



ESCUELA DE POSGRADO
UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

**Efectos de un programa de habilidades sociales en la
agresividad de internos de una comunidad terapéutica,
2019.**

TESIS PARA OBTENER EL GRADO ACÁDEMICO DE:

MAESTRA EN INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA

AUTORA:

Br. Lázaro Angulo Ana Cyntia
ORCID (0000-0001-8675-9744)

ASESOR:

Ms. Merino Hidalgo Darwin Richard
ORCID (0000-0001-9213-0475)

SECCIÓN:

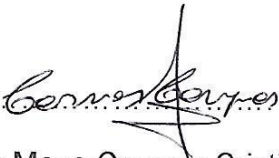
Humanidades

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN

Modelo de Intervención Psicológica

PERÚ– 2019

PÁGINA DE JURADOS

..... 

Dra. Campos Maza Carmen Cristina

PRESIDENTE

..... 

Dra. Cruzado Vallejos María Peregrina

SECRETARIO

..... 

Mg. Merino Hidalgo Richard

VOCAL

Dedicatoria

A Dios, quién es el dador de toda la sabiduría, salud y conocimiento, quien ha sido mi fortaleza y motivación a lo largo de mi vida.

A mis padres Lucio y María, quienes con gran amor y dedicación creyeron en mí y me animaron día a día a esforzarme y a ser una buena alumna y sobre todo a perseverar a pesar de las dificultades.

A mi abuela María, a mis tíos, primos, amigos, colegas y compañeros, quienes me han brindado su cariño y apoyo incondicional en todo momento.

La autora.

Agradecimiento

A la Universidad César Vallejo por educarme y capacitarme en temas prácticos de actualidad.

A mis asesores quienes con gran conocimiento y dedicación me guiaron en el desarrollo y culminación de mi tesis.

A la comunidad terapéutica que me brindó la oportunidad de trabajar con su población, por su apoyo y confianza para permitirme realizar esta investigación.

La autora.

DECLARACIÓN DE AUTENTICIDAD

Yo, Ana Cyntia Lázaro Angulo, estudiante del programa de maestría en intervención psicológica de la Escuela de Posgrado de la Universidad César Vallejo, identificada con DNI 48067641, con la tesis titulada: Efectos de un programa de habilidades sociales en la agresividad de internos de una comunidad terapéutica, 2019.

Declaro bajo juramento que:

- 1) La tesis es de mi autoría.
- 2) He respetado las normas internacionales de citas referencias para las consultas. Por tanto, la tesis no ha sido plagiada ni total ni parcialmente.
- 3) La tesis no ha sido autoplagiada; es decir, no ha sido publicada ni presentada anteriormente para obtener algún grado académico previo o título profesional.
- 4) Los datos presentados en los resultados son reales, no sido falseados, ni duplicados, ni copiados y por lo tanto los resultados que se presentan en la tesis se constituirán en aportes a la realidad investigada.

De identificarse la falta de fraude (datos falsos), plagio (información sin citar a autores), autoplagio (presentar como nuevo algún trabajo de investigación propio que ya ha sido publicado), piratería (uso ilegal de información ajena) o falsificación (representar falsamente las ideas de otros), asumo las consecuencias y sanciones que de mi acción se deriven, sometiéndome a la normatividad vigente de la Universidad César Vallejo.

Trujillo 10 de agosto de 2019

Ana Cyntia Lázaro Angulo

DNI 48067641

PRESENTACIÓN

Señores Miembros del Jurado, en cumplimiento del reglamento para la elaboración y la sustentación de la tesis de maestría de la escuela de posgrado de la Universidad César Vallejo.

Presento la tesis titulada: Efectos de un programa de habilidades sociales en la agresividad de internos de una comunidad terapéutica, 2019, para obtener el grado de Maestra en Intervención Psicológica.

Este documento consta de ocho capítulos, incorporados a sus páginas preliminares, en los cuales se ha explicado el proceso ocurrido en la mejora de la inteligencia espiritual y están expresados en los resultados de esta investigación.

En tal sentido, se espera que esta cuente con los requisitos académicos necesarios y logre ser un aporte a nuestra educación, ponemos a vuestro criterio la evaluación de esta tesis.

La autora.

ÍNDICE

Página del jurado.	ii
Dedicatoria.	iii
Agradecimiento.	iv
Declaratoria de autenticidad.	v
Presentación.	vi
Índice.	vii
RESUMEN.	viii
ABSTRACT.	X
I. INTRODUCCIÓN	
1.1. Realidad problemática	19
1.2. Trabos Previos	12
1.3. Teorías relacionadas al tema	15
1.4. Formulación del programa	25
1.5. Justificación del estudio	25
1.6. Hipótesis	25
1.7. Objetivo	26
II. MÉTODO	
2.1. Diseño de investigación	26
2.2. Variables y Operacionalización	29
2.3. Población y muestra	24
2.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos, validez y confiabilidad	29
2.5. Métodos de análisis de datos	30
2.6. Aspectos Éticos.	31
2.7. Técnicas e instrumentos de recolección de datos.	27
2.8. Método de análisis de datos	28
2.9. Aspecto Ético.	29
III. RESULTADOS	32
IV. DISCUSIÓN	40
V. CONCLUSIONES	44
VI. RECOMENDACIONES	44

VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.	45
VIII. ANEXOS.	57
Anexo 1. Instrumento	48
Anexo 2. Constancia de haber realizado investigación en una institución	50
Anexo 3. Puntos de corte del instrumento de agresividad	51
Anexo 4. Juicio de expertos	52
Anexo 5. Propuesta	60
Anexo 6. Base de datos	103
ÍNDICE DE TABLAS	
Tabla 1. <i>Variable agresividad</i>	28
Tabla 2. <i>Habilidades sociales</i>	29
Tabla 3. <i>Distribución según el nivel de agresividad antes y después de la aplicación del programa de habilidades sociales en internos de una comunidad terapéutica de Trujillo</i>	32
Tabla 4. <i>Distribución según nivel de las dimensiones de agresividad antes y después de la aplicación del programa de habilidades sociales en internos de una comunidad terapéutica de Trujillo</i>	33
Tabla 5. <i>Prueba de normalidad de las puntuaciones obtenidas de la aplicación del instrumento en el pre y post test de la variable agresividad</i>	34
Tabla 6. <i>Contraste de las puntuaciones según pruebas paramétricas de la variable agresividad antes y después de la aplicación de programa de habilidades sociales en internos de una comunidad terapéutica de Trujillo</i>	35
Tabla 7. <i>Contraste de las puntuaciones según pruebas paramétricas de la dimensión agresividad física antes y después de la aplicación de programa de habilidades sociales en internos de una comunidad terapéutica de Trujillo</i>	36
Tabla 8. <i>Contraste de las puntuaciones según pruebas paramétricas de la dimensión agresividad verbal antes y después de la aplicación de programa de habilidades sociales en internos de una comunidad terapéutica de Trujillo</i>	37

Tabla 9. *Contraste de las puntuaciones según pruebas paramétricas de la dimensión ira antes y después de la aplicación de programa de habilidades sociales en internos de una comunidad terapéutica de Trujillo*

38

RESUMEN

La presente investigación de línea de Intervención Psicológica y de diseño cuasi experimental, tuvo como objetivo general determinar el efecto del programa de habilidades sociales en la agresividad de internos de una comunidad terapéutica de Trujillo, en una muestra de 8 varones para el grupo control y 8 del grupo experimental, se utilizó el cuestionario de agresión de Buss y Perry, desarrollándose un programa con 10 sesiones. En el pretest, respecto a la variable en el grupo control un 50% se localiza en el nivel medio y un 37% en el nivel bajo, en el posttest un 50% se ubica en el nivel medio y un 37% en el nivel alto de agresividad, mientras que en el grupo experimental, en el pretest un 75% se encuentra en el nivel medio y en el posttest un 37% en un nivel bajo de agresividad, siendo este el grupo que se le administró y se benefició del programa. A lo que respecta al análisis descriptivo, en el grupo control los porcentajes se centran en el nivel medio tanto antes como después de la aplicación; mientras que en el grupo experimental se observa que los resultados se concentran en los niveles bajo y muy bajo para el posttest. Respecto al análisis inferencial las puntuaciones, se considera que la distribución es simétrica, a excepción del pretest del grupo experimental, se hallan diferencias en ambos grupos, en el grupo control las puntuaciones se mantienen, mientras que en el grupo experimental se evidencia una disminución notable.

Palabras clave: Agresividad, habilidades sociales.

ABSTRACT

The present investigation of the line of Psychological Intervention and of quasi-experimental design, had as a general objective to determine the effect of the social skills program on the aggressiveness of inmates of a therapeutic community of Trujillo, in a sample of 8 men for the control group and 8 In the experimental group, the Buss and Perry aggression questionnaire was used, developing a program with 10 sessions. In the pretest, with respect to the variable in the control group 50% is located in the middle level and 37% in the low level, in the posttest 50% is located in the middle level and 37% in the high level of aggressiveness, while in the experimental group, in the pretest 75% is in the middle level and in the posttest 37% in a low level of aggressiveness, this being the group that was administered and benefited from the program. With regard to the descriptive analysis, in the control group the percentages focus on the average level both before and after the application; while in the experimental group it is observed that the results are concentrated in the low and very low levels for the posttest. Regarding the inferential analysis, the scores are considered to be symmetric, with the exception of the pretest of the experimental group, differences are found in both groups, in the control group the scores are maintained, while in the experimental group there is a notable decrease.

Keywords: Aggressiveness, social skills.

I. INTRODUCCION

1.1 Realidad problemática

En América Latina y el Caribe, la inseguridad es una realidad que se presencia cada vez más, infundiendo temor y angustia en la población. De acuerdo a varias indagaciones de victimización, uno de cada cinco latinoamericanos han sido víctimas de la delincuencia afirma Alvarado (2014), además de que tres de cada cinco hurtos son ejercidos haciendo uso y abuso de la fuerza, intimidación y amenaza, acompañados de armas.

Pero este acontecimiento no es altamente relevante si se contrasta con la verdadera tragedia que vienen a ser los asesinatos. El Banco Mundial (2014) también realizó una investigación donde recalca que alrededor de 350 individuos fallecen al día víctimas del crimen organizado. América Latina y el Caribe albergan un 8% de la población alrededor del mundo, pero contribuyen en un 31% de sus muertes.

Además de estas inconsistencias, persiste la delincuencia y el tráfico de drogas. América Latina se ha caracterizado penosamente en un continente impetuoso desde hace muchos años, incluso mucho antes de la infiltración de los carteles de drogas, pero lamentablemente es que las manifestaciones del narcotráfico estimulan la violencia. Un 30% de las muertes corresponden al crimen organizado.

Respecto a este último tema relacionado con la venta y consumo de drogas el Centro de información y educación para la prevención del abuso de drogas (CEDRO) en el año 2017 realizó un estudio estadístico en la población peruana con el fin de concientizar a dirigentes de opinión y a la población respecto a las drogas y al consumo de las mismas, el cual revela que las sustancias legales más empleadas son el alcohol y el tabaco mayormente en varones que en mujeres y las drogas ilegales más consumidas la marihuana, PBC y cocaína, presentándose con mayor frecuencia en hombres que en mujeres.

Siendo a los 18 años la edad promedio en el comienzo del consumo de tabaco y alcohol, desde los 19 hasta los 21 años la utilización de drogas ilegales.

Respecto a las drogas sociales en Lima y Callao hay una mayor prevalencia de vida en comparación con otras zonas del país. Encontrándose que en la región costa, respecto a la población de Trujillo el 5% consumen marihuana, un 2.8% drogas cocaínicas y un 2.7% fuman marihuana.

Por otro lado de acuerdo con estudios nacionales efectuados por el Ministerio de Educación (MINEDU) y la Comisión Nacional para el Desarrollo y Vida sin Drogas (DEVIDA) en el año 2013 revelan que cuanto más adulto es el consumidor de sustancias psicoactivas mayor es su consumo de drogas tanto legales como ilegales, facilitándose los siguientes porcentajes el 28.8% adolescentes con 15 años de edad, el 53.6% entre estudiantes de 15 a 16 años de edad y el 56.8% adolescentes de 17 o más años de edad.

Encontrándose como factores de mayor riesgo al consumo de drogas, el estatus económico, el contexto social donde se desenvuelven y la ignorancia por parte de progenitores y educadores sobre las drogas. Así como aquellos escolares que participaron en más de tres veces en conjuntos que importunaron a compañeros más vulnerables, tendrán la tendencia de tres a cuatro veces más a consumir sustancias psicoactivas tanto legales como ilegales y aquellos que han contribuido en dichos colectivos que agredieron de manera física a otros estudiantes, indican de tres a cinco veces más posibilidad de utilizar drogas ilícitas.

El 57.1% son aquellos adolescentes que cometieron una falta y han sido detenidos una vez, el 33.2% han sido detenidos entre dos y cinco veces y el 27% de infractores fueron arrestados por la autoridad policial tres veces, indicando que gran parte de esta población han tenido antes de su entrada a algún Centro Juvenil teniendo un acercamiento anterior con la justicia a nivel policial. Los jóvenes de 18 a 20 años de edad son los que presentan mayor prevalencia de consumo de alcohol y tabaco, así como de asesinatos, siendo un 14.8% de la población.

En la realidad peruana cada vez más se puede apreciar el aumento de la violencia, la agresión entre pares y lamentablemente el incremento en el consumo de sustancias lo cual puede llegar a ser una terrible combinación sobre todo para los jóvenes y hombres de nuestra sociedad. Si bien es cierto que se ha incrementado los esfuerzos por aumentar los recursos policiales como estrategia de prevención del narcotráfico y criminalidad, aun no generarían el impacto deseado en la conducta agresiva de los infractores. Entonces los recursos involucrados podrían ser utilizados de manera más eficiente en estrategias de prevención del crimen.

Los enfoques dirigidos a zonas problemáticas y las estrategias de despliegue policial orientadas a los problemas, han mostrado algunos resultados esperanzadores, aunque, en realidad su eficacia parece depender del contexto.

Y de manera particular en la comunidad Terapéutica Casa de la Juventud, con el testimonio de los directivos e internos los cuales manifiestan y reconocen lo perjudicial que fue su consumo de sustancias psicoactivas en el incremento de conductas agresivas en sus relaciones interpersonales con familia, compañeros de trabajo, amigos, pareja e hijos.

Es por ello la importancia de brindar mayor hincapié al estudio y generación de alternativas de solución e intervención ante esta alarmante realidad.

1.2 Trabajos previos

Internacionales

Senra (2010) investigó el grado de habilidad social y el consumo habitual de alcohol en 132 jóvenes de 12 a 17 años de contextos difíciles o internados en centros de apoyo juvenil de España, detectando que la gran mayoría de ellos consumía como paliativo a la soledad, intranquilidad, tristeza, adquiriendo a cambio dificultades de concentración, en su autoexpresión, incapacidad para defender sus derechos y para decir no a los compañeros del consumo e

involucramiento en pleitos. Concluye que los individuos con carentes habilidades en su interacción, presentan la tendencia a dejarse influenciar y convencer a consumir dejarse arrastrar al consumo de alcohol. Lo cual indica que se debe de integrar de manera asertiva en su medio. A esto el autor sugiere como medida de intervención y prevención en el entrenamiento en la categoría social a edades tempranas.

Caputo (2011) implementa un taller de habilidades sociales para favorecer la reinserción social de pacientes con problemas de adicción en una comunidad terapéutica de Argentina, el cual intenta otorgar pautas a los pacientes que están próximos a ser dados de alta y empezar su reinserción a la sociedad, para que se desenvuelvan de manera independiente, descubriendo una vida en colectividad placentera, enfrentando circunstancias ocasionales que puedan emerger sin la necesidad de caer en el consumo a través del uso de la asertividad, la comunicación efectiva y la transformación de creencias adictivas. Así mismo el autor propone hacer un seguimiento e inducción a una reflexión para que puedan divisar los cambios que surgieron a raíz del entrenamiento así como para reforzar lo aprendido durante el programa.

Ortega (2012) diseñó un programa de entrenamiento en habilidades sociales para impulsar la mejora de las relaciones interpersonales en estudiantes de un colegio de México, contando con una muestra de 14 alumnos, evidenciándose cambios y mejorías después de la aplicación del programa de habilidades sociales, el cual se basó en la intervención de la convivencia grupal, aprendiendo y mejorando sus actitudes impulsivas, reeducándose comportamientos negativos facilitando así el mejoramiento de las relaciones interpersonales entre los alumnos.

Cortez, Lopez, Mejia y Salgado (2013) llevaron a cabo la administración de dos programas psicoterapéuticos fundamentados en la rama cognitivo-conductual y la terapia racional emotiva para disminuir conductas ofensivas en estudiantes de los primeros grados de El Salvador, contaron con una muestra de 90 educandos de los primeros años de bachillerato que obtuvieron puntajes más altos en el cuestionario, los cuales se escogieron al azar, establecieron dos grupos experimentales y un grupo de control. Para la modificación de conductas se

aplicó un par de terapias individuales para ambos grupos a los cuales se les aplicó el programa, a uno de ellos se le aplicó la Terapia Cognitivo Conductual y al segundo grupo se le aplicó la Terapia Racional Emotiva, obteniéndose resultados positivos y de disminución de las conductas agresivas con la Terapia Cognitivo Conductual.

Nacionales

Solano (2017) realizó un proyecto de estilos de afrontamiento y riesgo de recaída en adictos residentes en comunidades terapéuticas de Lima con una muestra de 240, los resultados muestran un nivel promedio y de mayor predominancia en el riesgo de recaída promedio, habiendo una correlación inversa entre el estilo orientado a la tarea y el riesgo de recaer, así como una correlación directa entre el riesgo de recaída y el estilo evitativo.

Ceron (2017) propuso la relación entre la agresividad y las habilidades sociales en educandos del nivel secundario de instituciones públicas de San Juan de Lurigancho, con un grupo de 302 colegiales de ambos sexos, con un diseño no experimental. Los resultados dan a denotar que poseen altos niveles de habilidades sociales y de agresividad, concluyéndose que si existe una correlación inversamente débil pero estadísticamente significativa entre ambas variables.

Chucos e Idelfonso (2017) se plantearon encontrar la relación entre habilidades sociales y la agresión, con 239 educandos descubriendo que si el grado de habilidades sociales se encuentra en menor medida, resultan un inadecuado manejo de las emociones llevándolos a reacciones como agresión e insatisfacción perjudicando la salud integral.

