



**UNIVERSIDAD NACIONAL  
PEDRO RUIZ GALLO**

**FACULTAD DE CIENCIAS HISTÓRICO  
SOCIALES Y EDUCACIÓN**



**Unidad de Posgrado de  
Ciencias Histórico Sociales y Educación**

## **TESIS**

**Propuesta de un Programa Cognitivo Conductual  
en las habilidades sociales de residentes  
primarios del Establecimiento Penal de Piura-  
2018.**

**PRESENTADA PARA OPTAR EL GRADO ACADÉMICO DE  
MAESTRA EN PSICOLOGÍA, CON MENCIÓN EN PSICOLOGÍA  
CLÍNICA**

**AUTORA**

**Lic. MAYRA DEL ROSARIO MORALES FLORES**

**ASESOR**

**MSC. RUBÉN TORO REQUE**

Lambayeque- Perú

**Propuesta de un Programa Cognitivo Conductual en las habilidades sociales de residentes primarios del Establecimiento Penal de Piura- 2018.**

PRESENTADA POR:

---

**PS. MAYRA DEL ROSARIO MORALES FLORES**

**AUTORA**

---

**MSC. RUBÉN TORO REQUE**

**ASESOR**

APROBADO POR:

---

**DR. ARMANDO JOSÉ MORENO HEREDIA**  
**PRESIDENTE DEL JURADO**

---

**Mg. EVERT FERNÁNDEZ VÁSQUEZ**  
**SECRETARIO DEL JURADO**

---

**M.SC. DANIEL EDGAR ALVARADO LEÓN**  
**VOCAL DEL JURADO**

## **DEDICATORIA**

**A mi esposo e hijas, por ser mi  
fortaleza, motivación y apoyo en  
todo momento...**

**A mi madre, por ser un ejemplo de  
perseverancia y fortaleza...**

## **AGRADECIMIENTOS**

A las autoridades del Establecimiento Penal de Piura, quienes brindaron todas las facilidades para la evaluación

A los internos del Pabellón “G” que participaron voluntariamente en la presente investigación.

Al Msc. Rubén Toro Reque, mi asesor, quien guío, evaluó y fortaleció con su experiencia y conocimientos cada avance de la presente investigación.

A todas las personas que de alguna manera hicieron posible la realización de esta investigación.

***Mayra del Rosario Morales Flores***

## INDICE

DEDICATORIA .....	iii
AGRADECIMIENTOS .....	iv
RESUMEN .....	vii
ABSTRAC .....	viii
INTRODUCCIÓN.....	9
CAPITULO I ANÁLISIS DEL OBJETO DE ESTUDIO.....	10
1.1    UBICACIÓN. ....	11
1.2    EVOLUCIÓN HISTÓRICO TENDENCIAL DEL OBJETO DE ESTUDIO .....	11
1.3    CARACTERÍSTICAS DEL PROBLEMA .....	12
1.4    METODOLOGÍA.....	15
1.4.1    Diseño y tipo de investigación .....	15
1.4.2    Población y muestra .....	15
1.4.3    Materiales, técnicas e instrumentos de recolección de datos .....	16
1.4.4    Métodos y procedimiento para la recolección de datos.....	16
1.4.5    Análisis estadísticos de los datos .....	17
CAPITULO II MARCO TEÓRICO.....	18
2.1    ANTECEDENTES DEL PROBLEMA .....	19
2.2    BASE TEÓRICA .....	21
2.2.1    CONCEPTUALIZACIÓN DE HABILIDADES SOCIALES .....	21
2.2.2    PROGRAMA COGNITIVO CONDUCTUAL .....	36
CAPITULO III ANALISIS Y DISCUSION DE RESULTADOS .....	43
3.1    RESULTADOS .....	43

3.2	ANALISIS Y DISCUSION DE RESULTADOS .....	47
3.3	PROPUESTA TEORICA .....	52
4	CONSLUSIONES .....	56
5	RECOMENDACIONES .....	96
6	BIBLIOGRAFÍA.....	97
7	ANEXOS.....	99

