómo manejan el estrés y pensar en estrategias más eficaces para controlarlo y Aprender a ser conscientes de cómo manejan el estrés y pensar estrategias más eficaces para controlarlo.
2. **Tiempo:** 25 minutos
3. El facilitador explicará qué el estrés es una respuesta a una presión o a una amenaza. Se creará un debate, moderado, con las siguientes preguntas: ¿alguna vez has sentido estrés? ¿Qué pasa cuando te sientes estresados? ¿Qué cosas o situaciones os causan estrés? ¿Qué podéis cambiar vosotros para que en una determinada situación no tengáis tanto estrés? El facilitador podrá dar diversas opciones en el caso de que no sepan estrategias para modificar una determinada situación. Se consensuarán una serie de normas que las internas puede llevar a cabo para sentirse menos estresadas (por ejemplo: disminuir el hablarse de manera negativa a sí mismas, dividir las tareas en pequeñas porciones para que sea más fácil realizarlas...) y serán añadidas al mural que había en clase desde la primera sesión
4. **Materiales:** aula, mural, lápiz, bolígrafo, aula
5. **Role-playing de situaciones estresantes 30 minutos** Por parejas, las internas tendrán que escoger una determinada situación que le causa estrés, con la condición de que ninguna pareja puede repetir la situación, para que escenifiquen delante de sus compañeras cómo han de afrontarla de modo que no les cause tanto estrés (por ejemplo: a la hora de realizar una tarea que ellos consideran complicada, en lugar de frustrarse y no hacerla, pueden dividirla por partes). Cabe indicar que, tras la escenificación de cada pareja, el resto de compañeras de pabellón pueden realizar una réplica constructiva para aportar otra estrategia o alguna mejora que ellos utilizarían ante esa situación.
6. **Seguimiento en casa: Registro de situaciones estresantes (5 minutos)**

Se trata de hacer un registro diario en el que tienen que indicar qué situaciones les causan estrés, qué sienten mentalmente y físicamente cuando sufren dichas situaciones, qué harían normalmente y qué pueden hacer para sentirse mejor. Dicho registro se encuentra en el Anexo 7.

Conclusiones de lo que se ha tratado en la sesión y frase resumen (5 minutos)

Anexo 11

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL PROGRAMA DE INTELIGENCIA EMOCIONAL

N°	DIMENSIONES / sesiones	Pertinencia ¹		Relevancia ²		Claridad ³		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
	DIMENSIÓN 1. Intrapersonal							Ninguna
1	YO SOY ASI	X		X		X		Ninguna
2	ASI FUNCIONA MI AUTOESTIMA	X		X		X		Ninguna
3	COMUNICA LO QUE SIENTES	X		X		X		Ninguna
4	MI HABILIDAD "LA COMUNICACIÓN"	X		X		X		Ninguna
	DIMENSIÓN 2. Interpersonal	Si	No	Si	No	Si	No	
5	SER RESPONSABLES	X		X		X		Ninguna
6	COMO EXPRESAR UNA QUEJA	X		X		X		Ninguna
7	SABER DECIR NO CUANDO CONVIENE	X		X		X		Ninguna
8	HACER CUMPLIDOS Y RECIBIRLOS	X		X		X		Ninguna
	DIMENSIÓN 3. Adaptabilidad	Si	No	Si	No	Si	No	
9	YO Y MI SISTEMA FAMILIAR	X		X		X		Ninguna
10	LADOS FUERTES DE MI FAMILIA, SUS VIRTUDES Y DEFECTOS	X		X		X		Ninguna
11	TERMOMETRO DEL MIEDO	X		X		X		Ninguna
12	LA ESCULTURA FAMILIAR	X		X		X		Ninguna
	DIMENSIÓN 4. Manejo de estrés	Si	No	Si	No	Si	No	
13	GENOGRAMA FAMILIAR	X		X		X		Ninguna
14	SOLUCION DE PROBLEMAS	X		X		X		Ninguna
15	EMPATIA AL MAXIMO ESPLEADOR	X		X		X		Ninguna
16	YO Y MI REALIDAD PENITENCIARIA	X		X		X		Ninguna
	DIMENSIÓN 5. Estado de ánimo General	Si	No	Si	No	Si	No	
17	PERTENENCIA Y ORDEN EN LA CONVIVENCIA DENTRO DEL PABELLON	X		X		X		Ninguna
18	ORDENES DE AMOR PARA EL LOGRO DE LA RELACION CON MIS COMPAÑERAS DE PABELLON	X		X		X		Ninguna
19	MILFUNDNES	X		X		X		Ninguna
20	ESTRES	X		X		X		Ninguna

Observaciones (precisar si hay suficiencia): si Si es suficiente

Opinión de aplicabilidad: Aplicable [x] Aplicable después de corregir [_] No aplicable []