Asto (2018) llevo a cabo la investigación denominada conducta agresiva en 50 alumnos de un colegio de Lima buscó establecer el nivel de agresividad, concluyendo que ésta se encuentra en un nivel grave y su dimensión agresividad física es una de las más altas. Estos resultados sugirieron la elaboración de un programa de intervención para disminuir dicho niveles.

Local

Segura (2014) propuso la investigación denominada un programa para la familia para disminuir las conductas agresivas de alumnos de una institución educativa de El Porvenir, con una muestra de 50 alumnos de un colegio, el cual buscó establecer el nivel de agresividad, concluyendo que la mencionada anteriormente se encuentra en un nivel grave y su dimensión agresividad física es una de las más altas. Dichos resultados sugirieron la elaboración de un programa de intervención para reducir los niveles, antes de la aplicación se aprecian nivel alto y medio, mientras que en la posterior evaluación se observan niveles bajos, comprándose la efectividad del programa ejecutado.

1.3 Teorías relacionadas al tema

La Organización Mundial de la Salud (2002) precisa a la agresividad como el uso intencional de la fuerza física o el poder como amenaza contra uno mismo o hacia otro individuo, un grupo o colectividad, en la que tenga la probabilidad de ejercer contusiones, fallecimiento, daño emocional, trastornos del desarrollo o privaciones. Por su parte Buss (1969) la define como aquella acción perjudicial que genera reacciones negativas hacia otros individuos. Del mismo modo, Bandura (1975) refiere que toda aquella conducta dañina y destructiva es definida como agresiva.

Buss (1969) establece cuatro dimensiones que engloban las distintas manifestaciones de la agresión. La primera de ellas es denominada agresión física, definiéndola como el acto que implica arremeter en contra de otro sujeto utilizando su cuerpo como medio ofensivo en este caso uso de manos, piernas o dientes. Del mismo modo también cuando recurre al empleo de armas como el cuchillo o pistola. Como segunda dimensión se encuentra la agresión verbal, Buss refiere que es la emisión y afirmación de palabras ofensivas, declarando su descontento y fastidio a través de la intimidación verbal de su víctima. Siendo este tipo de agresión la que antecede a la violencia física.

Una tercera dimensión sería la ira o llamada cólera, siendo esta una reacción que está estrechamente vinculada con el sistema nervioso y dependerá de la realidad vivenciada por cada individuo. Por el hecho de ser una reacción innata del ser humano es difícil de ejercer control sobre ésta. De igual modo, se presenta

como un estado impulsivo motivado por asuntos personales o de las que se sienta provocado por otro sujeto. Así mismo, Buss considera que la cólera presenta tres aspectos particulares: la dispersión, viene a ser la activación fisiológica en donde el organismo del sujeto producirá un incremento en la presión arterial, respiración acelerada, pulsaciones e incluso modificaciones en los niveles de azúcar en la sangre; los aspectos energizantes, respuesta fisiológica que se activará e intensificará en niveles antes no vivenciados, siendo la reacción conductual casi automática, si el individuo se siente amenazado y por último la tensión y la disminución de la misma, el sujeto toma conciencia de los cambios generados en sí mismo, pero le resulta difícil describirlo, dado que esta respuesta es de tipo impulsivo. Como última dimensión está la hostilidad, aquella reacción que posee contenido verbal y además una connotación emocional, donde los sentimientos y percepciones del individuo son negativos y de esta manera se dirige a las demás personas, en un estado defensivo hacia cualquier estímulo, persona, lugar o situación.

Buss (1969) en su tratado sobre las manifestaciones agresivas menciona los antecedentes de la agresión manifestando que esta debe afrontar los estímulos negativos que esta misma produce donde lo que aparentemente viene a ser una alternativa es ocasionando daño al exterior. La frustración la divide en tres partes: una de ellas es la respuesta instrumental que posee las siguientes maneras de interrupción a su respuesta y son las que se detallan a continuación, barrera, este tipo de impedimento genera aplazamiento en la respuesta lo único que infunde en la persona es impotencia; fracaso, indica sugerirle a un individuo que no comprende el significado de desempeño, por lo cual para él sería irrelevante recibir algún tipo de recompensa, factores de distracción en este apartado la atención va a ser la más perjudicada por factores ya sea internos o externos, por lo que para el individuo puede significar una pérdida de control sobre lo que desea llevar a cabo, indicando el inicio de un posible respuesta agresiva. Otra de los componentes es el factor coadyuvante el cual alude a que este tipo de fracaso el individuo intentara alcanzar su objetivo, logrando, pero posterior a ello se le mencionará que ha sido en vano sus esfuerzos, es un fracaso, es decir, se desvalora el trabajo y resalta lo negativo que fue. Así mismo, se encuentra

finalmente la respuesta de consumación, cuando este factor coadyuvante ha sido utilizado para desvalorizar lo que el sujeto realiza, es muy probable que se dé la respuesta de consumación esperada. Estos distintos tipos de respuestas dan a conocer que la frustración viene a ser un tipo de manipulación que posee distintas manifestaciones.

Buss clasifica la agresión de acuerdo a tres modalidades que se detallan a continuación: La primera de ellas es según su modalidad, teniendo dos manifestaciones: la física se trata de toda clase de ataque hacia una persona haciendo uso de objetos o utilizando el mismo cuerpo y la verbal, un ataque en el que se hace uso de las palabras que puede ser desprecio o intimidación. La segunda de las modalidades es según la relación interpersonal, que tiene dos maneras: la directa, la cual se caracteriza por irrumpir el espacio personal a través de la atemorización y humillación, la indirecta se da de manera verbal (murmuración) o física (destruir las pertenencias de una persona). Una tercera modalidad sería según el grado de actividad implicada, esta se desarrolla de manera activa y pasiva; la activa presenta manifestaciones conductuales tanto a manera verbal como física que se mencionó anteriormente y la pasiva que se representa ignorando a alguien, demostrando pesimismo.

Las Teorías Biológicas, desde su perspectiva también explican la agresividad, Lorenz (1976) realizó un trabajo donde a través del modelo biológico de la agresividad el cual se basa en investigaciones realizadas con animales los cuales sustentan que la agresión de tipo animal es un impulso que despliega una predisposición a liberarse de forma independiente, facilitando así la preservación de la especie. En relación a la agresión del ser humano, este autor propuso que en los seres humanos existiría un elemento donde la agresión se vería genéticamente dispuesta, dado que florece de una propensión de defensa transmitido de generación en generación, donde los seres humanos coinciden con otras especies; este instinto sería primordial para el avance del hombre y su acomodación. Asensio (1986), asevera que si bien inicialmente estos comportamientos fueron necesarios para la adaptación humana, el desarrollo de dichas conductas agresivas estaría influenciado por el control social, es decir

sería la sociedad la que regularice dicho comportamiento, respaldando el desarrollo de relaciones humanas no fundamentadas en las jerarquías de poder y dominio, sino por el contrario en la agradable coexistencia.

Del mismo modo, la Teoría del Aprendizaje Social, siendo Bandura su principal representante, así como el investigador Walters en su trabajo Aprendizaje social de la conducta desviada realizada en 1969. Evidenciándose el enfoque conductual de la socialización, y que Ashley Montagu, contribuyó a propagar, describe a la agresividad como una contestación socialmente aprendida, aclaran que la agresividad es una conducta aprendida instrumentalmente o como consecuencia de un condicionamiento instrumental a lo largo de un determinado tiempo. A partir de esta teoría psicológica aparecen las otras teorías psicosociales de la agresividad aprendida por imitación. Este postulado no excluye el hecho de que prevalezcan en el ser humano potencialidades agresivas cimentadas en sus propios factores biológicos, pero expresa que el comportamiento humano no depende únicamente de estos, este se irá moldeando a través de la cultura y que la particularidad más concreta de la naturaleza humana es su plasticidad, o bien su perfectibilidad. Ciertas conductas agresivas están reforzadas socialmente y se aprenderán ya sea por imitación u observación acentuando los siguientes factores: aprendizaje, observación del reforzamiento de la agresión y la universalización de la agresividad. Este supuesto respalda que la frustración es un estado que facilita, no exclusivamente la agresión, sino que la frustración genera un estado de activación emocional completa que puede llegar a desencadenar una diversidad de repuestas, de acuerdo con los tipos de repuestas frente a la frustración que anteriormente se hayan aprendido y las consecuencias que fortalecerán los cambiantes tipos de acción. Esta teoría entonces sostiene que las conductas agresivas se verán impactadas de acuerdo al aprendizaje obtenido, donde existen estímulos específicos que generan agresividad. Usualmente cuando un niño/a expresa una conducta es debido a que reacciona ante una situación conflictiva, ya sea porque tuvo dificultades en relacionarse con otros niños o con los adultos, encuentra insatisfecha alguna de sus necesidades, o de pronto por incomodidad al tener que obedecer ciertas ordenes impuestas, o incluso enojo al ser castigado por haber quebrantado las normas establecidas, generando en este pequeño un sentimiento de frustración,

una emoción negativa que la hará actuar, esta reacción dependerá de sus aprendizajes anteriores ante situaciones estresantes, realizándose de esta manera el procedimiento agresivo mediante el aprendizaje, modelamiento, reforzamiento, factores situacionales, factores cognitivos. Cabe resaltar que el déficit en habilidades sociales es necesario para afrontar aquellas situaciones que nos resulta frustrante. Bandura menciona que si bien los factores innatos influyen en la conducta agresiva, no nacen con habilidad para llevarla a cabo, deben aprenderla ya sea directa o vicariamente. El hecho de aprender las distintas habilidades sociales fomentará o bloquearán la expresión de conductas agresivas en determinados contextos sociales.

Dentro de este apartado también se explicará acerca de las habilidades sociales encontrándose a uno de los autores que las define, Caballo (1986) las precisa como la agrupación de conductas expresadas por un sujeto en un ambiente interpersonal donde se expresan los sentimientos, actitudes, deseos, opiniones o derechos de dicha persona de una manera aparentemente acorde a la situación, respetando estas mismas conductas en las demás personas, solucionando problemas inmediatos que se den en ese contexto, del mismo modo disminuyendo la posibilidad de próximos problemas. Por su parte Monjas (2000) señala que las habilidades sociales son aquellas conductas o capacidad social específica solicitada para realizar eficazmente una labor de índole interpersonal, como puede ser iniciar una conversación con una persona que recién se conoce o bien rechazar una petición. La palabra habilidad se usa para referirse a una agrupación de comportamientos conseguidos y aprendidos, y no debido a un rasgo específico de la personalidad.

Monjas (2002) menciona las características generales de las habilidades sociales las cuales se relatan a continuación, en primer lugar son conductas alcanzadas mayormente a través del aprendizaje, es decir, durante el proceso de socialización que inicia en la familia, luego en el colegio y posteriormente en la sociedad, se irán aprendiendo las habilidades y conductas que permitirán interaccionar eficaz y favorablemente con los demás; la segunda característica sería que están conformadas por elementos motores y manifiestos como lo es la

conducta verbal, los emocionales y afectivos en el caso de ansiedad o alegría y los cognitivos como pueden ser la impresión social o asignación de determinada conducta; una tercera característica es que son respuestas específicas a situaciones específicas. La eficacia de la conducta social depende del contexto de interrelación y de los criterios de dicha situación específica. Siendo relevante ajustar la conducta a los objetivos buscados y a las características de la situación, abandonando el uso de aquellos patrones de conducta reiterativos y estereotipados. Como última característica las habilidades sociales se ponen en tela de juicio en entornos interpersonales; son conductas que se dan siempre en relación a otra/s persona/s. La interacción social es bidireccional, interdependiente y recíproca y requiere de un comportamiento interconectado de dos o más personas.

Se recalca la importancia de las habilidades sociales, dado que el ser humano al ser social, se mueve en un mundo lleno de redes sociales, he ahí la importancia que tiene que establecer y mantener estas redes. Ser habilidosos socialmente facilita y mejora las relaciones interpersonales, evitando el aislamiento, el rechazo social y numerosos problemas de salud. Además, poseer habilidades sociales aumenta la probabilidad de conseguir aquellas cosas que se desea obtener cuando se interactúa con los demás.

Para Monjas (2002), las relaciones sociales desempeñan una serie de funciones: conocimiento de uno mismo y también de los demás; generación de ciertos aspectos del conocimiento social y determinadas conductas, habilidades y estrategias como la reciprocidad, empatía, habilidades de acoger roles y perspectivas, intercambio en el control de la relación, colaboración, cooperación y estrategias sociales de negociación y de acuerdos; autocontrol y autorregulación de la propia conducta en función de la retroalimentación que se recibe de los otros; contención emocional y satisfacción, otros temas importantes también a lo referente a las relaciones con los iguales son el aprendizaje del rol sexual, el desarrollo moral y aprendizaje de normas y valores.

Goldstein (1989) define las habilidades sociales como un grupo de conductas eficaces concernientes a las relaciones interpersonales. De acuerdo con este autor, estas conductas son aprendidas en el transcurso de la interacción con los demás, mejoran el vínculo con los otros, la demanda y respeto de los propios derechos, sin negar los derechos de los demás, previene la ansiedad en escenarios difíciles o novedosos, optimizan la comunicación y la resolución de conflictos. Goldstein las agrupa en seis factores o dimensiones, los cuales se detallarán a continuación: las habilidades sociales básicas hacen referencia a la atención que se le presta a la persona, escucharla, sobre cómo iniciar una conversación y mantenerla, conversar con otro, hacer preguntas, expresar agradecimientos, presentar a nuevas personas con otras y decir lo que gusta de ellos; las habilidades sociales avanzadas, consisten en pedir ayuda cuando se necesita, participar e integrarse a un grupo en alguna actividad, dar y seguir instrucciones, persuadir a los demás y pedir disculpas; en tanto, las habilidades relacionadas con los sentimientos involucran comprender y reconocer las emociones que se experimenta, así como manifestarlas, hacer frente al enfado del otro, expresar afecto, afrontar el miedo y autorrecompensarse; las habilidades alternativas a la agresión consisten en ayudar a quien lo necesita, pedir permiso, compartir las cosas, buscar llegar a acuerdos, utilizar diversas formas de resolver situaciones difíciles, intentar autocontrolarse, defender los propios derechos, responder a las bromas, evitar los problemas con los demás y no meterse en peleas; habilidades para hacer frente al estrés, respecto a formular y responder a una queja, resolver la vergüenza, arreglárselas cuando le dejan de lado, defender a un amigo, hablar claro y responder adecuadamente a la persuasión y al fracaso, enfrentarse a los mensajes contradictorios, responder a una acusación, planear cómo dar a conocer una opinión y decidir lo que se quiere sin que otras personas influyan; el último factor habilidades de planificación, las cuales representan actividades alternas ante una situación molesta, tomar iniciativas y decisiones realistas de cómo se quiere realizar una tarea, discernir sobre la causa de un problema, establecer un objetivo, recoger información, concentrarse en una tarea y determinar cuál de los numerosos problemas es el más importante.

1.4 Formulación del problema

¿Cómo influye el programa de habilidades sociales en la agresividad de internos de una comunidad terapéutica?

1.5 Justificación del estudio

Es relevante a nivel teórico puesto que en la localidad de El Milagro no hay evidencia de como la agresividad se ve influenciada por un programa de habilidades sociales, por lo que, al brindar los datos pertinentes, se aporta al conocimiento de las variables. Es relevante a nivel práctico donde las evidencias manifestadas sirven como base para el desarrollo de programas orientados a la prevención de la problemática en torno a las variables estudiadas. Tiene relevancia a nivel social en el sentido que el grupo experimental se beneficiará con un programa que se sirve para la adecuada interacción y desenvolvimiento a nivel social. Finalmente, presenta relevancia a nivel académico o metodológico, porque sirve como antecedente o precedente a futuras investigaciones que se pueden desarrollar con el mismo y diferente diseño de investigación.

1.6. Hipótesis

General

Hi: El programa de habilidades sociales influye en la agresividad de los internos de una comunidad terapéutica.

H₀: El programa de habilidades sociales no influye en la agresividad de los internos de una comunidad terapéutica.

1.7. Objetivo

General:

Determinar el efecto del programa de habilidades sociales en la agresividad de internos de una comunidad terapéutica.

Específicos:

Aplicar el pre test del programa de habilidades sociales en la agresividad de internos de una comunidad terapéutica.

Elaborar el programa de habilidades sociales en la agresividad de internos de una comunidad terapéutica.

Desarrollar el programa de habilidades sociales en la agresividad de internos de una comunidad terapéutica.

Aplicar el post test del programa de habilidades sociales en la agresividad de internos de una comunidad terapéutica.

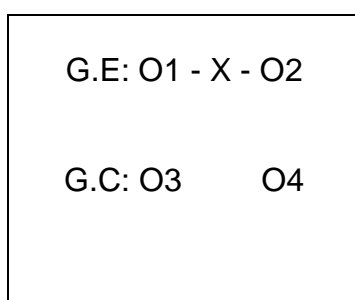
Contrastar la información del pre test y el post test del programa de habilidades sociales en la agresividad de internos de una comunidad terapéutica.

II. MÉTODO

2.1. Diseño de investigación

La investigación muestra un diseño cuasi experimental, dado que pretende medir los efectos de una variable sobre la otra en una muestra que cuenta con dos grupos implicados, siendo así que en el grupo experimental se emplea el tratamiento y el grupo control permite analizar si se efectúa algún cambio en la variable dependiente (Sánchez y Reyes, 2006).

Esquema:



Dónde:

GE: Grupo experimental

GC: Grupo control

O1 y O2: Pre test

X: Taller de habilidades sociales

O3 y O4: Post test

2.2. Variables y Operacionalización

Tabla 1

Variable agresividad

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Ítems	Escala de medición
Agresividad	Buss (1969) define agresión como aquella respuesta que genera reacciones negativas hacia otros individuos.	Aquella acción perjudicial como lo son golpes, puñetes, patadas, empujones, intimidación, amenazas, insultos, apodos que provoca daño a nivel psicológico y físico a un individuo.	Agresión verbal , ofender a otra persona con insulto, gritos, amenazas, discriminación, palabras soeces, apelativos. Generando angustia y malestar a quien la oye.	Los ítems que lo componen son: 2, 6, 10, 14, 18.	Intervalo
			Agresión física , el embestida directa a otra persona, utilizando el cuerpo o armas. Incluye también, patadas, golpes en general, arañazos, empujones, etc.	Los ítems que lo componen son: 1, 5, 9, 13, 17, 21, 24, 27, 29.	
			Hostilidad , referido a la actitud de antipatía hacia una persona o cosa, que implica reacciones motoras, así como también de manera verbal, ocasionada por una evaluación negativa de las mismas.	Los ítems que lo componen son: 4, 8, 12, 16, 20, 23, 26, 28.	
			Ira , respuesta física, cognitiva y emocional ante diferencias distinguidas por la misma persona tal como la invasión de espacio personal y frustraciones que ocasionan distorsión de la realidad.	Los ítems que lo componen son: 3, 7, 11, 15, 19, 22, 25.	