## INDICE DE TABLAS

<b><i>Tabla 1: Niveles del indicador Autoexpresión en situaciones sociales de las Habilidades sociales en residentes primarios sentenciados de un Centro Penitenciario. Piura, 2018.</i></b> .....	43
<b><i>Tabla 2: Niveles del indicador Defensa de los propios derechos como consumidor de las Habilidades sociales en residentes primarios sentenciados de un Centro Penitenciario. Piura, 2018.</i></b> .....	44
<b>Tabla 3: Niveles del indicador Expresión de enfado o disconformidad de las Habilidades sociales en residentes primarios sentenciados de un Centro Penitenciario. Piura, 2018.</b> .....	44
<b>Tabla 4: Niveles del indicador Decir no y cortar interacciones de las Habilidades sociales en residentes primarios sentenciados de un Centro Penitenciario. Piura, 2018.</b> .....	45
<b>Tabla 5: Niveles del indicador Hacer peticiones de las Habilidades sociales en residentes primarios sentenciados de un Centro Penitenciario. Piura, 2018.</b> .....	45
<b>Tabla 6: Niveles del indicador Iniciar interacciones positivas con el sexo opuesto de las Habilidades sociales en residentes primarios sentenciados de un Centro Penitenciario. Piura, 2018.</b> .....	46
<b>Tabla 7: Niveles de la variable total de las Habilidades sociales en residentes primarios sentenciados de un Centro Penitenciario. Piura, 2018.</b> .....	46

## **RESUMEN**

El objetivo de este estudio es proponer un Programa Cognitivo Conductual para mejorar las habilidades sociales de los residentes primarios del Establecimiento Penal de Piura. Se seleccionó una muestra probabilística y estratificada de 121 internos primarios y sentenciados. El instrumento utilizado es la Escala de Habilidades Sociales, con seis áreas: Autoexpresión en situaciones sociales, Defensa de los propios derechos de consumidor, Expresión de enfado y disconformidad, Decir no y cortar interacciones, Hacer peticiones e iniciar interacciones positivas con el sexo opuesto. Cuyos resultados fueron que los internos primarios presentan niveles medios a bajo en las diferentes dimensiones de sus habilidades sociales y en el puntaje global, por lo que es de mucha importancia proponer e implementar Programas de Intervención

Palabras claves: Habilidades Sociales, Programa Cognitivo Conductual.

## **ABSTRAC**

The purpose of this study is to propose a Cognitive Behavioral Program to improve the social skills of the primary inmates of the Piura Criminal Establishment. A probabilistic and stratified sample of 121 primary and sentenced inmates was selected. The instrument used is the Social Skills Scale, with six areas: Self-expression in social situations, Defense of consumer rights themselves, Expression of anger and disagreement, Say no and cut interactions, Make requests and initiate positive interactions with the opposite sex. Whose results were that the primary interns present low to medium levels in the different dimensions of their social skills and in the global score, so it is very important to propose and implement Intervention Programs

**Keywords:** Social Skills, Cognitive Behavioral Program.

## INTRODUCCIÓN

En la actualidad podemos observar que los establecimientos Penales suscitan diversas problemáticas (factores externos), las cuales impiden realizar una adecuada proceso de resocialización, a lo que le agregamos las capacidades, o habilidades propias de los internos.

La Vida en el establecimiento, genera una tensión constante en el interno; incrementando la percepción de las tensiones musculares, dolores de cabeza entre otros; un constante estado de alerta, que se podría dar a notar como un aumento de los niveles de ansiedad, impulsividad en su interacción con sus pares y personas pertenecientes a su círculo de interacción, podemos observar conductas tanto físicas como verbales en las cuales encontramos que la persona actúa sin medir las consecuencias, sin pensar en el antes, durante o después de la situación que el mismo está generando.

En el establecimiento Penal de Piura encontramos una gran población de residentes jóvenes entre 18 y 29 años que han delinquido por primera vez, internos ubicados en el Pabellón "G", con muchas probabilidades de Resocializarse y Reinsertarse a la sociedad, quienes cometieron un delito por distintas causas, entre las que tenemos también un nivel bajo de habilidades sociales. Siendo este un factor común en este tipo de población. El presente trabajo es de Tipo Descriptiva Propositiva, para ello se ha tenido en cuenta, el contenido de la investigación de la siguiente manera: en el Capítulo I se describe el objeto y el campo de estudio de la variable y la población en investigación.