Apellidos y nombres del juez validador. Dr/ Mg: Maria Vidalina Cubas Lozano DNI: 46105638

Especialidad del validador: Psicóloga – Psicoterapeuta con Formación en TCC y segunda especialidad en Terapia Familiar e Intervención sistémica

¹Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

²Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

³Claridad: Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión



Lic. Maria V. Cubas Lozano
C.Ps.P: 41198
MAG-EN INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA

 Chiclayo 18 de junio del 2022

Anexo 13

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL PROGRAMA DE INTELIGENCIA EMOCIONAL

N°	DIMENSIONES / sesiones	Pertinencia ¹		Relevancia ²		Claridad ³		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
	DIMENSIÓN 1. Intrapersonal							Ninguna
1	YO SOY ASI	X		X		X		Ninguna
2	ASI FUNCIONA MI AUTOESTIMA	X		X		X		Ninguna
3	COMUNICA LO QUE SIENDES	X		X		X		Ninguna
4	MI HABILIDAD "LA COMUNICACIÓN"	X		X		X		Ninguna
	DIMENSIÓN 2. Interpersonal							
5	SER RESPONSABLES	X		X		X		Ninguna
6	COMO EXPRESAR UNA QUEJA	X		X		X		Ninguna
7	SABER DECIR NO CUANDO CONVIENE	X		X		X		Ninguna
8	HACER CUMPLIDOS Y RECIBIRLOS	X		X		X		Ninguna
	DIMENSIÓN 3. Adaptabilidad							
9	YO Y MI SISTEMA FAMILIAR	X		X		X		Ninguna
10	LADOS FUERTES DE MI FAMILIA, SUS VIRTUDES Y DEFECTOS	X		X		X		Ninguna
11	TERMOMETRO DEL MIEDO	X		X		X		Ninguna
12	LA ESCULTURA FAMILIAR	X		X		X		Ninguna
	DIMENSIÓN 4. Manejo de estrés							
13	GENOGRAMA FAMILIAR	X		X		X		Ninguna
14	SOLUCION DE PROBLEMAS	X		X		X		Ninguna
15	EMPATIA AL MAXIMO ESPLEADOR	X		X		X		Ninguna
16	YO Y MI REALIDAD PENITENCIARIA	X		X		X		Ninguna
	DIMENSIÓN 5. Estado de ánimo General							
17	PERTENENCIA Y ORDEN EN LA CONVIVENCIA DENTRO DEL PABELLON	X		X		X		Ninguna
18	ORDENES DE AMOR PARA EL LOGRO DE LA RELACION CON MIS COMPAÑERAS DE PABELLON	X		X		X		Ninguna
19	MILFUNDNES	X		X		X		Ninguna
20	ESTRES	X		X		X		Ninguna

Observaciones (precisar si hay suficiencia): Si Si es suficiente _____

Opinión de aplicabilidad: Aplicable] Aplicable después de corregir [] No aplicable []

Apellidos y nombres del juez validador. Dr/ Mg: Mg. María de los Angeles Condero Medina DNI: 42162379

Especialidad del validador: Psicóloga - Psicoterapeuta EMDR y segunda Especialidad en Psicología Forense

¹Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

²Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

³Claridad: Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión

Chimote ²² de Junio del 2022

 María de los Angeles Condero Medina
 PSICOLOGA
 P. R. R. 12138

Firma del Experto Informante.

Anexo 14

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL PROGRAMA DE INTELIGENCIA EMOCIONAL "APRENDO A EMOCIONARME"

Nº	DIMENSIONES / sesiones	Pertinencia ¹		Relevancia ²		Claridad ³		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
	DIMENSIÓN 1. Intrapersonal							
1	YO SOY ASI	X			x		x	Ninguna
2	ASI FUNCIONA MI AUTOESTIMA	X			x		x	Corregir objetivo
3	COMUNICA LO QUE SIENTES	X		X		X		Ninguna
4	MI HABILIDAD "LA COMUNICACIÓN"	X		X			x	Más dinámicas
	DIMENSIÓN 2. Interpersonal							
5	SER RESPONSABLES	X		X		X		Ninguna
6	COMO EXPRESAR UNA QUEJA	X		X		X		Ninguna
7	SABER DECIR NO CUANDO CONVIENE		x	X			x	Más tiempo y mejorar dinámicas
8	HACER CUMPLIDOS Y RECIBIRLOS	X		X		X		Ninguna
	DIMENSIÓN 3. Adaptabilidad							
9	YO Y MI SISTEMA FAMILIAR	X		X		X		Ninguna
10	LADOS FUERTES DE MI FAMILIA, SUS VIRTUDES Y DEFECTOS	X		X		X		Ninguna
11	TERMOMETRO DEL MIEDO	X		X		X		Ninguna
12	LA ESCULTURA FAMILIAR		x	X		X		Ninguna
	DIMENSIÓN 4. Manejo de estrés							
13	GENOGRAMA FAMILIAR	X		X		X		Ninguna
14	SOLUCION DE PROBLEMAS	X		X		X		Ninguna
15	EMPATIA AL MAXIMO ESPLEROR	X		X		X		Ninguna
16	YO Y MI REALIDAD PENITENCIARIA	X		X		X		Ninguna
	DIMENSIÓN 5. Estado de ánimo General							
17	PERTENENCIA Y ORDEN EN LA CONVIVENCIA DENTRO DEL PABELLON	X			x	X		Ninguna
18	ORDENES DE AMOR PARA EL LOGRO DE LA RELACION CON MIS COMPAÑERAS DE PABELLON	X		X		X		Ninguna
19	MILFUNDNES	X		X		X		Ninguna
20	ESTRES	X		X		X		Ninguna