Tabla 2

Habilidades sociales

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones
Habilidades sociales	Goldstein (1989) define las habilidades sociales como un grupo de conductas eficaces concernientes a las relaciones interpersonales, estas conductas son aprendidas en el transcurso de la interacción con los demás, la demanda y respeto de los propios derechos, sin negar los derechos de los demás.	Aquellas conductas que involucran la adecuada interacción con otros seres humanos, donde se pondrá de manifiesto emociones, sentimientos, pensamientos y conductas para respetar y hacer valer los derechos mutuamente.	Habilidades sociales básicas I Escuchar. Entablar una conversación. Conservar una conversación. Realizar interrogantes. Ser agradecido. Presentarse. Presentar a otras personas. Dar un cumplido.
			Habilidades sociales básicas II Solicitar ayuda Participar Dar instrucciones Seguir instrucciones Pedir disculpas Persuadir a los demás
			Habilidades relacionadas con los Sentimientos Conocer los propios sentimientos Manifiestar los sentimientos Comprender los sentimientos de los demás Enfrentarse al enfado del otro Expresar afecto Afrontar el miedo Autorrecompensarse
			Habilidades alternativas a la agresión. Pedir permiso Compartir algo Ayudar a los demás Negociar Intentar autocontrolarse Defender los propios derechos Responder a las bromas Evitar los problemas con los demás No meterse en peleas
			Habilidades para hacer frente al estrés Formular una queja Responder a una queja Resolver la vergüenza Arreglárselas cuando le dejan de lado Defender a un amigo Responder a la persuasión Responder al fracaso Enfrentarse a los mensajes contradictorios Responder a una acusación Prepararse para una conversación difícil
			Habilidades de planificación Tomar iniciativas Discernir sobre la causa de un

			problema Establecer un objetivo Recoger información Resolver los problemas según su importancia Tomar una decisión Concentrarse en una tarea
--	--	--	--

2.3. Población y muestra

La población está compuesta por 16 internos varones, de 16 a 53 años, de una comunidad terapéutica, los cuales presentan características representativas para la investigación.

Para la selección de la muestra se trabajó con el muestreo no probabilístico intencional, el cual precisa en elegir la muestra dependiendo del criterio del investigador, la cual no depende de fórmulas estadísticas para escoger la cantidad de sujetos (Hernández, Fernández y Baptista, 2014).

Criterios de inclusión: en la investigación participaron aquellos internos que cumplían con el rango de edad y los que se hallaban dispuestos a participar en todo el proceso del programa.

Criterios de exclusión: se excluye del estudio a los internos que desisten en seguir todo el proceso del tratamiento (grupo experimental), de igual modo tampoco participan los internos que responden inadecuadamente los protocolos del pre y/o post test aplicados, los que pasen el límite de edad para el cuestionario, por último no participan de la investigación los internos que posean habilidades diferentes y los que presenten alguna alteración mental.

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

2.4.1. Técnica

La información se recopiló por medio de un cuestionario, la cual tiene como herramienta el cuestionario y/o escala estructurada por una serie de ítems que personifican una variable, asimismo tales instrumentos de medición deben contar con adecuadas evidencias de validez y confiabilidad (Ballesteros, 2013).

2.4.2. Instrumento

Ficha técnica:

Nombre: Cuestionario de Agresión (AQ).

Autores: Buss y Perry.

Año: 1992

Lugar: Estados Unidos

Adaptación al español: Andreu, Peña y Graña, en Madrid-España, en el año 2002.

Adaptación Nacional: Matalinares Yaringaño, Uceda, Fernández, Huari, Campos, Villavicencio, en adolescentes y jóvenes de la costa, sierra y selva del Perú, en el año 2012.

Edad: sujetos de 11 a 25 años

Baremos: Baremos percentilares y normas interpretativas.

Tiempo de aplicación: 15 a 20 minutos.

Items: Este cuestionario consta de 29 ítems organizados en 4 factores, en escala likert que describen las respuestas del sujeto de la siguiente manera:

1: completamente falso para mí.

2: bastante falso para mí.

3: ni verdadero ni falso para mí.

4: bastante verdadero para mí

5: completamente verdadero para mí.

Descripción del instrumento:

El instrumento está constituido por los siguientes factores: Agresión verbal, donde encontramos los ítems: 2, 6, 10, 14 y 18; Agresión física, conformado por los ítems: 1, 5, 9, 13, 17, 21, 24, 27 y 29; la dimensión Hostilidad formada por los ítems: 4, 8, 12, 16, 20, 23, 26 y 28; y por último, la dimensión Ira que se encuentran dentro los ítems: 3, 7, 11, 15, 19, 22 y 25.

Validez:

En lo que respecta a la validez del constructo del cuestionario adaptado por Andreu, Peña y Graña (2002) hacen referencia al análisis factorial exploratorio para determinar la validez arrojando resultados en donde las 4 dimensiones

explican el 46,37% del total de la varianza, obteniendo saturación elevada de los ítems, donde los pesos factoriales fueron mayores de 0.35. Asimismo, el análisis factorial confirmatorio posee índices de ajuste de bondad 0.93 en la escala total, con un margen de error de 0.05. Confirmando así los resultados el cuestionario original propuesto por Buss y Perry en 1992, donde se aplicó el análisis factorial exploratorio más un análisis factorial confirmatorio. Obteniendo cargas factoriales mayores a .31.

Confiabilidad:

La confiabilidad está caracterizada por el grado en que la aplicación de forma repetida del instrumento en el mismo individuo, genera resultados iguales, consistentes y coherentes. El Cuestionario de Agresión de Buss y Perry creado en el año 1992 mostraron que la confiabilidad se había calculado con 2 métodos: Consistencia interna (coeficiente alfa de Cronbach) y Estabilidad temporal (correlación de test-retest).

Respecto a la puntuación total en Alfa fue .89 y a nivel de sub-escalar se encontraron puntajes aceptables que oscilaban de .72 hasta .85.

Asimismo, en lo correspondiente a los resultados de la correlación de test-retest, aplicado 9 semanas después de la primera aplicación a una muestra de 372 personas, sus puntajes a nivel sub-escalar oscilaba entre .72 y .80.

La fiabilidad obtenida en la muestra original fue similar a la española (.88) (Andreu, Peña & Graña, 2002).

2.5 Métodos de análisis de datos

Antes de analizar la información recolectada del pre y post test, se tabuló en una base de datos de Excel 2016, luego se exportó al programa Estadístico de Ciencias Sociales – SPSS versión 22 para el procesamiento respectivo.

El análisis descriptivo se realizó por medio de las medidas de tendencia central (media), de dispersión (mínimo, máximo y desviación estándar) y de forma (asimetría) con la finalidad de conocer la representatividad de la variable en la población estudiada; asimismo, se determinó las categorías diagnósticas a través

de los valores estimados según el tipo de respuesta y de la cantidad de reactivos propuestos en el instrumento de habilidades sociales, con el propósito de descubrir qué nivel predomina en cada uno de los grupos (experimental y control) y etapas (pre y post test).

Para determinar que estadístico usar para la comparación de las puntuaciones de los procesos, se aplicó la prueba de Shapiro-Wilk, el cual permite ver la distribución de las puntuaciones de los instrumentos aplicados, es así que en la comparación de pre y post test en los dos grupos de estudio se usó un estadístico de muestras relacionadas, y en la comparación de las puntuaciones de los dos grupos en las dos fases se aplicó un estadístico de muestras independientes; los respectivos análisis sirvieron para determinar si se acepta o rechaza las hipótesis de investigación planteadas. Finalmente, los resultados fueron presentados siguiendo los lineamientos de la normativa APA.

2.6 Aspectos éticos

La investigación se diseñó y ejecutó teniendo en consideración los aspectos éticos propios de la práctica psicológica, los que se hallan estipulados en el manual del Colegio de Psicólogos del Perú (2017), en el artículo 1, señala que el que aplica los instrumentos debe tener conocimiento necesario para la aplicación de herramientas psicológicas; en los artículos 24 y 25, indican que se debe aplicar un documento denominado asentimiento informado como una exigencia propia de los estudios que evidencia respeto y transparencia en la recopilación de la información; en el artículo 35, indica que la exposición de la información debe realizarse de manera objetiva sin adulterar la información recolectada; finalmente, se toma en cuenta los artículos 57, 58 y 59, donde se indica que debe primar la confidencialidad en el investigador sobre los datos recogidos, dicho de otro modo, al momento de publicar la información no deben ser expuesta la identidad de los participantes sin alusión personal.

III. RESULTADOS

3.1. Análisis descriptivo de la variable agresividad en los grupos de estudio

En la tabla 3, se aprecia el análisis descriptivo de la variable agresividad, de tal manera que en los participantes del grupo control la tendencia de los porcentajes se concentra en el nivel medio tanto en el pre como en el postest; en tanto, en los participantes del grupo experimental se observa que la tendencia de los porcentajes en el pretest se concentra en el nivel medio y en el postest en los niveles bajo y muy bajo.

Tabla 3

Distribución según el nivel de agresividad antes y después de la aplicación del programa de habilidades sociales en internos de una comunidad terapéutica de Trujillo (n=16)

Variable	Nivel	Control (n=8)				Experimental (n=8)			
		Pretest		Postest		Pretest		Postest	
		f	%	F	%	F	%	F	%
Agresividad	Muy alto	-	-	-	-	1	12.5	-	-
	Alto	1	12.55	3	37.5	1	12.5	1	12.5
	Medio	4	50.0	4	50.0	6	75.0	2	25.0
	Bajo	3	37.5	1	12.5	-	-	3	37.5
	Muy bajo	-	-	-	-	-	-	2	25.0
Total		8	100.0	8	100.0	8	100.0	8	100.0

En la tabla 4, se aprecia el análisis descriptivo de las dimensiones de agresividad, de tal modo que en el grupo control la tendencia de los porcentajes predominantes se concentra en los niveles bajo y medio en ambas fases de evaluación; en los participantes del grupo experimental se pone de manifiesto que en la evaluación pre experimental la tendencia de los porcentajes de manera predominante se concentra en los niveles medio y bajo, en tanto, en el postest reduce hacia los niveles muy bajo y bajo.

Tabla 4

Distribución según nivel de las dimensiones de agresividad antes y después de la aplicación del programa de habilidades sociales en internos de una comunidad terapéutica de Trujillo (n=16)

Variable	Nivel	Control (n=8)				Experimental (n=8)			
		Pretest		Postest		Pretest		Postest	
		f	%	F	%	F	%	f	%
Agresividad física	Muy alto	-	-	-	-	1	12.5	-	-
	Alto	3	37.5	2	25.0	1	12.5	1	12.5
	Medio	1	12.5	3	37.5	4	50.0	2	25.0
	Bajo	1	12.5	2	25.0	2	25.0	1	12.5
	Muy bajo	3	37.5	1	12.5	-	-	4	50.0
Agresividad verbal	Muy alto	-	-	-	-	-	-	-	-
	Alto	1	12.5	-	-	-	-	-	-
	Medio	2	25.0	5	62.5	1	12.5	3	37.5
	Bajo	4	50.0	2	25.0	6	75.0	1	12.5
	Muy bajo	1	12.5	1	12.5	1	12.5	4	50.0
Ira	Muy alto	-	-	2	25.0	2	25.0	-	-
	Alto	2	25.0	2	25.0	1	12.5	2	25.0
	Medio	4	50.0	3	37.5	4	50.0	2	25.0
	Bajo	1	12.5	-	-	1	12.5	2	25.0
	Muy bajo	1	12.5	1	12.5	-	-	2	25.0
Hostilidad	Muy alto	-	-	2	25.0	1	12.5	1	12.5
	Alto	2	25.0	2	25.0	2	25.0	1	12.5
	Medio	4	50.0	2	25.0	5	62.5	1	12.5
	Bajo	2	25.0	2	25.0	-	-	3	37.5
	Muy bajo	-	-	-	-	-	-	2	25.0
Total		8	100.0	8	100.0	8	100.0	8	100.0

3.2. Resultados sobre el contraste de las puntuaciones de la evaluación pre y post experimental en la muestra de estudio

En la tabla 5, se aprecia la distribución de las puntuaciones según la prueba de normalidad, donde se aprecia que la distribución es simétrica ($p > .05$), a excepción del pretest del grupo experimental ($p < .05$).

Tabla 5

Prueba de normalidad de las puntuaciones obtenidas de la aplicación del instrumento en el pre y post test de la variable agresividad

Grupo	Variable	Pretest			Posttest		
		Shapiro-Wilk			Shapiro-Wilk		
		Estadístico	Gl	Sig.	Estadístico	gl	Sig.
Control (n=8)	Agresividad	.863	8	.130	.917	8	.404
Experimental (n=8)	Agresividad	.772	8	.014	.910	8	.357

Nota: gl=grados libertad; Sig.=significancia estadística

En la tabla 6, se aprecia el análisis de contraste de la variable agresividad, en la comparación del pretest con el postest hay presencia de diferencias estadísticamente significativas en los participantes del grupo experimental, lo cual es corroborado con el análisis de comparación de muestras independientes al hallarse diferencias estadísticamente significativas en el postest, reduciendo la puntuación promedio en el postest respecto al pretest del grupo experimental.

Tabla 6

Contraste de las puntuaciones según pruebas paramétricas de la variable agresividad antes y después de la aplicación de programa de habilidades sociales en internos de una comunidad terapéutica de Trujillo (n=16)

Agresividad	Grupo de estudio		Prueba t
	Control (n=8)	Experimental (n=8)	
Antes de la aplicación del programa			
Media	83.00	96.75	$t_{(16)}=-1.516$ p=.152
Desviación estándar	14.52	21.16	
Después de la aplicación del programa			
Media	91.63	69.63	$t_{(16)}=2.519$ p=.025*
Desviación estándar	13.20	20.88	
Prueba t	$t_{(8)}=-2.206$ p=.063	$t_{(8)}=5.080$ p=.001**	

Nota: n=número de participantes del grupo de estudio, p=probabilidad de rechazar la hipótesis nula; p<.05*=diferencia significativa; p<01**=diferencia muy significativa; p>.05=diferencia no significativa

En la tabla 7, se aprecia el análisis de comparación de la dimensión agresividad física, de tal manera que en la comparación según las fases de evaluación hay evidencia de diferencias estadísticamente significativas de mejora en los participantes del grupo experimental, debido a que las puntuaciones promedio de dicho grupo redujeron en la evaluación posterior al tratamiento.

Tabla 7

Contraste de las puntuaciones según pruebas paramétricas de la dimensión agresividad física antes y después de la aplicación de programa de habilidades sociales en internos de una comunidad terapéutica de Trujillo (n=16)

Agresividad física	Grupo de estudio		Prueba t
	Control (n=8)	Experimental (n=8)	
Antes de la aplicación del programa			
Media	23.63	27.88	$t_{(16)}=-.970$ $p=.348$
Desviación estándar	9.36	8.11	
Después de la aplicación del programa			
Media	25.63	18.25	$t_{(16)}=1.903$ $p=.078$
Desviación estándar	6.97	8.46	
Prueba t	$t_{(8)}=-.734$ $p=.487$	$t_{(8)}=3.049$ $p=.019^*$	

Nota: n=número de participantes del grupo de estudio, p=probabilidad de rechazar la hipótesis nula; $p<.05^*$ =diferencia significativa; $p<01^{**}$ =diferencia muy significativa; $p>.05$ = diferencia no significativa

En la tabla 8, se pone de manifiesto el análisis de contraste de la dimensión agresividad verbal, es así que en el análisis de muestras relacionadas se pone de manifiesto la presencia de diferencias estadísticamente significativas para los participantes del grupo experimental, de quienes las puntuaciones promedio en el postest es inferior respecto al pretest.

Tabla 8

Contraste de las puntuaciones según pruebas paramétricas de la dimensión agresividad verbal antes y después de la aplicación de programa de habilidades sociales en internos de una comunidad terapéutica de Trujillo (n=16)

Agresividad verbal	Grupo de estudio		Prueba t
	Control (n=8)	Experimental (n=8)	
Antes de la aplicación del programa			
Media	13.25	16.88	$t_{(16)}=-1.936$ $p=.073$
Desviación estándar	3.41	4.05	
Después de la aplicación del programa			
Media	14.00	11.13	$t_{(16)}=1.369$ $p=.192$
Desviación estándar	3.78	4.58	
Prueba t	$t_{(8)}=-.450$ $p=.666$	$t_{(8)}=3.617$ $p=.009^{**}$	

Nota: n=número de participantes del grupo de estudio, p=probabilidad de rechazar la hipótesis nula; $p<.05^*$ =diferencia significativa; $p<01^{**}$ =diferencia muy significativa; $p>.05$ = diferencia no significativa

En la tabla 9, se observa el análisis de contraste de la dimensión ira, siendo así en el análisis de muestras relacionadas se visualiza diferencias estadísticamente significativas para los sujetos del grupo experimental, de los cuales las puntuaciones promedio en el postest son menores en relación al pretest.

Tabla 9

Contraste de las puntuaciones según pruebas paramétricas de la dimensión ira antes y después de la aplicación de programa de habilidades sociales en internos de una comunidad terapéutica de Trujillo (n=16)

Ira	Grupo de estudio		Prueba t
	Control (n=8)	Experimental (n=8)	
Antes de la aplicación del programa			
Media	21.25	24.38	$t_{(16)}=-1.223$ $p=.241$
Desviación estándar	4.65	5.53	
Después de la aplicación del programa			
Media	24.00	18.63	$t_{(16)}=1.623$ $p=.127$
Desviación estándar	7.09	6.12	
Prueba t	$t_{(8)}=-1.005$ $p=.348$	$t_{(8)}=-3.543$ $p=.009^{**}$	

Nota: n=número de participantes del grupo de estudio, p=probabilidad de rechazar la hipótesis nula; $p<.05^*$ =diferencia significativa; $p<.01^{**}$ =diferencia muy significativa; $p>.05$ = diferencia no significativa

En la tabla 10, se contempla el análisis de contraste de la dimensión hostilidad, siendo así en el análisis de muestras relacionadas se aprecian diferencias estadísticamente significativas para los evaluados del grupo experimental, de los cuales las puntuaciones promedio califican más bajo en el postest que en el pretest.