En tanto, que en el Capítulo II, está dedicado al desarrollo del marco teórico de las variables, exponiendo con fundamento científico las cualidades esenciales que caracterizan al objeto de estudio. Además, en el Capítulo III, se analiza los resultados, es decir se trata de modelar, de un modo científicamente convincente el objeto de estudio en un escenario concreto.

Finalmente se obtuvo las conclusiones de los resultados finales de la investigación y las recomendaciones futuras a investigar.

## **CAPITULO I ANÁLISIS DEL OBJETO DE ESTUDIO**

## **CAPITULO I ANÁLISIS DEL OBJETO DE ESTUDIO**

### **1.1 UBICACIÓN.**

El presente trabajo de Investigación se llevó a cabo En el Establecimiento Penitenciario de Piura ubicado en el Caserío Río Seco, Distrito de Castilla, provincia Piura, departamento de Piura.

### **1.2 EVOLUCIÓN HISTÓRICO TENDENCIAL DEL OBJETO DE ESTUDIO**

La construcción del penal Piura se inició en el año 1994-1995 en el caserío Río Seco, y fue inaugurado en el mes de junio, se corrobora este importante hecho en la placa recordatoria que se encuentra en el frontis de las áreas administrativas, siendo Presidente de la Republica el Ing. Alberto Fujimori Fujimori, el ministro de Justicia el Dr. Fernando Vega Santagadea, y presidente del INPE, el Dr. Víctor Pérez Liendo.

Se encuentra ubicado al Nor-este de Piura, a ocho (08) Kilómetros de distancia, en una zona rural abierta, rodeado por terrenos de cultivo de campesinos de la zona. Frente al establecimiento penal cruza la nueva carretera con destino al medio Piura, a los caseríos de Terela y Chapairá, llegando hasta el centro poblado de La Obrilla.

El Establecimiento Penal de Piura tiene una capacidad de albergue de 1066 internos, sin embargo, actualmente tiene 3600 internos, bajo el régimen cerrado Ordinario, divididos en 7 Pabellones: A, B, C, D, E, F, y G.

Por otro lado, el Caserío Río Seco, cuenta aproximadamente con 126 viviendas, cuenta con Centros Educativos en Programa Inicial y Básica Alternativa.

### **1.3 CARACTERÍSTICAS DEL PROBLEMA**

Tanto a nivel nacional como internacional la población de internos en los establecimientos penitenciarios viene aumentando, siendo necesario la construcción de nuevos locales. El Sistema Penitenciario está abandonado por el estado, por la sociedad y por la comunidad internacional. Es un sistema que está atravesando una situación de alta precariedad no solo por la cuestión presupuestaria sino por la ausencia de programas de rehabilitación y de re-inserción social.

En una investigación publicada titulada “Crisis tras las rejas en Latinoamérica”, se incluyó una entrevista a Jim Haynes, investigador del centro internacional para estudios penitenciarios de gran Bretaña, donde se cotejan las realidades carcelarias de Latinoamérica y Europa. Entre otras diferencias el especialista destaca los menores índices de sobrepoblación y el bajo porcentaje de detenidos procesados europeos en relación a la totalidad de la población del penal, que es el denominador común en Latinoamérica. Este estudio considera que en varios países se están abriendo cárceles para ser inspeccionadas, de acuerdo a lo recomendado especialmente por la organización de Naciones Unidas y cito a la Argentina y el Reino Unido conocidos como dos de los primeros países que dentro de este margen impulsaron la apertura de los establecimientos.

Por otro lado; la situación de las cárceles en América Latina es deplorable, pues faltan políticas públicas claras para prevenir la violencia, según el relator sobre derechos de las personas privadas de libertad de la Comisión Interamericana de Derechos Humanos de la OEA.

Según datos del Instituto Latinoamericano de Naciones Unidas para la Prevención del Delito y el Tratamiento del Delincuente, en América Latina hay 26 países con niveles de sobrepoblación carcelaria superiores al 120%, lo que es crítico.