Observaciones (precisar si hay suficiencia): Si es suficiente

Opinión de aplicabilidad: **Aplicable [X]** **Aplicable después de corregir []** **No aplicable []**

Apellidos y nombres del juez validador. Mg: DAVIS ALBERTO MEJIA PINEDO **DNI:** 41490146

Especialidad del validador: Magister en Fisiología y biofísica

26 de Junio del 2022

¹**Pertinencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

²**Relevancia:** El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

³**Claridad:** Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión

CODIFICACION DE RESPUESTAS DE JUECES	
Si (Apreciación positiva)	NO (Apreciación Negativa)
1	0


 DAVIS ALBERTO MEJIA PINEDO
 METODOLOGIA
 Firma del Experto Informante.

Anexo 15

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL PROGRAMA DE INTELIGENCIA EMOCIONAL "APRENDO A EMOCIONARME"

N°	DIMENSIONES / sesiones	Pertinencia ¹		Relevancia ²		Claridad ³		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
	DIMENSIÓN 1. Intrapersonal							Ninguna
1	YO SOY ASI	X		X		X		Ninguna
2	ASI FUNCIONA MI AUTOESTIMA	X		X		X		Ninguna
3	COMUNICA LO QUE SIENTES	X		X		X		Ninguna
4	MI HABILIDAD "LA COMUNICACIÓN"	X		X		X		Ninguna
	DIMENSIÓN 2. Interpersonal	Si	No	Si	No	Si	No	
5	SER RESPONSABLES	X		X		X		Ninguna
6	COMO EXPRESAR UNA QUEJA	X		X		X		Ninguna
7	SABER DECIR NO CUANDO CONVIENE	X		X		X		Ninguna
8	HACER CUMPLIDOS Y RECIBIRLOS	X		X		X		Ninguna
	DIMENSIÓN 3. Adaptabilidad	Si	No	Si	No	Si	No	
9	YO Y MI SISTEMA FAMILIAR	X		X		X		Ninguna
10	LADOS FUERTES DE MI FAMILIA, SUS VIRTUDES Y DEFECTOS	X		X		X		Ninguna
11	TERMOMETRO DEL MIEDO	X		X		X		Ninguna
12	LA ESCULTURA FAMILIAR	X		X		X		Ninguna
	DIMENSIÓN 4. Manejo de estrés	Si	No	Si	No	Si	No	
13	GENOGRAMA FAMILIAR	X		X		X		Ninguna
14	SOLUCION DE PROBLEMAS	X		X		X		Ninguna
15	EMPATIA AL MAXIMO ESPLENDOR	X		X		X		Ninguna
16	YO Y MI REALIDAD PENITENCIARIA	X		X		X		Ninguna
	DIMENSIÓN 5. Estado de ánimo General	Si	No	Si	No	Si	No	
17	PERTENENCIA Y ORDEN EN LA CONVIVENCIA DENTRO DEL PABELLON	X		X		X		Ninguna
18	ORDENES DE AMOR PARA EL LOGRO DE LA RELACION CON MIS COMPAÑERAS DE PABELLON	X		X		X		Ninguna
19	MILFUNDNES	X		X		X		Ninguna
20	ESTRES	X		X		X		Ninguna

Observaciones (precisar si hay suficiencia): Si es suficiente

Opinión de aplicabilidad: **Aplicable [X]** **Aplicable después de corregir []** **No aplicable []**

Apellidos y nombres del juez validador. Dr/ Mg: CELIA BUSTAMANTE MENDOZA **DNI:** 45483797

Especialidad del validador: Maestra en Psicología educativa con mención en problemas de aprendizaje