Tabla 10

Contraste de las puntuaciones según pruebas paramétricas de la dimensión hostilidad antes y después de la aplicación de programa de habilidades sociales en internos de una comunidad terapéutica de Trujillo (n=16)

Hostilidad	Grupo de estudio		Prueba t
	Control (n=8)	Experimental (n=8)	
Antes de la aplicación del programa			
Media	24.88	27.63	$t_{(16)}=-1.167$ $p=.263$
Desviación estándar	3.04	5.93	
Después de la aplicación del programa			
Media	28.00	21.63	$t_{(16)}=1.726$ $p=.106$
Desviación estándar	6.16	8.43	
Prueba t	$t_{(8)}=-1.192$ $p=.272$	$t_{(8)}=3.159$ $p=.016^*$	

Nota: n=número de participantes del grupo de estudio, p=probabilidad de rechazar la hipótesis nula; $p<.05^*$ =diferencia significativa; $p<.01^{**}$ =diferencia muy significativa; $p>.05$ = diferencia no significativa

IV. DISCUSIÓN

A los adolescentes y jóvenes varones que se involucran de manera tóxica y negativa con estupefacientes les genera retraimiento, orientación y adecuación hacia conductas intempestivas, así como el apartamiento de su círculo familiar envolviéndolos en la decadencia moral, física y psicológica, siendo gobernadas sus vidas por esta sustancia, negándose a recibir cualquier tipo de tratamiento y de afrontar su realidad, voluntad quebrantada y aceptación de una enfermedad llamada adicción, momento en el cual la familia opta por ayudarlos llevándolos a comunidades terapéuticas donde de manera cognitivo conductual buscan la recuperación y reinserción de estos dependientes de las sustancias psicoactivas, esto se corrobora con el estudio de Solano (2017) quien determina que al interactuar en un ambiente organizado éste interviene de manera positiva en la modificación de posturas, creencias distorsionadas y conductas relacionadas al consumo de drogas, tornándose comprometidos de su enfermedad con la tendencia a empezar de nuevo y tienen que originar probables alternativas de solución.

De acuerdo al pretest respecto al grupo experimental, la agresividad se encuentra en un nivel medio lo cual se asemeja a lo encontrado por Chucos e Idelfonso (2017) quienes al determinar la relación entre las habilidades sociales y la agresividad de adolescentes, pone de manifiesto un nivel medio de agresión, aseguran que dichas conductas en un individuo viene a ser la contestación a entornos donde se sienta provocado, expresará sentimientos de antipatía y deseos de perjudicar a otra persona. Lo hallado guarda relación con la teoría biológica de la agresividad propuesta por Lorenz (1976) quien sostiene que de manera similar a los animales los humanos tendrían una carga genética de otras especies donde estarían propensos a liberarse de manera impulsiva ante un ataque como un instinto de preservación de su especie heredado a sus demás descendientes. Otro hallazgo importante y coherente con lo encontrado por Chucos e Idelfonso (2017) así como en la presente

investigación es que a mayor habilidades sociales menor nivel de agresividad.

En esta misma orientación Asto (2018) determinó los niveles de la conducta violenta en colegiales de educación secundaria ubicando a la agresividad en sus tipos física, hostilidad e ira en un nivel medio y en una categoría promedio bajo la agresividad de tipo verbal al contrastar con la presente investigación; del mismo modo se obtiene en un rango medio la agresividad física, ira y hostilidad, como las más elevadas, en tanto un nivel menor para la agresividad verbal. Ante esta realidad Asto propone que se genere un programa de habilidades sociales para disminuir las conductas violentas encontradas, lo cual reafirma que la aplicación del programa de habilidades sociales disminuye los niveles de agresividad. Ortega (2012) también concuerda con Asto al afirmar que para impulsar la mejora de las relaciones interpersonales adolescentes es necesaria la reeducación de comportamientos asertivos y la mediación en la convivencia grupal, lo cual mejora las actitudes impulsivas, mejorando así las relaciones interpersonales entre ellos.

Por su parte Ceron (2017) quien al definir la relación entre las variables trabajadas halla una correlación estadísticamente significativa, pero débil, es decir, habiendo mayor destreza social entre los sujetos rangos mínimos de agresividad se observan, fortaleciendo así la efectividad del programa ejecutado. De igual manera, Ceron evidencia una semejanza representativa pero débil entre hostilidad y habilidades sociales reflejándose esto en el programa aplicado el cual debilita la dimensión mencionada anteriormente y mejora su relación en convivencia con otros sujetos.

En este sentido de decrecimiento de hábitos negativos Cortez, López, Mejía y Salgado (2013) proponen actividades planificadas y puntuales basadas en la Terapia Racional Emotiva, posee mayor énfasis en lo emocional, lo cual propicia que los individuos se desenvuelvan de

manera adaptativa y oportuna, aportando a la minimización de la conducta agresiva, tensión, baja estima, con mayor seguridad en sí mismos, contribuyendo al desarrollo y mantenimiento de la conducta asertiva exigiendo sus derechos con mesura, sin tener que intimidar o someter los derechos de otros y viceversa.

A esto se suma lo hallado por Senra (2010) donde analiza el nivel de habilidades sociales de acuerdo a su consumo de bebidas alcohólicas, los resultados indefectiblemente arrojan que los individuos con menores habilidades sociales son los más propensos a consumir estas sustancias debido a dificultades en su comunicación y para defender sus derechos. Estos generan un punto de referencia para iniciar la prevención desde edades tempranas con programas de este tipo.

Caputo (2011) relata que la intervención con habilidades sociales sobre los drogodependientes beneficia la reinserción social, al brindarles estrategias de afrontamiento hacia sus conductas negativas aprendidas anteriormente, para una futura alta y reinserción a la sociedad, con el fin de que se desenvuelvan plenamente, experimentando una grata vida social, sin tener que volver a recaer en el consumo para sentirse mejor o aceptados por su círculo social, empleando la asertividad, comunicación efectiva y aquellas distorsiones cognitivas.

A su vez se suma la investigación de Segura (2014) quien asevera que un programa dirigido a las familias y a las primordiales habilidades de los sujetos debilita las conductas agresivas aprendidas pueden llegar a ser modificadas, fomentando la confianza, comunicación y amistad. Lo presentado anteriormente coincide con la labor realizada por varios teóricos, quienes reforzaron estos resultados y nos implican en la necesidad de interesarse y promover las habilidades sociales en los adolescentes y jóvenes con el fin de disminuir los niveles de agresión y favorecer sus relaciones interpersonales.

V. CONCLUSIONES

La aplicación del programa de habilidades sociales reduce significativamente los niveles de agresividad de un 75% siendo el nivel medio a un 37% encontrándose en un nivel bajo.

En el grupo control se aprecia que la tendencia de los porcentajes tanto en el pre como en el postest se mantienen o elevan tanto en la variable general como en las dimensiones, mientras que en el grupo experimental se estima que en el pretest los porcentajes se distribuyen en los niveles medio y alto, en tanto en el postest una disminución notable de la variable a un nivel bajo.

Las dimensiones agresividad verbal e ira se vieron significativamente mejoradas después de la aplicación del programa en los internos de una comunidad terapéutica.

Se acepta la hipótesis general, dado que en el análisis de comparación según muestras relacionadas e independientes de la variable agresividad se encontró diferencias significativas al contrastar los resultados del pretest con el postest, lo cual guarda relación con lo encontrado en el análisis de comparación según grupos de estudio donde se evidenció diferencias estadísticamente significativas en la etapa de evaluación del postest, así mismo, se revela que en 7 sujetos del grupo experimental se disminuyó su agresividad frente a un sujeto del grupo control. Dichos resultados corroboran que el programa de habilidades sociales administrado a los ocho internos del grupo de estudio produce mejorías significativas en la población estudiada.

VI. RECOMENDACIONES

Sensibilizar a los profesionales de la salud, sobre la importancia de poner en práctica lo programado por las estrategias de salud, de realizar intervenciones comunitarias dispuestas a optimizar la interacción social específicamente de poblaciones vulnerables.

Volver a replicar la misma investigación en otras comunidades terapéuticas de la ciudad de Trujillo con muestras más grandes para obtener resultados a manera más global.

Aplicar el programa de habilidades sociales con más sesiones con el fin de generar mejores resultados en la población estudiada, posterior a ello hacer un seguimiento personalizado de aquellos sujetos que a pesar de haber participado aún le falta mejorar sus destrezas sociales.

A partir del nuevo programa dar mayor énfasis en las dimensiones agresividad física y hostilidad, mejorando el entrenamiento de habilidades sociales que disminuyan estas variables.

VII. REFERENCIAS

- Andreu, J.M., Peña, E. M. y Graña, J.L. (2002). Adaptación psicométrica de la versión española del Cuestionario de Agresión. *Psicothema*, 14(2), 476-482.
- Alvarado, N. (2014). Por qué tanto crimen en América Latina: la paradoja de la tormenta perfecta. Recuperado de <https://blogs.iadb.org/seguridad-ciudadana/es/por-que-tanto-crimen-en-america-latina-la-paradoja-de-la-tormenta-perfecta/>
- Asensio, J. (1986). Perspectiva biológica de la agresividad humana. *Educar*, 9(1), 43-53.
- Asto, L. (2018). *Conducta agresiva en estudiantes del tercer grado de educación secundaria de la Institución Educativa Pública del distrito de Ate Vitarte*. (Tesis de Licenciatura). Universidad Inca Garcilaso de la Vega, Lima, Perú.
- Ballesteros, F. (2013). *Evaluación Psicológica*. (2da Ed.). Madrid: Pirámide.
- Banco Mundial (2014). Fin a la violencia en América Latina: una mirada a la prevención desde la infancia hasta la edad adulta. Recuperado de: <https://www.bancomundial.org/es/results/2018/05/17/fin-a-la-violencia-en-america-latina-una-mirada-a-la-prevencion-desde-la-infancia-hasta-la-edad-adulta>
- Bandura, A. (1975). *Modificación de conducta. Análisis de la agresión y la delincuencia*. (2da Ed.). México: Trillas.
- Buss, A. (1969). *Psicología de la Agresión*. Buenos Aires, Argentina: Troquel S.A.

Caballo, V. (1986). *Manual de evaluación y entrenamiento de las habilidades sociales*. (1ª ed.). Madrid: Siglo XXI de España editores, S.A.

Caputo, D. (2011). *Taller de entrenamiento en habilidades sociales para favorecer la reinserción social para pacientes de programa cambio*. (Tesis de Licenciatura). Universidad Empresarial siglo veintiuno. Córdoba, Argentina.

Centro de Información y Educación para la Prevención del Abuso de Drogas. (2017). *Estudio de opinión sobre drogas en población urbana peruana*. (1ra ed.). Lima, Perú.

Ceron, M. (2017). *Agresividad y habilidades sociales en estudiantes de 5to año de secundaria de Instituciones Educativas Públicas de la Red N°5 del distrito de San Juan de Lurigancho, 2017*. Universidad César Vallejo, Lima, Perú.

Chucos, E. y Ildelfonso, M. (2017). *Habilidades sociales y agresión en adolescentes de la I.E. Luis Aguilar Romani, El Tambo – Huancayo 2017*. (Tesis de Licenciatura). Universidad Nacional del Centro del Perú, Huancayo, Perú.

Colegio de psicólogos del Perú (2017). *Código de Ética Profesional del Psicólogo Peruano*. Recuperado de: https://www.cpsp.pe/documentos/marco_legal/codigo_de_etica_y_de_ontologia.pdf

Cortez, E. López. Mejía, A. y Salgado, D. (2013). *Aplicación de dos programas psicoterapéuticos basados en el modelo cognitivo-conductual y la terapia racional emotiva para la reducción d conductas agresivas en estudiantes de los primeros años de educación media del Instituto Nacional de Usulután durante febrero a*

agosto de 2013. (Tesis de Licenciatura). Universidad de el Salvador. San Miguel. El Salvador.

Goldstein, A.P., Sprafkin, R .P., Klein, P. (1989). *Habilidades sociales y autocontrol en la adolescencia. Un programa de enseñanza*. Barcelona: Ediciones Martínez Roca.

Hernández, R., Fernández, C. & Baptista, P. (2014). *Metodología de la Investigación*. (6ta ed.). México: McGraw-Hill Interamericana.

Lorenz, K. (1976). *Consideraciones sobre las conductas animal y humana*. (1ª ed.). Barcelona: Plaza & Janés, S.A. Editores.

Ministerio de Educación y Comisión Nacional para el Desarrollo y Vida sin Drogas (2013). I Encuesta nacional sobre el consumo de drogas en adolescentes infractores del poder judicial. Lima, Perú.

Monjas, I. (2002). *Programa de enseñanza de habilidades de interacción social (PEHIS)*. Madrid: CEPE.

Monjas, I. y González, B (2000). *Las habilidades sociales en el currículo*. Madrid: Centro de Investigación y Documentación Educativa.

Ortega, V. (2012). *Programa de entrenamiento en habilidades sociales para fomentar la mejora de las relaciones interpersonales dirigido a un grupo de sexto grado de educación primaria*. (Tesis de Licenciatura). Universidad Pedagógica Nacional, Distrito Federal, México.

Sánchez, H. & Reyes, C. (2006). *Metodología y diseños en la investigación científica*. (4a ed.). Lima: Editorial Visión Universitaria.

Segura, J. (2014). *Propuesta de un programa de familias, para disminuir conductas agresivas en los niños y niñas de cinco años de la*

Institución Educativa La Caridad – El Porvenir, 2010. (Tesis de Maestría). Universidad Nacional de Trujillo, Trujillo, Perú.

Senra, M. (2010). *Educación en habilidades sociales para prevenir el abuso de alcohol en la adolescencia. 21 (2), 423-433.*

Solano, C. (2017). *Estilos de afrontamiento y riesgo de recaída en adictos residentes en comunidades terapéuticas de Lima. (Tesis de Maestría). Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Lima, Perú.*

ANEXOS

CUESTIONARIO DE AGRESIÓN DE BUSS Y PERRY (1992)
Adaptación de Vega (2014)

EDAD: _____ Sexo: F M Fecha: _____

A continuación encontrará una serie de preguntas relacionadas con la agresividad; se le pide que marque con "X" una de las cinco opciones que aparecen en el extremo derecho de cada pregunta. Sus respuestas serán totalmente **ANÓNIMAS**. Por favor seleccione la opción que mejor explique su forma de comportarse. Se le pide sinceridad a la hora de responder.

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

1	De vez en cuando no puedo controlar el impulso de golpear a otra persona.	1	2	3	4	5
2	Cuando no estoy de acuerdo con mis amigos, discuto abiertamente con ellos.	1	2	3	4	5
3	Me enfado rápidamente, pero se me pasa enseguida.	1	2	3	4	5
4	A veces soy bastante envidioso.	1	2	3	4	5
5	Si se me provoca lo suficiente, puedo golpear a otra persona.	1	2	3	4	5
6	A menudo no estoy de acuerdo con la gente.	1	2	3	4	5
7	Cuando estoy frustrado, suelo mostrar mi irritación.	1	2	3	4	5
8	En ocasiones siento que la vida me ha tratado injustamente.	1	2	3	4	5
9	Si alguien me golpea, le respondo golpeándole también.	1	2	3	4	5
10	Cuando la gente me molesta, discuto con ellos.	1	2	3	4	5
11	Algunas veces me siento tan enfadado como si estuviera a punto de estallar.	1	2	3	4	5
12	Parece que siempre son otros los que consiguen las oportunidades.	1	2	3	4	5
13	Me suelo implicar en las peleas algo más de lo normal.	1	2	3	4	5

14	Cuando la gente no está de acuerdo conmigo, no puedo remediar discutir con ellos.	1	2	3	4	5
15	Soy una persona apacible (tranquila).	1	2	3	4	5
16	Me pregunto por qué algunas veces me siento tan resentido por algunas cosas.	1	2	3	4	5
17	Si tengo que recurrir a la violencia para proteger mis derechos, lo hago.	1	2	3	4	5
18	Mis amigos dicen que discuto mucho.	1	2	3	4	5
19	Algunos de mis amigos piensan que soy una persona impulsiva.	1	2	3	4	5
20	Sé que mis "amigos" me critican a mis espaldas.	1	2	3	4	5
21	Hay gente que me incita a tal punto que llegaremos a pegarnos.	1	2	3	4	5
22	Algunas veces pierdo los estribos sin razón.	1	2	3	4	5
23	Desconfío de desconocidos demasiado amigables.	1	2	3	4	5
24	No encuentro ninguna buena razón para pegar a una persona.	1	2	3	4	5
25	Tengo dificultades para controlar mi genio.	1	2	3	4	5
26	Algunas veces siento que la gente se está riendo de mí a mis espaldas.	1	2	3	4	5
27	He amenazado a gente que conozco.	1	2	3	4	5
28	Cuando la gente se muestra especialmente amigable, me pregunto qué querrán.	1	2	3	4	5
29	He llegado a estar tan furioso que rompía cosas.	1	2	3	4	5

Anexo 2

Constancia de haber realizado investigación en una institución


CONSTANCIA DE HABER REALIZADO INVESTIGACIÓN EN UNA INSTITUCIÓN

Conste por el presente documento, que la licenciada en psicología Ana Cyntia Lázaro Angulo, perteneciente a la Maestría de Intervención Psicológica de la Universidad Cesar Vallejo de Trujillo, ha realizado la investigación denominada: "Efectos de un programa de habilidades sociales en la agresividad de internos de una comunidad terapéutica, 2019", en el periodo comprendido del mes de ABRIL A JUNIO, en la Comunidad terapéutica "Casa de la Juventud" -El Milagro, conduciéndose con propiedad y conforme a lo establecido en el reglamento de Investigación de la Universidad César Vallejo de Trujillo. Asimismo, han entregado a esta dirección, una copia del informe de investigación, conteniendo los resultados, conclusiones y recomendaciones derivados de dicho estudio.

Se expide la presente a solicitud de la parte interesada para los fines que estime convenientes.