Según el Informe estadístico del Instituto Nacional Penitenciario , se cuenta con 67 establecimientos penitenciarios habilitados y la población del sistema penitenciario al mes de febrero de 2015 es de 88,138 personas. De ellos, 72,5922 se encuentran en establecimientos penitenciarios al tener mandato de detención judicial o pena privativa de libertad efectiva, mientras que 15,546 personas asisten a establecimientos de medio libre al haber sido sentenciados a penas limitativas de derechos o liberados con beneficio penitenciario de semi libertad ó liberación condicional.

Del Total de la población penitenciaria tenemos una distribución del 93.04% que son varones y el 6.96% mujeres; en cuanto a la población juvenil, entre los 18 y 29 años de edad, se presenta como la más numerosa; representando el 47.9% total de la población penal.

A pesar de haberse realizado modificaciones e implementaciones a nivel de infraestructura, el sistema o situación penitenciaria en el Perú, sigue en un estado de crisis; siendo asignado la mayor parte del presupuesto a cuestiones de seguridad de los locales descuidando de alguna manera otros aspectos tales como salud, alimentación entre otros.

La mayor parte de la población, considera que la privación de la libertad es casi la única alternativa existente para frenar la delincuencia; sin embargo algunas encuestas recogidas en diferentes sectores poblacionales demuestran que los niveles de delincuencia emprenden al incremento; pudiendo deberse esto a la baja calidad y la inapropiada condición de vida y estrategias para cumplir el fin último de un establecimiento penitenciario que es el tratamiento y rehabilitación de los internos, quienes por el contrario cumplen sentencia y salen con mayores estrategias para delinquir y con un gran deterioro en su salud integral, física, emocional; en la mayoría de los casos.

Así mismo, cabe mencionar que la mayoría de cárceles peruanas se caracterizan por estar poblada por internos con condiciones económicas

bajas, quienes han estado sometidos a una constante violencia tanto física como psicológica; provenientes de familias disfuncionales, con escasas en formación de valores morales y académicas.

El ingreso a un establecimiento penitenciario implica un entendimiento parcial o de manera inmediata; existiendo restricciones en cuanto a las relaciones interpersonales, perdiendo de manera gradual y en algunos casos definitiva las vinculaciones con su entorno familiar.

La Vida en el establecimiento, genera una tensión constante en el interno; incrementando la percepción de las tensiones musculares, dolores de cabeza entre otros; un constante estado de alerta, que se podría dar a notar como un aumento de los niveles de ansiedad, impulsividad en su interacción con sus pares y personas pertenecientes a su círculo de interacción, podemos observar conductas tanto físicas como verbales en las cuales encontramos que la persona actúa sin medir las consecuencias, sin pensar en el antes, durante o después de la situación que el mismo está generando.

En el establecimiento Penal de Piura encontramos una gran población de residentes jóvenes entre 18 y 29 años que han delinquido por primera vez, internos ubicados en el Pabellón "G", con muchas probabilidades de Resocializarse y Reinsertarse a la sociedad, quienes cometieron un delito por distintas causas, entre las que tenemos también un nivel bajo de habilidades sociales. Siendo este un factor común en este tipo de población.

Dichos internos no cuentan con tecnología como internet, celulares o acceso a las redes sociales. Así mismo, el 80% de ellos son de una condición económica baja, y cuando salen en libertad en cualquiera de sus modalidades tiene que enfrentar la actitud de rechazo, y discriminación por parte de la sociedad que no cree en la resocialización.

Conociendo esta realidad es que surge la motivación de diseñar un Programa de Habilidades Sociales para residentes jóvenes primarios contribuyendo así al proceso de Resocialización, brindándoles herramientas para disminuir la reincidencia del delito.

## **1.4 METODOLOGÍA**

### **1.4.1 Diseño y tipo de investigación**

La presente investigación es de naturaleza No Experimental, se realiza sin manipular deliberadamente las variables, observando los fenómenos, tal y como se dan en su contexto natural, para después analizarlas (Hernández, Fernández y Baptista, 2010).

Esta investigación es de Tipo Descriptivo, porque ubicará en una o diversas variables a un grupo de personas para proporcionar su descripción. Es Propositiva porque se realizará una propuesta de sistema de evaluación del desempeño para superar la problemática actual y las deficiencias encontradas; y de Corte Trasversal por cuanto se fundamenta en una necesidad o vacío dentro de la institución, una vez que se tome la información descrita (Hernández, Fernández y Baptista, 2010).