¹**Pertinencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

²**Relevancia:** El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

³**Claridad:** Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión

22 de Junio del 2022


Celia Bustamante Mendoza
PSICOLOGA
C.E.P. N° 20980

Anexo 16

VALIDEZ DE CONTENIDO: INDICE DE APROBACIÓN Y VALIDEZ V de (Aiken)- PERTIENCIA

ITEM	JUEZ					TOTAL	V
	1	2	3	4	5		
1	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	5.00	1.00
2	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	5.00	1.00
3	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	5.00	1.00
4	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	5.00	1.00
5	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	5.00	1.00
6	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	5.00	1.00
7	1.00	1.00	1.00	1.00	-	4.00	0.80
8	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	5.00	1.00
9	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	5.00	1.00
10	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	5.00	1.00
11	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	5.00	1.00
12	1.00	1.00	1.00	1.00	-	4.00	0.80
13	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	5.00	1.00
14	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	5.00	1.00
15	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	5.00	1.00
16	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	5.00	1.00
17	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	5.00	1.00
18	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	5.00	1.00
19	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	5.00	1.00
20	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	5.00	1.00
							0.98

Anexo 17

**VALIDEZ DE CONTENIDO: INDICE DE APROBACIÓN Y VALIDEZ V
(Aiken)- RELEVANCIA**

ITEM	JUEZ					TOTAL	V
	1	2	3	4	5		
1	1.00	1.00	1.00	1.00	-	4.00	0.80
2	1.00	1.00	1.00	1.00	-	4.00	0.80
3	1.00	1.00	1.00	0.66	1.00	4.66	0.93
4	1.00	1.00	1.00	0.66	1.00	4.66	0.93
5	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	5.00	1.00
6	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	5.00	1.00
7	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	5.00	1.00
8	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	5.00	1.00
9	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	5.00	1.00
10	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	5.00	1.00
11	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	5.00	1.00
12	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	5.00	1.00
13	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	5.00	1.00
14	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	5.00	1.00
15	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	5.00	1.00
16	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	5.00	1.00
17	1.00	1.00	1.00	1.00	-	4.00	0.80
18	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	5.00	1.00
19	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	5.00	1.00
20	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	5.00	1.00
							0.9632

Anexo 18

**VALIDEZ DE CONTENIDO: INDICE DE APROBACIÓN Y VALIDEZ V
(Aiken)- CORRECCIÓN GRAMATICAL**

ITEM	JUEZ					TOTAL	V
	1	2	3	4	5		
1	1.00	1.00	1.00	1.00	-	4.00	0.80
2	1.00	1.00	1.00	1.00	-	4.00	0.80
3	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	5.00	1.00
4	1.00	1.00	1.00	1.00	-	4.00	0.80
5	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	5.00	1.00
6	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	5.00	1.00
7	1.00	1.00	1.00	1.00	-	4.00	0.80
8	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	5.00	1.00
9	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	5.00	1.00
10	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	5.00	1.00
11	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	5.00	1.00
12	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	5.00	1.00
13	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	5.00	1.00
14	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	5.00	1.00
15	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	5.00	1.00
16	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	5.00	1.00
17	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	5.00	1.00
18	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	5.00	1.00
19	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	5.00	1.00
20	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	5.00	1.00
							0.96



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

ESCUELA DE POSGRADO

MAESTRÍA EN INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA

Declaratoria de Autenticidad del Asesor

Yo, RODRIGUEZ VEGA JUAN LUIS, docente de la ESCUELA DE POSGRADO MAESTRÍA EN INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA de la UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO SAC - TRUJILLO, asesor de Tesis titulada: "Programa de inteligencia emocional para disminuir la vulnerabilidad al estrés en internas de un establecimiento penitenciario en Perú, 2022", cuyo autor es VENEROS LEYVA MAYRA NATALY, constato que la investigación cumple con el índice de similitud establecido, y verificable en el reporte de originalidad del programa Turnitin, el cual ha sido realizado sin filtros, ni exclusiones.

He revisado dicho reporte y concluyo que cada una de las coincidencias detectadas no constituyen plagio. A mi leal saber y entender la Tesis cumple con todas las normas para el uso de citas y referencias establecidas por la Universidad César Vallejo.

En tal sentido, asumo la responsabilidad que corresponda ante cualquier falsedad, ocultamiento u omisión tanto de los documentos como de información aportada, por lo cual me someto a lo dispuesto en las normas académicas vigentes de la Universidad César Vallejo.

TRUJILLO, 24 de Julio del 2022

Apellidos y Nombres del Asesor:	Firma
RODRIGUEZ VEGA JUAN LUIS DNI: 16739701 ORCID 0000-0002-2639-7339	Firmado digitalmente por: RVEGAJL el 12-08-2022 19:47:29

Código documento Trilce: TRI - 0367028