Trujillo, 12 de junio del 2019




RONALD WILLIAM AYUCAN GUEVARA
DIRECTOR ADMINISTRATIVO
DNI. 4881284

Anexo 3
Puntos de corte del instrumento de agresividad

Nivel	Agresividad física		Agresividad verbal		Hostilidad		Ira		Agresividad						
Muy alto	39	-	45	22	-	25	35	-	40	30	-	35	123	-	145
Alto	32	-	38	18	-	21	28	-	34	25	-	29	100	-	122
Medio	24	-	31	14	-	17	22	-	27	17	-	24	76	-	99
Bajo	17	-	23	10	-	13	15	-	21	14	-	18	53	-	75
Muy bajo	9	-	16	5	-	9	8	-	14	7	-	13	29	-	52

Anexo 4
Juicio de expertos

Evaluación por juicio de expertos

Respetado juez: Usted ha sido seleccionado para evaluar del programa título: **"Habilidades sociales en la agresividad de internos de una comunidad terapéutica"**.

La evaluación de dicho programa es de gran relevancia para lograr que sea válido y que los resultados obtenidos a partir de éste sean utilizados eficientemente; aportando al área de Educación como a sus aplicaciones. Agradecemos su valiosa colaboración.

1. DATOS GENERALES DEL JUEZ

Nombre del juez:	
Aguilar Aimas Mercedes	
Grado profesional:	Maestría () Doctor (x)
Área de Formación académica:	Educación Inicial () Educación Primaria () Educación Secundaria () Psicólogo (x)
Áreas de experiencia profesional:	
PS Clínica e Investigación	
Institución donde labora:	
UCV, UDT	
Tiempo de experiencia profesional en el área:	2 a 4 años () Más de 5 años (x)
Experiencia en Investigación Psicométrica :	Trabajo(s) psicométricos realizados Título del estudio realizado.
Propiedades Psicométricas del Cuestionario de Salud Mental Positiva en Practicantes de Profesores de Biología de Trabajo	

2. PROPÓSITO DE LA EVALUACIÓN:

- Validar el contenido del programa de intervención.
- Juzgar la pertinencia de las actividades y técnicas de intervención de acuerdo a los objetivos diseñados por el autor (a).

Sesión	Objetivo	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Sesión 1	Concientizar a internos de una comunidad terapéutica acerca de la agresividad y las habilidades sociales.	4	4	4	
Sesión 2	Disminuir el nivel de agresividad verbal.	4	4	4	
Sesión 3	Concientizar sobre el uso de la comunicación asertiva a internos de una comunidad terapéutica.	4	4	4	
Sesión 4	Favorecer el uso de la empatía para mejorar sus relaciones interpersonales.	4	4	4	
Sesión 5	Lograr que los internos aprendan a iniciar y mantener una conversación con otro/s sujeto/s.	4	4	4	
Sesión 6	Lograr que los internos aprendan a iniciar y mantener una conversación con otro/s sujeto/s.	4	4	4	
Sesión 7	Lograr que los internos aprendan a hacer y a recibir un cumplido de otra persona de una manera asertiva.	4	4	4	
Sesión 8	Conocer y defenderlos de manera asertiva nuestros derechos ante otras personas.	4	4	4	
Sesión 9	Detectar, reducir y manejar la ansiedad ante las situaciones que le producen estrés.	4	4	4	
Sesión 10	Generar la toma de decisiones para solucionar un problema.	4	4	4	


 Dra. Mercedes Aguilar Armas
 PSICÓLOGA
 CPSP 8588

Firma del evaluador

Evaluación por juicio de expertos

Respetado juez: Usted ha sido seleccionado para evaluar del programa título: **"Habilidades sociales en la agresividad de internos de una comunidad terapéutica"**.

La evaluación de dicho programa es de gran relevancia para lograr que sea válido y que los resultados obtenidos a partir de éste sean utilizados eficientemente; aportando al área de Educación como a sus aplicaciones. Agradecemos su valiosa colaboración.

1. DATOS GENERALES DEL JUEZ


Nombre del juez:	Catalina Velásquez Viloche	
Grado profesional:	Maestría (<input checked="" type="checkbox"/>)	Doctor ()
Área de Formación académica:	Educación Inicial ()	Educación Primaria ()
	Educación Secundaria ()	Psicólogo (<input checked="" type="checkbox"/>)
Áreas de experiencia profesional:	Clínica - Educativa	
Institución donde labora:		
Tiempo de experiencia profesional en el área :	2 a 4 años ()	Más de 5 años (<input checked="" type="checkbox"/>)
Experiencia en Investigación Psicométrica :	Trabajo(s) psicométricos realizados Título del estudio realizado.	

2. PROPÓSITO DE LA EVALUACIÓN:

- Validar el contenido del programa de intervención.
- Juzgar la pertinencia de las actividades y técnicas de intervención de acuerdo a los objetivos diseñados por el autor (a).

Sesión	Objetivo	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Sesión 1	Concientizar a internos de una comunidad terapéutica acerca de la agresividad y las habilidades sociales.	3	3	3	
Sesión 2	Disminuir el nivel de agresividad verbal.	-	-	-	Obj. general ✓
Sesión 3	Concientizar sobre el uso de la comunicación asertiva a internos de una comunidad terapéutica.	3	3	3	✓
Sesión 4	Favorecer el uso de la empatía para mejorar sus relaciones interpersonales.	3	3	3	Entrenar, etc.
Sesión 5	Lograr que los internos aprendan a iniciar y mantener una conversación con otro/s sujeto/s.	3	3	3	✓
Sesión 6	Lograr que los internos aprendan a iniciar y mantener una conversación con otro/s sujeto/s.				✓
Sesión 7	Lograr que los internos aprendan a hacer y a recibir un cumplido de otra persona de una manera asertiva.	3	3	3	✓
Sesión 8	Conocer y defenderlos de manera asertiva nuestros derechos ante otras personas.	3	3	3	
Sesión 9	Detectar, reducir y manejar la ansiedad ante las situaciones que le producen estrés.	3	3	3	
Sesión 10	Generar la toma de decisiones para solucionar un problema.	3	3	3	

No perder de vista
obj. general.


Firma del evaluador
C.B.P. 12241

Evaluación por juicio de expertos

Respetado juez: Usted ha sido seleccionado para evaluar del programa título: *"Habilidades sociales en la agresividad de internos de una comunidad terapéutica"*.

La evaluación de dicho programa es de gran relevancia para lograr que sea válido y que los resultados obtenidos a partir de éste sean utilizados eficientemente; aportando al área de Educación como a sus aplicaciones. Agradecemos su valiosa colaboración.

1. DATOS GENERALES DEL JUEZ

Nombre del juez:	Esteban A. Mercado Alvarado		
Grado profesional:	Maestría (X)	Doctor ()	
Área de Formación académica:	Educación Inicial ()	Educación Secundaria ()	Educación Primaria () Psicólogo (X)
Áreas de experiencia profesional:	Clínica - Educativa		
Institución donde labora:	UPAO - OCV		
Tiempo de experiencia profesional en el área:	2 a 4 años ()	Más de 5 años (X)	
Experiencia en Investigación Psicométrica :	Trabajo(s) psicométricos realizados Título del estudio realizado.		

2. PROPÓSITO DE LA EVALUACIÓN:

- Validar el contenido del programa de intervención.
- Juzgar la pertinencia de las actividades y técnicas de intervención de acuerdo a los objetivos diseñados por el autor (a).

Sesión	Objetivo	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Sesión 1	Concientizar a internos de una comunidad terapéutica acerca de la agresividad y las habilidades sociales.	4	4	4	
Sesión 2	Disminuir el nivel de agresividad verbal.	4	4	4	
Sesión 3	Concientizar sobre el uso de la comunicación asertiva a internos de una comunidad terapéutica.	4	4	4	
Sesión 4	Favorecer el uso de la empatía para mejorar sus relaciones interpersonales.	4	4	4	
Sesión 5	Lograr que los internos aprendan a iniciar y mantener una conversación con otro/s sujeto/s.	4	4	4	
Sesión 6	Lograr que los internos aprendan a iniciar y mantener una conversación con otro/s sujeto/s.	4	4	4	
Sesión 7	Lograr que los internos aprendan a hacer y a recibir un cumplido de otra persona de una manera asertiva.	4	4	4	
Sesión 8	Conocer y defenderlos de manera asertiva nuestros derechos ante otras personas.	4	4	4	
Sesión 9	Detectar, reducir y manejar la ansiedad ante las situaciones que le producen estrés.	4	4	4	
Sesión 10	Generar la toma de decisiones para solucionar un problema.	4	4	4	


 Firma del evaluador
 Mg. Esmaralda A. Méndez
 PSICÓLOGO
 C.Ps.P. 12133

Evaluación por juicio de expertos

Respetado juez: Usted ha sido seleccionado para evaluar del programa título: *"Habilidades sociales en la agresividad de internos de una comunidad terapéutica"*.

La evaluación de dicho programa es de gran relevancia para lograr que sea válido y que los resultados obtenidos a partir de éste sean utilizados eficientemente; aportando al área de Educación como a sus aplicaciones. Agradecemos su valiosa colaboración.


1. DATOS GENERALES DEL JUEZ

Nombre del juez:	LEÓN MALCA MÓNICA JAVANNY ANGELITA		
Grado profesional:	Maestría (<input checked="" type="checkbox"/>) Doctor ()		
Área de Formación académica:	Educación Inicial ()	Educación Secundaria ()	Educación Primaria () Psicólogo (<input checked="" type="checkbox"/>)
Áreas de experiencia profesional:	Clínico		
Institución donde labora:	Hospital de Especialidades Básicas La Nueva		
Tiempo de experiencia profesional en el área:	2 a 4 años () Más de 5 años (<input checked="" type="checkbox"/>)		
Experiencia en Investigación Psicométrica :	Trabajo(s) psicométricos realizados Título del estudio realizado.		

2. PROPÓSITO DE LA EVALUACIÓN:

- Validar el contenido del programa de intervención.
- Juzgar la pertinencia de las actividades y técnicas de intervención de acuerdo a los objetivos diseñados por el autor (a).

Sesión	Objetivo	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Sesión 1	Concientizar a internos de una comunidad terapéutica acerca de la agresividad y las habilidades sociales.	4	4	4	
Sesión 2	Disminuir el nivel de agresividad verbal.	4	4	4	
Sesión 3	Concientizar sobre el uso de la comunicación asertiva a internos de una comunidad terapéutica.	4	4	4	
Sesión 4	Favorecer el uso de la empatía para mejorar sus relaciones interpersonales.	4	4	4	
Sesión 5	Lograr que los internos aprendan a iniciar y mantener una conversación con otro/s sujeto/s.	4	4	4	
Sesión 6	Lograr que los internos aprendan a negarse ante la petición de otras personas.	4	4	4	
Sesión 7	Lograr que los internos aprendan a hacer y a recibir un cumplido de otra persona de una manera asertiva.	4	4	4	
Sesión 8	Conocer y defenderlos de manera asertiva nuestros derechos ante otras personas.	4	4	4	
Sesión 9	Detectar, reducir y manejar la ansiedad ante las situaciones que le producen estrés.	4	4	4	
Sesión 10	Generar la toma de decisiones para solucionar un problema.	4	4	4	


 Mag. Psc. Mónica J.A. León Malca
 C.Ps.P. 12109
 Hospital E.B. La Noria

 Firma del evaluador

Anexo 5

Propuesta

PROGRAMA “Habilidades sociales en la agresividad de internos de una comunidad terapéutica”

I. Datos Generales:

1.1.Denominación: “Habilidades sociales en la agresividad de internos de una comunidad terapéutica”

1.2.Beneficiarios: Internos de la comunidad terapéutica

1.3.N° participantes: 8

1.4.Fecha: Abril- Junio 2019

1.5.Hora: 10:00 am- 11:00am

1.6.Responsable: Lic. Ana Cyntia Lázaro Angulo

II. Objetivos:

- Disminuir el nivel de agresividad verbal de internos de una comunidad terapéutica.
- Disminuir el nivel de agresividad física de internos de una comunidad terapéutica.
- Disminuir el nivel de hostilidad de una comunidad terapéutica.
- Disminuir el nivel de ira de una comunidad terapéutica.

III. Población beneficiaria:

Internos de la comunidad terapéutica

IV. Número y duración de las sesiones: 10 sesiones de 45 minutos para cada una de las sesiones.

V. Actividades:

- **Sesión 1:**

- **Denominación:** “Reconociendo mis conductas agresivas”

- **Objetivo:**

Concientizar a internos de una comunidad terapéutica acerca de la agresividad y las habilidades sociales.

- **Procedimiento:**

ESTRATEGIA	ACTIVIDADES	MATERIALES /RECURSOS	TIEMPO
Dinámica de presentación	Dinámica: “Globos locos”: Se le reparte a cada participante un globo y un plumón. El cual lo tendrán que inflar, lo atan y le dibujan una cara graciosa (guiñando un ojo, sacando la lengua, haciendo muecas, etc.). Luego se colocarán en círculo mostrando por orden la cara de su globo; todas las personas deberán imitar la cara que se muestra. La actividad finaliza cuando cada persona haya mostrado su globo.	Globos, Plumones	5 minutos
Reflexión del tema a tratar	Recogiendo las experiencias de los participantes se da especial énfasis a las conductas y agresivas y como podemos empezar a mejorarlas.	Recurso Humano	5 minutos
Dinámica	Dinámica: “Torbellino de papel”: Se divide a los participantes en grupos de 6 a 8 personas. En el centro de cada grupo se colocarán los periódicos y se solicitará que cada uno en silencio, arme una especie de pelota, aplastando el papel hasta lograr una, y así sucesivamente, hasta tener una cantidad considerable de pelotas de papel. Se les invita a jugar con las pelotas de papel entre grupos, induciéndolos a que se tiren las pelotas de papel, cuando esto ocurra, se les detendrá diciéndoles: “Dime como tiras el papel y te diré	Periódicos	10 minutos

	quién eres”, invitándolos a sentarse, en ese momento se les harán las siguientes preguntas, antes de empezar con la exposición: ¿Creen que fueron agresivos al tirarse los papeles? ¿Por qué? ¿Qué creen que es la agresividad?		
Explicación del tema	Se explicará la definición de agresividad y sus principales características. Que son las habilidades sociales y cómo estas nos pueden ayudar a mejorar nuestra convivencia con las personas que nos rodean.	Recurso Humano	10 minutos
Dinámica	Dinámica: "Terremoto": Dos personas se toman de la mano (casa) y colocan a otra en el medio (inquilino). Cuando la facilitadora grita "casa", la casa se cambia de "inquilino" y cuando grita "inquilino", éste cambia de casa; y cuando grita "terremoto", se desarma todo y se vuelve a armar.	Recurso Humano	10 minutos
Retroalimentación	Dinámica: "SOY AGRESIVO", donde reunidos en grupos de 3 personas tendrán que escribir en carteles aquellas situaciones en las que han sido agresivos en casa, centro de estudios, amigos, trabajo, calle.	Cartulinas, Plumones	5 minutos
Dinámica Final y cierre	Dinámica: "ME COMPROMETO A" A cada participante se le entregará una imagen la cual demostrará agresividad, al observarlo cada uno tendrá que comprometerse a no volver a repetir los comportamientos agresivos y dañinos mencionados en la dinámica anterior. Cada uno expresando su compromiso frente a todo el grupo dejará simbólicamente la imagen en una silla. (Anexo 1)	Recurso Humano, Imágenes rostro agresividad	5 minutos
Despedida	Se realiza el agradecimiento por la participación, se realizará la pregunta ¿Qué te llevas de la sesión del día de hoy?, verificando el aprendizaje de los participantes. Se les motiva a ponerlo en práctica, refiriéndoles que se les espera la próxima semana.	Recurso Humano	2 minutos

- **Marco teórico:**

DEFINICIONES ACERCA DE LA AGRESIVIDAD:

De acuerdo con la Real Academia Española (2014), la define como un comportamiento humano propenso a faltar el respeto, ofender o provocar a los demás.

Buss y Perry (1992) define a la agresividad como una reacción de descarga de estímulos nocivos sobre otros organismos, tiene a reconocerse como una variable de la personalidad, una clase de respuesta constante y penetrante. La agresividad puede ser definida como el hábito de atacar, un hábito o un sistema de hábitos.

CARACTERISTICAS DE LA AGRESIVIDAD:

Acher y Braune (1989) describen características que permiten tener un panorama preciso de la agresividad.

- Comportamientos que indiquen la intención de hacer daño, ya sea físico o moral, añorando un nivel mayor poder y autoridad sobre el agredido.
- El comportamiento agresivo no solo puede quedarse en una simple amenaza o intimidación sino que tiene que cumplirse llevándose a cabo.
- La persona que cometerá estos actos mostrará una notable alteración emocional, lo cual se puede describir como acción colérica.

DEFINICION HABILIDAD SOCIAL

- De acuerdo con Caballo (2000) alude que es aquel comportamiento que facilita a la persona actuar de acuerdo a sus intereses más significativos, defender sus derechos sin temor, expresar libremente lo que siente y piensa sin desmerecer el derecho de los demás.
- Así como la verbalización de gustos y preferencias dándose a conocer a los demás atrayendo la atención de ellos.

- **Sesión 2:**

- **Denominación:** "Puedo decir las cosas de una manera diferente I"
- **Objetivo:**

- Disminuir el nivel de agresividad verbal de internos de una comunidad terapéutica.