### **1.4.2 Población y muestra**

La población estará conformada por residentes primarios del Establecimiento Penitenciario de Piura, siendo un total de:

N= 145 residentes

La muestra será no probabilística y por conveniencia, teniendo en cuenta la disponibilidad de los jóvenes, los cuales serán:

n= 121 residentes

Criterios de inclusión:

- Residentes primarios (primer ingreso a un E.P)
- Residentes sentenciados a PPL, por los delitos Contra el Patrimonio, Tráfico ilícito de drogas y Tenencia ilegal de armas.
- Residentes cuyas edades oscilen entre 18 y 29 años.
- Residentes que sepan leer y escribir.

#### **1.4.3 Materiales, técnicas e instrumentos de recolección de datos**

Los materiales a emplear serán:

- Protocolo, lápices, borradores, correctores, copias de protocolo, entre otros.
- La técnica será psicométrica; se define como el uso de un instrumento objetivo, medible respecto a una variable a investigar (Toro, 2015).
- El instrumento a utilizar es la Escala de Habilidades Sociales (EHS) de Elena Gimero Gonzales.

#### **1.4.4 Métodos y procedimiento para la recolección de datos**

Se hará uso de técnicas de gabinete: fichas bibliográficas, de resumen, textuales que servirían para sistematizar el marco teórico.

Así mismo se utilizará como método de recolección de datos: la observación directa, y la aplicación de un test psicométrico. El procedimiento será de manera grupal, es decir se aplicará la Escala de Habilidades Sociales al grupo de residentes primarios del E.P. Piura.

Para la presente investigación se realizó la baremación de la Escala de Habilidades Sociales en residentes primarios del E.P. Piura. Cuyos baremos podemos visualizarlos en el capítulo Anexos.

#### **1.4.5 Análisis estadísticos de los datos**

En nuestro caso se utilizará la estadística descriptiva como la media, mediana, moda y desviación estándar. Los resultados serán presentados en tablas unidimensionales y bidimensionales según sea el caso. Y para una mejor ilustración de los resultados se presentará figuras de barras y/o tortas.

EL análisis estadístico será en el software SPSS versión 22 español acompañados del programa de Excel, 2016.

## **CAPITULO II MARCO TEÓRICO**

## **CAPITULO II MARCO TEÓRICO**

## 8.1 ANTECEDENTES DEL PROBLEMA

Patiño Feria, (2012) Efectos de un programa de psicodrama en la disminución de la impulsividad en internos sentenciados por el delito de hurto en un establecimiento penitenciario – Piura donde el objetivo fue dar a conocer el desarrollo de una investigación cuyo programa basado en la teoría central que rige el psicodrama Moreniano, fue aplicado con el fin de determinar la influencia de este en la disminución de la impulsividad en sujetos sentenciados por el delito de hurto. La ejecución del programa consto con 13 sesiones las cuales se realizaron en un lapso de 45 minutos por sesión. Se trabajó con un grupo denominado de control y otro denominado Experimental; realizándose un Pre-test y Post-Test para el posterior análisis de resultados. Por último, cabe mencionar que antes de aplicar el programa no se había encontrado diferencias mayores entre los grupos; sin embargo, tras la realización de este se notó un cambio claro y significativo; por ello podemos afirmar que el programa de Psicodrama influyo en la disminución de impulsividad en las tres variables descritas según la teoría de impulsividad de Dickman. De esta manera podemos afirmar que la teoría Moreniana también puede ser utilizada de manera efectiva con trasgresores de la ley primarios en el delito de hurto; en cuanto a los trabajos de impulsividad del estado.