- **Procedimiento:**

ESTRATEGIA	ACTIVIDADES	MATERIALES /RECURSOS	TIEMPO
Dinámica	Dinámica: "Digo una cosa y hago lo contrario". Se harán pequeños grupos, los cuales tendrán un representante, este se tendrá que acercar al otro equipo diciendo una acción y realizando lo contrario. El representante del equipo contrario deberá realizar la acción correcta pero decir que realiza lo contrario. El grupo que demora más o se equivoca en la representación pierde un punto.	Recurso Humano	10 minutos
Dinámica	Dinámica: "¿Quién revienta el globo primero?". Cada pareja de participantes tendrá un globo y su chinche, en un tiempo de 60 segundos deberán mantener su globo inflado para ganar. Gana quien mantenga el globo inflado.	Globos, chinchas	5 minutos
Reflexión del tema a tratar	Recogiendo las experiencias de los participantes se da especial énfasis a que si nadie hubiera reventado el globo todos estarían con su globo inflado, con la posibilidad de ganar. ¿Qué tipo de personas somos, buscamos siempre pinchar a los demás, pasar por encima de los demás? Pero si hubiéramos sido asertivos todos podríamos haber ganado.	Recurso Humano	5 minutos
Explicación del tema	Se explicará qué es la asertividad, sus principales características, los estilos de comunicación y la manera en la cual se puede ser asertivo.	Recurso Humano	10 minutos
Dinámica	Dinámica: "Diálogo dibujado". Cada persona cogerá una hoja de color, cuando todos lo tengan, deben formar parejas con personas que tengan un color igual al suyo. Se sentarán por parejas, en ese trozo	- Hojas de colores - Lapiceros	10 minutos

	<p>de papel deberán de dibujar algo que quieran compartir con esa persona o decirle. Durante este tiempo no está permitido hablar.</p> <p>Al finalizar la dinámica se pregunta cómo se han sentido y cómo lo han expresado a través del dibujo. También, sobre cómo se han sentido sin poder hablar mientras dibujaban. Se destaca la importancia de comunicarse adecuadamente.</p>		
Retroalimentación	Se solicitará que cada participante vaya respondiendo las siguientes preguntas	cartulinas, plumones	5 minutos
Reflexión Final	<p>El facilitador leerá la siguiente reflexión: Los seres humanos deberíamos pensar profundamente acerca de nuestras acciones. Utilizamos la violencia, la ironía, la agresividad y la burla para tratar de lograr nuestros objetivos. Pero no nos damos cuenta de que, la mayoría de las veces, con esos métodos, son más difíciles de alcanzarlos. Siempre una sonrisa puede lograr mucho más que el más fuerte de los gritos. Y basta con ponerse por un momento en el lugar de los demás para comprobarlo. ¿Preferimos una sonrisa o un insulto?... ¿Preferimos una caricia o una bofetada?... ¿Preferimos una palabra tierna o una sonrisa irónica?... Pensemos que los demás seguramente prefieren lo mismo que nosotros... Entonces tratemos a nuestros semejantes de la misma manera en la que nos gustaría ser tratados... Así veremos que todo será mejor... Que el mundo será mejor... Que la vida será mejor. Posteriormente, los participantes analizarán y luego expondrán de forma voluntaria lo que se entendió de la reflexión. (Anexo 2)</p>	Recurso Humano	5 minutos

Despedida	Se realiza el agradecimiento por la participación, se realizará la pregunta ¿Qué te llevas de la sesión del día de hoy?, verificando el aprendizaje de los participantes. Se les motiva a ponerlo en práctica, refiriéndoles que se les espera la próxima semana.	Recurso Humano	2 minutos
-----------	---	----------------	-----------

- **Marco teórico:**

DEFINICION ASERTIVIDAD:

La asertividad es la capacidad que tiene un sujeto para expresar pensamientos o sentimientos a otros de un modo directo, efectivo y apropiado. El sujeto asertivo tiene una conducta de afirmación de los conceptos u opiniones que sostiene, estando ausentes connotaciones de oposición o agresividad hacia el otro. (Caballo, 2000).

Güell (2005) define la asertividad como “la expresión de los propios intereses, creencias, opiniones y deseos de manera honrada, tranquila, sin sentimiento de culpa y sin perjudicar ni agredir los deseos, intereses o derechos de los otros”.

TIPOS DE COMUNICACIÓN

estilos a la hora de relacionarnos con los demás.

↳ **Asertivo**

La persona asertiva muestra respeto hacia su interlocutor así como hacia su propia persona, es decir, defiende sus derechos y respeta los derechos de los demás, mantiene una relación de igual a igual con la otra persona, no se cree ni superior ni inferior, es flexible y sabe solucionar los conflictos mediante el diálogo, de manera pacífica, no intenta manipular, ni deja ser manipulado, consigue sus objetivos sin tener que herir para ello a nadie y es consciente de que tiene derecho a equivocarse, por lo que acepta sus propias limitaciones, siendo a su vez tolerante con los errores ajenos.

↳ **Pasivo**

La persona con un estilo pasivo, se sitúa en un plano de inferioridad en sus relaciones interpersonales, no se respeta, ni se hace respetar por la otra persona, no defiende sus propios derechos, antepone los deseos de los

demás a los suyos propios, quiere siempre agradar a los demás por lo que evita cualquier conflicto y no se atreve a expresar sus propias opiniones o sentimientos por miedo a molestar.

👉 **Agresivo**

La persona agresiva se considera superior a todos los demás, utiliza la agresión verbal, psicológica y física en sus relaciones, defiende sus derechos por encima de todo sin respetar los de los demás, para conseguir sus objetivos manipula, humilla y atenta contra todos sin considerar el daño a la otra persona. Siempre está en estado de ataque, dispuesto a discutir, es rígido en sus opiniones y no admite sus propios errores, cree que nunca se equivoca.

El facilitador expone los tres pasos que conducen el diálogo asertivo. Expresar los sentimientos, solicitar qué queremos que ocurra y decir cómo nos sentiríamos tras el cambio. Se exponen situaciones cotidianas en la vida personal y laboral que suelen generar conflicto y, entre todos, se resuelven a través del diálogo asertivo.

• **Sesión 3:**

- **Denominación:** "Puedo decir las cosas de una manera diferente II"

- **Objetivo:**

Concientizar sobre el uso de la comunicación asertiva a internos de una comunidad terapéutica.

- **Procedimiento:**

ESTRATEGIA	ACTIVIDADES	MATERIALES /RECURSOS	TIEMPO
Dinámica	Dinámica: "Dibujo hablado". Se reunirá a los internos en parejas, donde uno de ellos será A y otro B. A tendrá un dibujo de una mariposa en forma geométrica donde tendrá que describirla a B. Por su parte B tendrá una hoja bond donde tendrá que dibujar la descripción del compañero A.	Recurso Humano Dibujos Hijas bond Lapiceros	10 minutos

Explicación del tema	Se explicará las características de las personas según su estilo de comunicación.	Recurso Humano	10 minutos
Dinámica	Dinámica: "Roleplaying". Se le indicará a los grupos que conversen sobre los conflictos que tienen más a menudo que elijan uno y lo escriban en un papel, luego se recogerán los papelitos y se repartirán en los grupos al azar, se les pedirá que interpreten (actúen) las situaciones y le den una solución al conflicto de forma asertiva.	- Hojas de colores - Lapiceros	10 minutos
Retroalimentación	Pedir que se formen en grupos de 5 personas y compartan sus estilos. Ofrecer las siguientes preguntas como guía para la conversación: - ¿Qué estilo sueles utilizar tú? - ¿Te es útil para resolver conflictos? - ¿Crees que podrías hacerlo mejor? ¿Cómo? (ANEXO 3)	Hojas Lapiceros	5 minutos
Reflexión Final	Se hará la reflexión ¿Se sintieron cómodos utilizando la comunicación asertiva? ¿Creen que podrían utilizar este estilo de comunicación en su vida diaria? ¿Qué dificultades encontraron / creen que encontrarían a la hora de utilizar la comunicación asertiva? (poco control de impulsos, emociones fuertes, miedo interlocutor, etc.) ¿Cómo se podrán superar estas dificultades?	Recurso Humano	5 minutos
Despedida	Se realiza el agradecimiento por la participación, se realizará la pregunta ¿Qué te llevas de la sesión del día de hoy?, verificando el aprendizaje de los participantes. Se les motiva a ponerlo en práctica, refiriéndoles que se les espera la próxima semana.	Recurso Humano	2 minutos

- **Marco teórico:**

Características de una persona pasiva:

- Se muestra tímido ante otras personas.
- No considera sus propias opiniones tan relevantes o prioriza las de otros.
- Busca complacer a los demás, aún a costa de sí mismo.
- Permite que otros no respeten sus derechos.
- Evita verse envuelto en un conflicto a toda costa.
- Tiende a ocultar sus sentimientos.
- A menudo sienten que no son tomados en cuenta.
- Se sienten explotados, indefensos, molestos y/o resentidos.

Características de una persona agresiva:

- Considera que sus opiniones son más valiosas que las de los demás.
- Le cuesta reconocer cuando no tiene la razón.
- Pueden ofender a los demás utilizando sarcasmo, intimidación o insultos.
- Buscan imponerse sobre los demás.
- Suelen crear más conflictos, en lugar de resolverlos.
- Les cuesta expresar sus sentimientos de forma adecuada.

Características de una persona asertiva

- Expresiva, espontánea y segura.
- Defiende sus propios derechos, sin afectar los de los demás.
- No presenta temores en su comportamiento.
- Posee una comunicación directa, adecuada, abierta y franca.
- Reconoce sus sentimientos y los expresa de manera adecuada.
- Es respetuoso con los demás.
- Sabe escuchar.
- Acepta sus limitaciones.
- Se comunica fácilmente con toda clase de personas.

- **Sesión 4:**
 - **Denominación:** “¿Puedo ponerme en tu lugar?”
 - **Objetivo:**
Favorecer la empatía.
 - **Procedimiento:**

ESTRATEGIA	ACTIVIDADES	MATERIALES /RECURSOS	TIEMPO
Dinámica	Dinámica: "El castigado". Se reunirá a los internos en parejas, donde uno de ellos será el castigador y otro será el castigado. Al castigador se le dará un papel para que escriba el castigo para su compañero una vez escrito tendrá que dárselo a su compañero y ese castigo escrito ahora será para que él lo ejecute el mismo. Se colocará a todas las parejas frente a frente en una sola fila. Al finalizar la dinámica se preguntará: ¿Cómo se sintieron que debieron de realizar sus propios castigos? ¿En qué pensaste cuando creaste el castigo? ¿Pensaste en cómo se sentiría tu compañero al realizar tu castigo?	Recurso Humano Hijas bond Lapiceros	10 minutos
Explicación del tema	Se explicará que es la empatía, cuáles son sus principales componentes y cómo ellos pueden empezar a desarrollarla.	Recurso Humano	10 minutos
Dinámica	Dinámica: “Te observo, te escucho”. En parejas uno será A y contará una experiencia durante 5 minutos B tendrá que escuchar atentamente que gestos expresa en su rostro, con sus manos, que palabra usa más seguido.	Recurso Humano	10 minutos
Retroalimentación	Dinámica: “La caja de los sentimientos”. Consiste en tener una caja con tarjetas para que los internos escriban los malestares que hayan sentido a lo largo del día. Al finalizar cada participante leerá	- Hojas - Lapiceros - Caja	10 minutos

	un papel escogido al azar y propondrá una solución o un comentario agradable para aliviar el problema de la otra persona. Se recalca la importancia de pensar cómo se sentiría el otro.		
Reflexión Final	Pedir que se formen en grupos de 3 personas y elaboren un cartel creativo donde escriban una frase para ser empático con las demás personas. Animarlos a que ellos lo pueden poner en práctica.	Cartulinas Plumones	5 minutos
Despedida	Se realiza el agradecimiento por la participación, se realizará la pregunta ¿Qué te llevas de la sesión del día de hoy?, verificando el aprendizaje de los participantes. Se les motiva a ponerlo en práctica, refiriéndoles que se les espera la próxima semana.	Recurso Humano	2 minutos

- **Marco teórico:**

La empatía es la habilidad para entender las necesidades, sentimientos y problemas de los demás, poniéndose en su lugar y de esta manera poder responder correctamente a sus reacciones emocionales. Se logra cuando combinamos a nivel intelectual la escucha activa, a nivel emocional la comprensión y a nivel conductual la asertividad. Quien es empático desarrolla la capacidad intelectual de vivenciar la manera en que siente la otra persona, lo que le facilita la comprensión del porqué de su comportamiento y le faculta para mantener un diálogo con el otro con un estilo de interacción positivo para ambos, respetando lo que piensa y siente cada uno y buscando acuerdos de mutuo beneficio. Por ello, las personas empáticas suelen tener más éxito social, ya que la empatía facilita las relaciones interpersonales, la negociación, la capacidad de persuadir y el desarrollo del carisma.

Escucha activa

Es escuchar con atención lo que el otro dice con su comunicación verbal y no verbal, con la mirada, tono de voz, postura, etc. Para que se pueda producir una verdadera escucha activa, es necesario estar en un estado de atención plena o consciente, lo que permite advertir de forma evidente los estímulos que nos llegan del exterior. La atención consciente se trata de que quien escucha se centre de manera exclusiva en la otra persona durante un tiempo determinado, es decir, lo que se llama “detener la mente”, no pensar en nada, solo estar concentrado en lo que el otro está diciendo, teniendo interés por todo lo que se escucha y se observa sin juzgarlo.

Comprensión

Es la actitud que surge de prestar atención plena e implica estar abiertos a explorar el mundo del otro para entender sus sentimientos y necesidades fundamentales. Comprender es ver con “naturalidad” los actos y sentimientos de los demás, sin juicios, ni condenas, sino con la convicción de que cualquiera de nosotros podemos caer en lo mismo. Las personas que en la infancia han sido nutridas afectivamente, porque han sido aceptadas, cuidadas y queridas, tienen más capacidad para comprender a los demás, porque tienen menos miedo a que si lo hacen renuncien a sí mismas. La comprensión no implica tener simpatía ni antipatía al otro, sino simplemente entenderlo sin juzgarlo. Además tener comprensión es aplicar la compasión más la acción, lo que nos lleva a proponer, sugerir o establecer los medios que ayuden a los demás a superar el estado por el que actualmente pasan. Comprender no significa estar de acuerdo con el otro, ni implica dejar de lado las propias convicciones y asumir como propias la del

otro. Es más, se puede estar en completo desacuerdo con alguien sin por ello dejar de ser empáticos y respetar su posición, aceptando como legítimas sus propias motivaciones.

- **Sesión 5:**

- **Denominación: “Puedo iniciar y mantener una conversación”**

- **Objetivo:**

Lograr que los internos aprendan a iniciar y mantener una conversación con otro/s sujeto/s.

- **Procedimiento:**

ESTRATEGIA	ACTIVIDADES	MATERIALES/ RECURSOS	TIEMPO
Dinámica inicial	Dinámica: “Hablar en idioma inventado”. Caminando por el auditorio, cada vez que pare la música deberán agruparse de dos o de tres personas, hablando en idioma inventado deberán: saludar a los demás, preguntar y decir qué hora es, hablar del clima, explicar la última película que haya visto cada uno, quedar para ir a cenar pollo a la brasa, ponerse de acuerdo para ir de vacaciones. Al finalizar se recalca la importancia de que cuando hablamos debemos dejar entendernos por nuestro interlocutor.	- Recurso Humano - Música	5 minutos
Dinámica	Dinámica: “Lluvia de ideas”. Se agruparán en equipos de 4 personas, a unos se les asignará que escriban los beneficios de iniciar una conversación y a otros grupos se le asignará cuáles son las desventajas de no iniciar una conversación. Por sorteo se escogerá que equipos expondrán.	- Recurso Humano	10 minutos

Explicación del tema	Se brindarán recomendaciones sobre como iniciar una conversación y de cómo mantenerla al dialogar con una persona.	- Recurso Humano - Material Visual	10 minutos
Dinámica final	Dinámica: “El Reloj”. Consiste en que cada uno tendrá que reunirse con 5 compañeros en diferentes horas donde deberán iniciar, mantener y finalizar una conversación de determinado tema durante 3 minutos de la mejor manera posible. (Ver Anexo 4), Finalizada la dinámica se preguntará como se sintieron al comunicarse con sus compañeros.	- Recurso Humano	20 minutos
Despedida	Se realiza el agradecimiento por la participación, se realizará la pregunta ¿Qué te llevas de la sesión del día de hoy?, verificando el aprendizaje de los participantes. Se les motiva a ponerlo en práctica, refiriéndoles que se les espera la próxima semana.	Recurso Humano	3 minutos

- **Marco teórico:**

Recomendaciones a considerar antes de una conversación

1. Decidir y/o encontrar a la persona con la que se quiere hablar.
2. Elegir el lugar y momento adecuado.
3. Determinar el tema sobre el que se va a iniciar la conversación.
4. Acercarse a esa persona y mantener el lenguaje no verbal adecuado (establecer contacto ocular, sonreír...).
5. Saludarla (si es conocida) o presentarse (si es desconocida).
6. Decir algo que ayude a iniciar la interacción y hacerlo de tal forma que sea muy probable que la otra persona responda positiva y agradablemente.

7. Utilizar una conducta no verbal acorde con el mensaje verbal (entonación, expresión facial, gestos, etc.).

Consejos para iniciar una conversación

- Sé positivo/a (no elijas un tema negativo para iniciar una conversación, pues, normalmente la gente estará menos receptiva y más si estás en una situación relajada o de ocio).
- Sé directo/a (no mires al techo o digas las cosas “al aire”, para ver si la otra persona las “caza al vuelo”), dirígete a la persona.
- Usa el sentido del humor y sácale partido (la gente que te hace reír, de entrada resulta más agradable).
- Pregúntate a ti mismo/a como responderías a esa iniciación, si te resultaría agradable o por el contrario desagradable o intrusiva.
- Haz preguntas con finales abiertos, si das opciones a contestar sólo con monosílabos será mucho más complicado mantener la conversación.
- Insiste (pero no seas pesado/a), si no obtienes contestación “a la primera”, no te rindas antes de comenzar.
- Sonríe y mira a la persona.
- Acostúmbrate a saludar con una sonrisa.
- Procura no resultar brusco/a ni intimidar.

Pasos para empezar la conversación

1. Iniciar la conversación.
2. Recibir y comprender lo que la otra persona dice. Para ello es necesario:
 - Escuchar lo que dice.
 - Prestarle atención.

- Dar señales de “escucha activa”: mira a la otra persona, mantener una postura hacia ella, monosílabos, movimientos afirmativos de cabeza, etc.

- Ponerse en el lugar del otro para comprender y entender lo que dice.

3. Observar cómo te lo dice (lenguaje corporal):

- Identificar sentimientos y emociones en el otro.

- Identificar e interpretar indicios para continuar la conversación, cambiar de tema o de lo contrario cortar la conversación.

- Hacer preguntas al otro pidiendo más información sobre lo que estás hablando y/o aclaración si no has entendido algo.

4. Responder a lo que te dice el otro y expresar lo que tú piensas y sientes.

5. Mantener la conversación:

- Tener turnos en la conversación.

- Hacer lo posible por que ambos disfrutéis de la conversación.

- Cambiar de tema cuando sea oportuno.

6. Terminar la conversación.

- Disculparse si es que está por finalizar rápidamente.

- Despedirse.

- **Sesión 6:**

- **Denominación: “Digo no y punto”**

- **Objetivo:**

Lograr que los internos aprendan a negarse ante la petición de otras personas.