Marchan , (2014) Realizó un estudio denominado: Efectos de un programa cognitivo conductual en las conductas disociales en adolescentes de un centro de rehabilitación de Piura, donde se seleccionó de manera probabilístico a 16 adolescentes, de los cuales 8 (grupo experimental) de ellos participaron del programa y los otros 8 (grupo control) continuaron con su vida cotidiana. El instrumento utilizado fue el inventario Comportamental para evaluar antecedentes de conducta disocial. Donde se obtuvieron diferencias significativas al aplicar el Programa cognitivo conductual en la que se refiere transgresión a las normas, violación de las normas, deterioro de la conducta social, y agresiones

Caira Mamani & Ibarra Condori, (2017) Realizaron una investigación, titulada “Programa de reinserción social en ingresantes del Centro de Diagnóstico y Rehabilitación Juvenil Alfonso Ugarte, llevada a cabo en la ciudad de Arequipa en el 2017, la cual pretendía conocer la efectividad del programa, dirigido a 35 jóvenes entre 15 a 18 años de edad, seleccionados de manera no probabilística, con carácter intencional; Esta investigación tuvo un carácter mixto de manera que para la parte cuantitativa se empleó el programa con una aplicación del instrumento, Escala de Habilidades Sociales de adolescentes infractores, la cual evalúa nivel de Empatía, comunicación, control de impulsos, solución de problemas y autoestima, y para la parte cualitativa el método fenomenológico utilizando como técnica de recolección de datos, la entrevista y observación, de esto se obtuvo por resultado evidenciar el incremento del 40% del nivel de sus habilidades sociales.

Cabrera & Burga, (2015 ) En su investigación titulada “Habilidades Sociales en Internos por Robo Agravado y Violación Sexual de un Establecimiento Penitenciario del departamento de San Martín – Perú”, tuvieron una muestra de 110 internos por el delito de robo agravado y 85 internos que cumple pena por violación sexual de ambos sexos, con edades entre los 18 a 50 años, se obtuvieron como resultado, la evidencia de la existencia de diferencias significativas en el nivel de Habilidades Sociales en internos por Robo Agravado y Violación Sexual.

Villalba Barona, (2018) Realizo una investigación titulada: Inteligencia Emocional y Habilidades Sociales en personas privadas de la libertad del Centro de Rehabilitación Social Ambato en Ecuador; la cual tuvo por objetivo establecer la relación que existe entre inteligencia emocional y las habilidades sociales en personas privadas de la libertad, para esto se empleo el Inventario Emocional Bar-On I-Ce y la lista de Chequeo de Evolucion de habilidades Sociales de Goldstein, contó con una muestra de 100 personas, de las cuales 50 fueron mujeres y 50 fueron hombres, se llego a la conclusion de que no

existe relacion significativa entre las variables de estudio, sin embargo en el chequeo de Habilidades Sociales se evidencio una predominio del nivel medio en todas sus escalas.

## **8.2 BASE TEÓRICA**

### **8.2.1.1 CONCEPTUALIZACIÓN DE HABILIDADES SOCIALES**

#### ***Definiciones***

Cuando se trata de dar un concepto de habilidad social, hay complicaciones ya que involucra muchas conductas las cuales dependen del contexto social, el cual es variable, por este motivo, se tomara en cuenta las siguientes definiciones, las cuales van acorde con los fines de la investigación.

Gimero Gonzales , (2000) Define habilidades sociales como *“Un conjunto de respuestas verbales y no verbales, particularmente independientes y situaciones específicas, a través de las cuales un individuo expresa en un contexto interpersonal sus necesidades, sentimientos, preferencias, opiniones o derechos sin ansiedad excesiva y de manera no aversiva, respetando todo ello en los demás, que trae como consecuencias el auto reforzamiento y máxima la probabilidad de conseguir refuerzo externo”*.

Caballo, (1993) Después de un arduo estudio del origen del nombre de habilidades sociales, las define como *un conjunto de conductas emitidas por un individuo en un contexto interpersonal que expresa sentimientos, actitudes, deseos, opiniones o derechos de ese individuo de un modo adecuado a la situación, respetando esas conductas en los demás y que generalmente*

*resuelve los problemas, inmediatos de la situación mientras minimiza la probabilidad de futuros problemas.*

### **Áreas de la escala de habilidades sociales**

Gimero Gonzales ,( 2000) Ha revelado 6 áreas las cuales son:

- Autoexpresión de situaciones sociales: es la capacidad de expresarse uno mismo de forma más espontánea y sin ansiedad en distintos tipos de situaciones sociales. Obtener una alta puntuación indicaría facilidad para las interacciones en tales contextos. Para expresarse y hacer preguntas.

- Defensa de los propios derechos como consumidor. Una alta puntuación refleja la expresión de conductas asertivas frente a desconocidos en defensa de los propios derechos en situaciones de consumo.