- **Procedimiento:**

ESTRATEGIA	ACTIVIDADES	MATERIALES/ RECURSOS	TIEMPO
Dinámica inicial	Dinámica: “Hablar en idioma inventado”.	- Recurso Humano - Música	5 minutos
Dinámica	Dinámica: “Lluvia de ideas”. Se agruparán en equipos de 4 personas, a unos se les asignará que escriban los beneficios de iniciar una conversación y a otros grupos se le asignará cuáles son las desventajas de no iniciar una conversación. Por sorteo se escogerá que equipos expondrán.	- Recurso Humano - Papelotes -Plumones	10 minutos
Explicación del tema	Se brindarán recomendaciones sobre cómo decir no y también como aprender a aceptar un no por respuesta.	- Recurso Humano - Material Visual	10 minutos
Dinámica final	Dinámica: “Roleplaying”. Se les brindarán papelitos los cuales tendrán situaciones a las cuales ellos tendrán que decir no de manera actuada. (Ver Anexo 5).	- Recurso Humano	20 minutos
Despedida	Se realiza el agradecimiento por la participación, se realizará la pregunta ¿Qué te llevas de la sesión del día de hoy?, verificando el aprendizaje de los participantes. Se les motiva a ponerlo en práctica, refiriéndoles que se les espera la próxima semana.	Recurso Humano	3 minutos

- **Marco teórico:**

Todas las personas tenemos el derecho a decir “no” y rechazar peticiones, y no tenemos por qué sentirnos culpables por ello, ni ceder para conseguir la aprobación de los demás. Es muy frecuente que otras personas nos pidan que hagamos algo que no queremos e insistan intentándonos manipular,

haciéndonos sentir culpables o dándonos múltiples razones de por qué deberíamos hacer lo que nos dicen o piden. Debemos recordar que tenemos derecho a expresar nuestros propios sentimientos y opiniones, juzgar nuestras necesidades, establecer nuestras prioridades y tomar nuestras propias decisiones, decir “no” sin sentirnos culpables y de la misma forma pedir lo que queremos entendiendo que las otras personas también tienen el derecho a decir “no”.

Monjas (2007) sugiere pautas para decir no, responder y recibir negativas de manera asertiva.

- Decir “no” de manera asertiva.
 1. Decidir por ti mismo que no quieres o no debes hacer lo que te piden.
 2. Buscar el momento y el lugar apropiado para comunicar nuestra decisión a la otra persona (cuando haya poca gente, pudiendo estar a solas con la otra persona, cuando consideremos que el otro se encuentra relajado y dispuesto a escucharnos...)
 3. Utilizar las expresiones verbales correctas e intentar expresarlo de una forma directa, sin rodeos, breve y clara. Si lo creemos oportuno es positivo que justifiquemos o demos una razón a nuestra negativa.
 4. Acompañar nuestra comunicación verbal de nuestra comunicación no verbal, utilizando un lenguaje corporal asertivo (contacto ocular, expresión corporal tranquila, tono de voz firme y seguro...)
 5. En el caso que lo consideremos oportuno, sugerir una alternativa.
 6. Agradecer a la otra persona que haya comprendido y aceptado tu decisión.
- Recibir y responder a una negativa de manera asertiva.

1. Escuchar con atención e interés lo que nos está diciendo la otra persona al negarse a nuestra petición.
 2. Ponernos en el lugar de la otra persona para comprender lo que nos dice y su punto de vista.
 3. Controlar el enfado y aquellas sensaciones desagradables que nos produzca escuchar la negativa de la otra persona.
 4. Actuar en consecuencia a lo que nos dice la otra persona (abandonar el tema, pedir más aclaraciones, seguir insistiendo si se cree necesario...).
- Técnicas asertivas.
 - La interrogación negativa: Esta técnica usualmente se utiliza cuando somos criticados injustamente. El objetivo es solicitar que nos diga más críticas, escuchándolas sin interiorizarlas, si fueran positivas las aprovecharemos si fueran negativas las obviamos. Invitándolos a ser asertivos diciendo cosas acerca de nosotros y de nuestro comportamiento, evitando que nos manipulen. Haciendo uso de la pregunta ¿Hay algo más que no te gusta? Esta pregunta llevara a nuestro interlocutor que se satisfaga de respuestas así no sean las que él o ella esperaban.
 - Técnica del disco rayado: Esta técnica puede ser utilizada cuando nuestro interlocutor insiste en exceso para que hagamos algo que no deseamos. Se trata de repetir el mismo argumento una y otra vez, sin perder la calma ni caer en manipulaciones o contestaciones hostiles.
Por ejemplo:
Un amigo insiste en que pruebes el tabaco, pero tú no quieres fumar.
 - Va, pruébalo, solo será una jaladita.

- No, no quiero probarlo.
- Vamos, lo hemos probado todos, solo faltas tú.
- Ya, pero no quiero probarlo.
- Todos van a pensar que eres un aburrido, y no van a querer que vengas más con nosotros.
- Me da igual lo que piensen los demás, no quiero probarlo.

- Técnica del banco de niebla: La siguiente técnica se utiliza para frenar la hostilidad de nuestro interlocutor, consiste en darle la razón en lo que se considere cierto, de manera que la otra persona vea que cedes, pero a su vez negarse a entrar en mayores discusiones, por lo que acabará dándose cuenta de que no cambiarás de opinión. Por ejemplo: Tu pareja insiste en que deberías adelgazar ya que estos últimos meses has engordado.
 - Ya no te quedan igual los pantalones, casi no puedes ni ponértelos.
 - Si, tal vez he engordado un poco estos últimos meses.
 - Deberías ponerte a régimen.
 - Si, es verdad que si comiera menos estaría más delgado.
 - Y tendrías que empezar a hacer deporte porque así no puedes seguir.
 - Si, a lo mejor me haría bien realizar algún deporte.

- **Sesión 7:**

- **Denominación:** “ Hago y recibo cumplidos ”
- **Objetivo:**
- Lograr que los internos aprendan a hacer y a recibir un cumplido de otra persona de una manera asertiva.

- **Procedimiento:**

ESTRATEGIA	ACTIVIDADES	MATERIALES/ RECURSOS	TIEMPO
Dinámica inicial	Dinámica: “Estoy orgulloso de ti porque...” Se reunirá a los internos en dos rondas mirándose frente conforme ambas ruedas vayan girando, tendrán 3 minutos para expresarle a su compañero porque se encuentra orgulloso de él.	Recurso Humano	10 minutos
Explicación del tema	Se brindarán recomendaciones para hacer y recibir adecuadamente un cumplido.	- Recurso Humano - Material Visual	10 minutos
Retroalimentación	Dinámica: “Lo que me gustaría escuchar”. Cada interno tendrá una hoja bond en la cual tendrá que escribir su nombre y una frase que le gustaría recibir por parte de su familia, amigos. Posterior a ello se hace una ronda en la que cada uno ira leyendo lo que escribió y describirá como le hace sentir lo que lee. La facilitadora realiza la reflexión que los cumplidos nos hacen sentir bien, que no a todos se nos hace fácil decir un halago por el tipo de formación que hemos tenido pero que podemos empezar a ponerlo en práctica.	Hojas bond	10 minutos
Dinámica Final	Dinámica: “Premiamos los primeros puestos”. Se hará un sorteo donde el nombre de cada interno se sorteara de tal manera que toque un nombre diferente del suyo a cada uno, cada interno recibirá la imagen de una medalla, tendrá que decorarla y luego públicamente decir porque la entrega a la persona que le ha tocado.	Recurso Humano Hojas prácticas Lapiceros Colores	10 minutos
Despedida	Se realiza el agradecimiento por la participación, se realizará la pregunta ¿Qué te llevas de la sesión del día de hoy?, verificando el aprendizaje de los participantes. Se les motiva a ponerlo en	Recurso Humano	4 minutos

práctica, refiriéndoles que se les espera la próxima semana.		
--	--	--

- **Marco teórico:**

Es muy importante, saber tratar a la gente para que éstos no se sientan incómodos, y del mismo modo, saber tratarnos a nosotros mismos, para sentirnos bien con nosotros.

Recomendaciones para hacer cumplidos

- Sé honesto: Si no sientes lo que vas a decir, no lo digas.
- Sé generoso, cuidado con sobrepasarnos: Los cumplidos pierden su eficacia si los haces continua e indiscriminadamente.
- Sé específico: Una forma de que se note esa honestidad es describiendo directamente al detalle que te ha gustado. Ejemplo: En lugar de “Qué guapa estás”, podría ser “Ese corte de pelo te favorece mucho. Resalta tus facciones”.
- Piensa antes de hablar: Algo necesario para ser específico y no caer en la vulgaridad o en las frases más comunes.
- Sé educado: Especialmente, si la persona rechaza el cumplido o se lo toma a mal.
- No des explicaciones: Cuando la persona te responda, no repitas el cumplido añadiéndole algo más.
- Reconoce sus aportes: Otra forma de hacer cumplidos es valorar positivamente la opinión de esa persona sobre algún tema en particular. Si te

gusta lo que piensa, dile: “No lo había visto de ese modo. ¡Qué buena idea has tenido!”.

- Pide su opinión: Mostrar consideración hacia el consejo o la orientación de alguien es otra forma de hacerle sentir bien. “Todavía no me decido sobre el color con el que pintar el cuarto. ¿Tú qué piensas?”

- ¡Sonríe!: Un cumplido es un regalo que le haces a alguien y tu sonrisa es el envoltorio perfecto.

Pasos para responder a un cumplido

- Mirar a los ojos de quien hace el cumplido. Este gesto añadirá sinceridad a la siguiente palabra.

- Decir “Gracias”, mientras se mantiene el contacto ocular y agregar una sonrisa.

- No explicar nada más. Con tu amable gesto es suficiente, pero si surge la necesidad de explicar algo, que sea muy breve y positivo.

Sesión 8:

- **Denominación:** “ Defiendo mis derechos ”

- **Objetivo:**

Conocer y defenderlos de manera asertiva nuestros derechos ante otras personas.

- **Procedimiento:**

ESTRATEGIA	ACTIVIDADES	MATERIALES/ RECURSOS	TIEMPO
Dinámica inicial	Dinámica: “Necesidades humanas básicas”. Cada interno deberá pensar	- Recurso Humano	10 minutos

	cuáles cree que son las 5 cosas sin las que una persona no puede vivir, y anotarlas en una tarjeta de cartulina. Una vez terminada la dinámica todos comentarán lo que escribieron.	-Cartulina	
Explicación del tema	Se brindarán recomendaciones para defender asertivamente sus derechos ante otra persona.	- Recurso Humano - Material Visual	10 minutos
Retroalimentación	Dinámica: “Defiendo mi derecho”. Se forma un círculo con todos los participantes, para hacer roleplaying pidiendo dos voluntarios para que representen durante 10 minutos una situación en la que uno de ellos presiona al otro para que haga algo y el presionado trata de defender su manera de pensar de forma asertiva. Después, cada uno de ellos comentará al grupo cómo se ha sentido y, ya todos en común, analizarán y debatirán alternativas de respuesta ante esa situación. Después de ello en parejas se les irán asignando casos para resolverlos de manera actuada.	Hojas bond	10 minutos
Dinámica Final	Dinámica: “Es mi derecho”. Se pedirá que cada interno escoja un derecho de todos los que se trabajaron durante la sesión, el cual deberán defender durante toda la semana y tenerlo siempre en cuenta. En un ronda cada uno deberá de explicar porque escogió dicho derecho.	Recurso Humano	10 minutos
Despedida	Se realiza el agradecimiento por la participación, se realizará la pregunta ¿Qué te llevas de la sesión del día de hoy?, verificando el aprendizaje de los participantes. Se les motiva a ponerlo en práctica, refiriéndoles que se les espera la próxima semana.	Recurso Humano	4 minutos

- **Marco teórico:**

Todas las personas poseemos una serie de derechos que deben ser respetados. En ocasiones, durante nuestras relaciones interpersonales estos derechos son vulnerados (insultos, humillaciones, se nos minusvalora, no se nos respeta, no se tienen en cuenta nuestras opiniones...) y de igual forma, otras ocasiones somos nosotros mismos quienes atentamos contra los derechos de los demás. Debemos, por tanto, conocer cuáles son nuestros derechos, aprender a defenderlos y hacerlos respetar, y de igual forma respetar los derechos de los demás, siempre de manera asertiva.

A continuación exponemos nuestros derechos asertivos (Castanyer, 2004).

Tengo derecho a:

- Ser tratado con respeto y dignidad.
- Tener y expresar mis propios sentimientos y opiniones.
- Ser escuchado y tomado en serio.
- Juzgar mis necesidades, establecer mis prioridades y tomar mis propias decisiones.
- Decir “no” sin sentirme culpable.
- Pedir lo que quiero, dándome cuenta de que mi interlocutor tiene derecho a decir “no”.
- Cambiar
- Cometer errores.
- Pedir información y ser informado
- Obtener aquello por lo que pagué.
- Decidir no ser asertivo.

- Ser independiente
- Decidir qué hacer con mis propiedades, cuerpo, tiempo, etc. Mientras no se violen los derechos de otras personas.
- Tener éxito.
- Gozar y disfrutar.
- Mi descanso y aislamiento siendo asertivo.
- Superarme, aún superando a los demás.

Sesión 9:

- **Denominación:** “Hago frente al estrés ”
- **Objetivo:**
Detectar, reducir y manejar la ansiedad ante las situaciones que le producen estrés.
- **Procedimiento:**

ESTRATEGIA	ACTIVIDADES	MATERIALES/ RECURSOS	TIEMPO
Dinámica inicial	Dinámica: “Jirafas y elefantes”. Se preguntará a los internos cuáles son las características de las jirafas y los elefantes y se les pide que los imiten en un círculo, se les indicará que cuando a alguien se le llame “jirafa” se pare de puntas y los demás se agachen, y cuando a alguien se le llame “elefante”, tendrá que simular la trompa con sus manos y las personas que están a su	- Recurso Humano	10 minutos

	lado, deberán hacer las orejas con sus manos.		
Explicación del tema	Se explicará que es el estrés y se les brindarán recomendaciones para afrontar adecuadamente las situaciones de estrés que se les presenten.	- Recurso Humano - Material Visual	10 minutos
Retroalimentación	Dinámica: “!Me estresas!” En parejas al azar uno será el número “1” y otro el número “2”, todos los numero “1” hacen el rol de estresores (agresivos, autoritarios, negativitas). Y los números “2” ensayan conductas asertivas (capacidad de autoafirmar los propios derechos y expresar los sentimientos personales, sin dejarse manipular y sin manipular a los demás, así como hacer uso de la respiración enseñada anteriormente). Se intercambian los roles. Luego todos vuelven al círculo y cada pareja expondrá su experiencia.	- Recurso Humano	10 minutos
Dinámica Final	Dinámica: “La Papa se quema” Los participantes se sientan en círculo. Se les entregará una pelota y se pedirá que se las pasen de uno en uno lo más rápido posible, mientras dice por varias veces: “la papa se quema”, cuando diga “LA PAPA SE QUEMO” todos se quedan inmóviles, la persona que tiene la pelota tiene que decir que es el estrés, la siguiente que se quede con la pelota tendrá que decir cuáles son los síntomas, otro dirá como prevenirlo y los siguientes explicarán cada técnica enseñada.	- Recurso Humano - Pelota	10 minutos
Despedida	Se realiza el agradecimiento por la participación, se realizará la pregunta ¿Qué te llevas de la sesión del día de hoy?, verificando el aprendizaje de los participantes. Se les motiva a ponerlo en práctica, refiriéndoles que se les espera la próxima semana.	Recurso Humano	4 minutos

- **Marco teórico:**

Conceptos básicos del estrés

El estrés es un sentimiento de tensión física o emocional. Puede provenir de cualquier situación o pensamiento que lo haga sentir a uno frustrado, furioso o nervioso. El estrés es la reacción de su cuerpo a un desafío o demanda. En pequeños episodios el estrés puede ser positivo, como cuando le ayuda a evitar el peligro o cumplir con una fecha límite. Pero cuando el estrés dura mucho tiempo, puede dañar su salud.

Síntomas del estrés

El estrés puede causar muchos tipos de síntomas físicos y emocionales. Algunas veces posiblemente no se dará cuenta de que estos síntomas son ocasionados por el estrés. Aquí hay algunos signos de que el estrés le puede estar afectando:

- Diarrea o estreñimiento
- Mala memoria
- Dolores frecuentes
- Dolores de cabeza
- Falta de energía o concentración
- Problemas sexuales
- Cuello o mandíbula rígidos
- Cansancio
- Problemas para dormir o dormir demasiado
- Malestar de estómago
- Uso de alcohol o drogas para relajarse
- Pérdida o aumento de peso

Formas de prevenir y de afrontar el estrés

- Básicas (descanso-distracción, contar con amigos, compartir las preocupaciones con padres o personas cercanas, distribución del tiempo)
- Técnicas cognitivas (contar hasta 10 para apaciguar las reacciones psicológicas y fisiológicas de las emociones, sustituir pensamientos negativos por otros positivos)
- Técnicas fisiológicas (relajación física, relajando los músculos, control de la respiración)
- Conductuales (practicar conductas asertivas, desarrollar un sentido optimista, aprender conductas agradables, planificando el tiempo, de acuerdo a la importancia y urgencia de las responsabilidades.)

Tipos de ejercicios de respiración para canalizar el estrés:

a. Respiración profunda

Se trata de un ejercicio útil para la reducción del nivel de activación general. Sentarse cómodamente, colocar la mano izquierda sobre el abdomen y la derecha sobre la izquierda. Imaginar una bolsa vacía dentro del abdomen debajo de donde apoyan las manos. Comenzar a respirar y notar cómo se va llenando de aire la bolsa y la onda asciende hasta los hombros. Inspirar durante 3-5 segundos. Mantener la respiración. Repetirse interiormente "mi cuerpo está relajado". Exhalar el aire despacio al mismo tiempo que se repite a uno mismo órdenes de relajación. Realizar 4 ó 5 ejercicios de respiración seguidos. Repetir los ejercicios 10- 15 veces al día, por la mañana, tarde, noche y en situaciones estresantes como un ritual. Es importante practicar regularmente los ejercicios.

b. Respiración contada.

Se trata de una respiración diafragmática, teniendo en cuenta que a medida que se inspira debe pensarse una palabra y otra al espirar (buscar monosílabos). Hacerlo diez veces y repetir el ejercicio 19 veces más.

c. Respiración alternada.

El proceso es el siguiente, utilizar una posición cómoda y relajada. Colocar el dedo pulgar en la ventana nasal derecha y los dedos anular y medio en la izquierda. Tapar la ventana derecha con el pulgar e inspirar con la izquierda lenta y tranquilamente. Separar el pulgar y ocluir con los otros dedos la ventana izquierda. Espirar por la ventana derecha. Mantener el aliento un instante e inspirar por la derecha, manteniendo cerrada la izquierda. Cuando se desee espirar debe hacerse con la otra, la izquierda. Respirar de esta manera 5-10 minutos, o menos si comienza a notar antes la somnolencia.

Sesión 10:

- **Denominación:** “Doy solución a mis problemas”
- **Objetivo:**
 Generar la toma de decisiones para solucionar un problema.
- **Procedimiento:**

ESTRATEGIA	ACTIVIDADES	MATERIALES/ RECURSOS	TIEMPO
Dinámica inicial	Dinámica: “Levantarse agarrados” se les pedirá que se formen parejas en el grupo, cada una de ellas se pondrán espalda contra espalda y con los brazos entrelazados. Posteriormente pediremos que se sienten en el suelo, deberán levantarse del mismo ayudándose solo con las piernas y la espalda. Una vez terminada la actividad, se intentará con	- Recurso Humano -3 Cajas	10 minutos

	dos parejas, tres parejas, así sucesivamente hasta llegar a todos los integrantes. Al finalizar se realizarán las siguientes preguntas ¿Qué problemas encontraron en la realización de la tarea? ¿Quién tomó la iniciativa para resolver la dificultad?		
Explicación del tema	Se brindarán recomendaciones para defender asertivamente sus derechos ante otra persona.	- Recurso Humano - Material Visual	10 minutos
Retroalimentación	Dinámica: “El Regalo”. Se preparan 3 “regalos” envueltos con papel de diferentes colores y de diferentes tamaños, dentro de los regalos habrá un dilema. Los participantes se organizan en tres grupos (tendrá que colocar un nombre de grupo, líder, secretario). A cada grupo se presenta los tres “regalos” para que escojan uno. Cada grupo deberá dar solución a los dilemas. (Ver Anexo 7).	Hojas bond	10 minutos
Dinámica Final	Dinámica: “El globo preguntón”. Se da un globo que vaya avanzando, se coloca un fondo musical y cuando pare la música se le preguntará que pasos de la solución se acuerda cada participante que se vaya quedando con el globo.	- Recurso Humano - Música	10 minutos
Despedida	Se realiza el agradecimiento por la continua y puntual participación, se realizará la pregunta ¿Qué te llevas de la sesión del día de hoy?, verificando el aprendizaje de los participantes. Se les motiva a poner en práctica todo lo aprendido durante las 10 sesiones.	Recurso Humano	4 minutos

- **Marco teórico:**

Pasos para resolver un problema

1. Identificación del problema

Teniendo en cuenta los obstáculos, situaciones de incertidumbre, posibilidades, intereses, Hacer una lluvia de ideas para identificar los principales problemas personales a los que se debe de dar solución. Hacer una relación de posibles problemas que requieren solución.

2. Priorizando mis problemas

Clasificar los problemas de acuerdo a los siguientes criterios

- A. Problemas importantes que demandan urgente solución
- B. Problemas importantes pero no urgentes
- C. Problemas urgentes pero no importante

3. Definición del problema

- Elegido el problema de mayor importancia y de mayor urgencia, definirla en pocas palabras de manera objetiva y precisa (realista y exactamente).

4. Análisis de problema

- Buscan otras opiniones relacionadas con el problema, sus causas, alternativas y consecuencias deseadas.
- Preguntan y escuchan las opiniones de los compañeros de grupo, profesores, otros.
- Mantienen una actitud abierta para recibir opiniones.
- Identificando sus causas sistemáticamente
- Utilizar Árbol de problemas, lluvia de ideas.

Hacer una relación, ordenando las causas de acuerdo a su importancia.

5. Generación de alternativas de solución

A cada causa habrá que darle una orientación positiva, ejemplo: causa: reducido tiempo para estudiar; solución: incrementar el tiempo para estudiar. Causa: escasa estrategias de técnicas de estudio; Solución: incrementar estrategias de Técnicas de Estudio.

6. Identificar criterios

- El tiempo disponible para solucionar el problema
- La cantidad de recursos (materiales, financieros, habilidades) con que se cuenta
- La pertinencia de la solución con el problema (¿la alternativa solucionará el problema de manera efectiva?)
- Riesgos o consecuencias, consecuencias inmediatas, a corto y largo plazo, positivas, negativas.
- Aplicación práctica (es fácil, sencilla)

7. Evaluar alternativas

- Evalúan las ventajas o desventajas, las consecuencias de cada solución
- Alternativas más prácticas, realizables, de aplicación sencilla.
- Nivel de eficacia de las alternativas

8. Elegir las alternativas

- En base a la tabla resultante de la evaluación de alternativas, dando así solución a nuestro problema.

VI. Anexos:

ANEXO 1: ROSTROS AGRESIVIDAD PARA COMPROMISO INDIVIDUAL



ANEXO 2: REFLEXIÓN

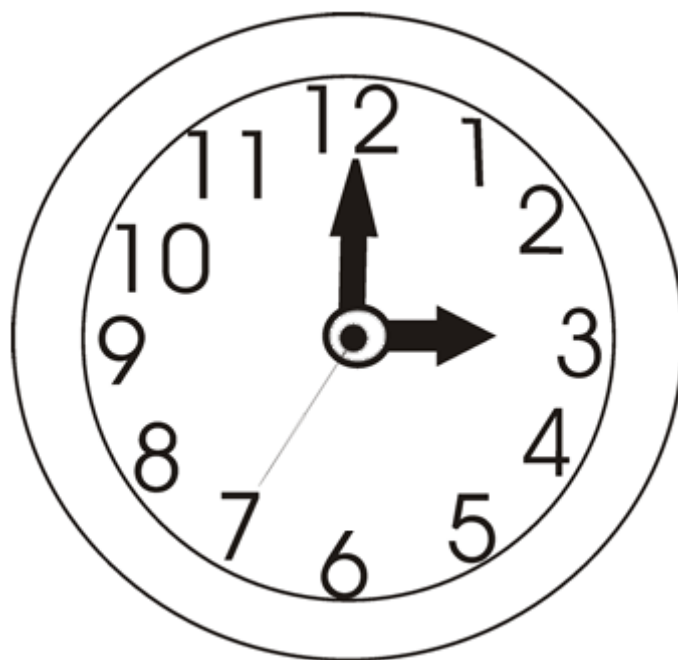
Los seres humanos deberíamos pensar profundamente acerca de nuestras acciones. Utilizamos la violencia, la ironía, la agresividad y la burla para tratar de lograr nuestros objetivos. Pero no nos damos cuenta de que, la mayoría de las veces, con esos métodos, son más difíciles de alcanzarlos. Siempre una sonrisa puede lograr mucho más que el más fuerte de los gritos. Y basta con ponerse por un momento en el lugar de los demás para comprobarlo. ¿Preferimos una sonrisa o un insulto?... ¿Preferimos una caricia o una bofetada?... ¿Preferimos una palabra tierna o una sonrisa irónica?... Pensemos que los demás seguramente prefieren lo mismo que nosotros... Entonces tratemos a nuestros semejantes de la misma manera en la que nos gustaría ser tratados... Así veremos que todo será mejor... Que el mundo será mejor... Que la vida será mejor.

ANEXO 3:

¿QUÉ ESTILO SUELES UTILIZAR TÚ?	¿TE ES ÚTIL PARA RESOLVER CONFLICTOS?	¿CREES QUE PODRÍAS HACERLO MEJOR? ¿CÓMO?
ASERTIVO		
PASIVO		
AGRESIVO		

¿QUÉ ESTILO SUELES UTILIZAR TÚ?	¿TE ES ÚTIL PARA RESOLVER CONFLICTOS?	¿CREES QUE PODRÍAS HACERLO MEJOR? ¿CÓMO?
ASERTIVO		
PASIVO		
AGRESIVO		

ANEXO 4:



1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

ANEXO 5:

- 1. Tu amigo te pide que le hagas una broma pesada a otro amigo.**
- 2. Durante una fiesta tus amigos insisten en que bebas más alcohol y fumes tabaco.**
- 3. Después de una fiesta tus amigos te insisten en que te quedes en vez de regresar a casa a la hora que habías acordado con tu familia.**
- 4. Un par de amigos te proponen consumir un nuevo tipo de droga.**
- 5. Te encuentras con un amigo que hace tiempo tuviste un problema y te empieza a recordar dicha situación, buscándote la pelea.**

ANEXO 6:



ANEXO 7:

Dilema 1

Juan siempre ha tenido gusto por ejercer y defender el derecho propio y el de los demás, ahora que termina la secundaria, ha logrado una beca integral (incluye gastos) para estudiar Derecho en una universidad de Lima, sin embargo, se le ha presentado la oportunidad de trabajar ganando 2000 soles al mes, esto implica ir a zonas muy alejadas sin acceso a carreteras, por tres años. La opción parece importante y necesaria, ya que tiene 3 hermanos menores que apoyar y la madre atraviesa por una situación de salud muy delicada, que requiere de costosas operaciones y medicinas. ¿Que debe de hacer Juan?

Dilema 2

Luis cuando tenía 18 años estaba metido en la droga y en compañía de otros dos jóvenes de su edad asaltaron la vivienda de una mujer viuda, madre de dos niños pequeños y le robaron 2500 soles, que la señora tenía para pagar el colegio de sus tres hijos, alimentación del mes, y otros gastos, además se llevaron algunos objetos de valor y recuerdos familiares, valorados en 3000 soles.

La sentencia de la Audiencia judicial lo condenó en el 2012 a más de dos años de prisión, al año salió de la prisión. La sentencia fue apelada por la agraviada y la corte judicial ratificó la condena 7 años después. Luis en este tiempo (2019) se ha casado, tiene un hijo de 5 años, es un padre ejemplar, trabaja en Saposoa como peón en una empresa de construcción de carretera. Ahora tiene que cumplir el año de cárcel que le queda. Su abogado ha pedido el indulto para Luis, alegando que ya está reinsertado en la sociedad, y que tiene responsabilidades familiares. ¿Se le debe indultar?

Dilema 3

Hace 11 meses estas en limpieza, pero caminando hacia tu trabajo te encuentras con unos amigos que consumen y venden drogas, te presionan a que consumas con ellos y disfrute de la vida que sólo hay una. Tú tentado aceptas dar una “jaladita” a un cigarrillo de marihuana. De pronto escuchan el sonido de una patrulla, tus amigos corren dejando como evidencia la droga en tus manos, y la policía te atrapa a ti y te lleva a la carceleta, dictaminan prisión por un año y medio por venta de estupefacientes, tu alegas una y otra vez que no es tuya la droga. Tu familia conoce a las personas que te inculparon con la droga y saben del daño que hacen al vender droga a jóvenes cómo tu, por consejo de tu abogado tu familia decide decirle a la policía quienes son las personas involucradas, dándote la oportunidad de viajar a otro país a trabajar ¿Tú qué harías en un caso similar?

REFERENCIAS

- Buss, A. (1969). *Psicología de la Agresión*. Buenos Aires, Argentina: Troquel S.A.
- Caballo, V. (1986). *Manual de evaluación y entrenamiento de las habilidades sociales*. (1ª ed.). Madrid: Siglo XXI de España editores, S.A.
- Molero, L. (2017). *Niveles de agresividad en estudiantes del tercer año de secundaria de la Institución Educativa Particular Trilce Villa el Salvador, Lima 2017*. (Tesis de Licenciatura). Universidad Inca Garcilaso de la Vega, Lima, Perú.
- Ortega, V. (2012). Programa de entrenamiento en habilidades sociales para fomentar la mejora de relaciones interpersonales dirigido a un grupo de sexto grado de educación primaria. (Tesis de Licenciatura). Universidad Pedagógica Nacional, México D.F., México.
- Reolid, V. (2014). *Propuesta de un programa de intervención para la mejora de las habilidades sociales en adolescentes*. (Tesis de Maestría). Universidad Jaume I, Castellón, España.
- Torres, M. (2014). *Las habilidades sociales. Un programa de intervención en Educación Secundaria Obligatoria*. (Tesis de Maestría). Universidad de Granada, Andalucía, España.

Anexo 6

Base de datos

Pretest Control																														Total		
Sujeto	Sexo	Edad	It1	It2	It3	It4	It5	It6	It7	It8	It9	It10	It11	It12	It13	It14	It15	It16	It17	It18	It19	It20	It21	It22	It23	It24	It25	It26	It27		It28	It29
1	M	19	1	4	4	1	2	3	2	4	1	3	4	4	3	2	5	4	2	1	2	4	2	3	2	1	4	4	1	4	3	80
2	M	25	4	3	4	3	4	4	3	3	3	2	4	3	4	4	4	4	1	1	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	100
3	M	16	2	1	2	2	1	2	2	3	2	2	3	2	1	2	2	3	2	2	3	4	1	2	3	1	4	3	2	4	2	65
4	M	19	1	4	1	1	1	3	2	4	2	2	1	3	1	3	1	5	5	1	1	5	1	5	1	2	1	5	4	2	1	69
5	M	24	3	3	4	2	3	1	5	5	5	3	4	5	3	3	5	3	4	1	2	2	3	2	5	1	3	1	1	5	4	91
6	M	23	1	2	4	1	1	2	3	4	1	2	2	2	1	2	1	5	2	2	4	3	1	1	4	1	4	2	2	4	3	67
7	M	21	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	1	4	3	2	2	2	4	4	2	5	2	2	1	4	2	5	3	5	96
8	M	20	3	3	2	3	5	3	3	3	3	4	4	3	3	4	4	3	5	3	3	2	4	4	3	2	3	1	4	3	5	96

Posttest Control																														Total			
Sujeto	Sexo	Edad	It1	It2	It3	It4	It5	It6	It7	It8	It9	It10	It11	It12	It13	It14	It15	It16	It17	It18	It19	It20	It21	It22	It23	It24	It25	It26	It27		It28	It29	
1	M	19	1	5	5	5	5	5	5	1	5	5	5	1	1	1	5	5	5	1	5	1	1	1	1	1	1	1	1	5	1	85	
2	M	25	2	4	5	1	1	1	5	5	1	3	3	5	5	3	5	4	3	5	3	5	5	3	5	5	3	5	5	5	5	1	106
3	M	16	1	3	5	1	1	1	5	5	1	5	5	1	1	1	3	5	1	3	5	1	3	5	5	1	5	3	1	5	5	87	
4	M	19	3	1	1	3	5	2	5	3	5	5	5	3	3	3	5	2	5	3	1	5	5	1	1	1	3	5	5	4	2	95	
5	M	24	1	2	1	1	5	1	5	5	5	1	5	1	1	1	5	5	1	1	1	5	1	1	5	5	1	5	5	5	1	82	
6	M	23	1	5	1	1	5	1	1	1	5	5	1	1	1	5	5	5	1	1	1	5	1	1	1	5	1	1	1	5	1	69	
7	M	21	1	5	5	5	5	1	5	5	5	2	5	3	1	1	5	5	1	3	5	3	1	1	5	5	5	5	5	5	1	104	
8	M	20	4	3	4	3	5	3	1	4	4	4	4	3	3	4	4	4	3	3	4	5	4	3	3	4	3	4	4	3	5	105	

Pretest Experimental

Sujeto	Sexo	Edad	It1	It2	It3	It4	It5	It6	It7	It8	It9	It10	It11	It12	It13	It14	It15	It16	It17	It18	It19	It20	It21	It22	It23	It24	It25	It26	It27	It28	It29	Total	
1	M	25	2	4	5	3	2	3	4	3	2	4	4	3	2	3	3	4	3	3	3	4	2	3	3	2	3	4	2	4	2	89	
2	M	23	2	4	2	2	1	3	4	2	4	4	2	3	4	4	5	4	4	2	1	3	4	2	4	4	2	3	3	4	4	90	
3	M	24	2	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	2	3	2	4	4	3	3	3	2	85	
4	M	24	3	4	4	2	4	4	4	3	3	3	5	4	3	3	3	2	2	3	2	5	5	2	2	1	2	1	2	5	3	89	
5	M	22	1	4	5	1	1	3	3	1	1	1	4	4	1	1	4	4	4	1	1	4	4	4	1	4	1	4	1	4	4	76	
6	M	25	1	3	4	1	1	5	3	5	1	3	3	5	3	5	5	5	1	1	1	3	3	4	5	5	1	3	5	5	5	95	
7	M	23	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	145	
8	M	19	4	4	2	4	2	2	5	1	4	4	4	2	1	4	5	3	4	2	5	5	4	4	4	4	4	5	4	5	4	4	105

			Posttest Experimental																									Total					
Sujeto	Sexo	Edad	It1	It2	It3	It4	It5	It6	It7	It8	It9	It10	It11	It12	It13	It14	It15	It16	It17	It18	It19	It20	It21	It22	It23	It24	It25		It26	It27	It28	It29	
1	M	25	2	3	5	2	3	2	4	2	4	3	4	3	2	2	4	4	2	2	3	4	2	2	4	4	4	4	4	2	4	4	90
2	M	23	1	1	2	2	1	1	2	1	1	2	3	1	3	2	3	1	1	1	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	44
3	M	24	1	3	3	1	1	3	3	3	4	4	3	3	1	3	4	3	1	1	1	1	1	1	3	1	1	1	1	3	1	60	
4	M	24	1	5	1	1	1	1	1	1	5	1	1	1	1	1	5	5	5	1	1	5	1	1	1	1	1	1	1	5	1	57	
5	M	22	1	1	4	1	1	4	1	2	1	1	4	4	1	1	1	4	1	1	1	1	1	1	4	1	1	1	1	4	1	51	
6	M	25	1	1	5	1	1	1	5	5	1	1	1	1	1	5	1	1	1	1	5	1	1	5	5	1	5	1	5	1	65		
7	M	23	1	5	5	1	5	5	5	5	5	5	1	5	1	1	5	5	1	1	1	5	5	1	5	1	5	5	1	5	5	101	
8	M	19	5	5	5	5	5	1	5	1	1	5	5	1	5	1	5	1	5	5	1	1	5	1	1	1	1	5	1	5	1	89	