- Expresión de enfado o disconformidad: una alta puntuación, indica la capacidad de expresar enfado o de sentimientos negativos y desacuerdos con otras personas. Una puntuación baja, indicaría, dificultada para expresar discrepancias y de preferir callar lo que podría molestarle, con el fin de evitar posibles conflictos con los demás.

- Decir no y cortar interacciones; refleja la habilidad para cortar interacciones que no se quieren mantener, como cuando se quiere cortar una conversación, o se quiere negar a prestar o hacer algo, Se trata de un aspecto de la aserción en la que lo crucial es poder decir no a otras personas y cortar las interacciones a corto o largo plazo que no se desean mantener por más tiempo.

- Hacer peticiones; esta dimensión refleja la manifestación de peticiones a otras personas de algo que

deseamos, en una situación social o de consumo. Una puntuación alta indica que quien la obtiene es capaz de hacer peticiones sin dificultad, de no tener una puntuación alta, indicaría, una dificultad para expresar peticiones a otras personas.

- Iniciar interacciones positivas con el sexo opuesto; este factor se define por la habilidad para iniciar interacciones con el sexo opuesto, llamase una cita o una simple conversación y de poder hacer espontáneamente un cumplido o un halago, hablar con alguien pueda resultar atractivo. Una puntuación alta indicaría facilidad para las conductas, lo cual implicaría que posee iniciativa para comenzar las mencionadas interacciones, un bajo puntaje indicaría la presencia de cierta dificultad para llevar a cabo de manera espontánea y sin ansiedad tales conductas.

#### **Origen del concepto:**

Gonzales & Pinedo, (2013) Realizan una investigación sobre las habilidades sociales, cayendo en cuenta que el origen del concepto, se da a partir de los estudios de "Desempeño social" inspirados en los trabajos del psicólogo Andrew Salter en 1949, el cual publicó el libro *Terapia del Condicionamiento Reflejo*; en el cual habla sobre los efectos negativos del condicionamiento emocional y del hecho de no ser asertivos, presentando en la misma diversos procedimientos para abordar problemas que competen a estos temas, sin embargo es Wolpe, entre los años de 1950 y 1960, inspirado en el trabajo de Salter, quien denominó por primera vez el termino asertividad, dándolo a notar como un método para tratar la ansiedad y facilitar la expresión de sentimientos. Entonces se definía la asertividad como "La expresión de cualquier emoción libre de ansiedad en la relación con otra persona". Posteriormente diversos autores han

fortalecido la definición de asertividad como; la expresión de sentimientos negativos o positivos, como el aprecio, el amor, el respeto, la comunicación, etc. A partir de este término es que se denota que, los aportes parten del modelo operante, lo cual refiere un aprendizaje a través de las consecuencias, modelo empleado por la psicología cognitiva.

Ya después de algunos años, a la par con las investigaciones en Estados Unidos por Wolpe y otros estudiosos, un nuevo movimiento en la Universidad de Oxford, también investigaba sobre el desempeño social, empezando a utilizar el término "Habilidades sociales".

Ya en los años 80" es cuando comienza a hacerse conocidos y divulgados los trabajos de estos investigadores, dándose así a conocer e investigar más el término, llamando el interés de diferentes estudiosos ya que involucra parte importante del tema de las relaciones interpersonales. El comportamiento asertivo, hoy en día, es considerado una sub área de las habilidades sociales.

### ***Las habilidades sociales en el contexto situacional***

Meichenbaum, Butler, & Grudson, (1981) manifestaban que era imposible desarrollar una definición de habilidad social ya que esta es parcialmente dependiente del contexto. Afirmaban que "La habilidad social debía considerarse dentro de un marco cultural determinado, y los patrones de comunicación varían ampliamente entre culturas y dentro de una misma cultura, dependiendo de factores tales como la edad, el sexo, la clase social y la educación". Además, el nivel de efectividad dependería

de lo que deseaba alcanzar en una situación en especial; es decir la conducta que podría ser adecuada en una situación en específico, podría ser estimada como, inaceptable en otra situación diferente. Es evidente, que según el concepto de estos autores, no se podía entablar un criterio absoluto de habilidad social.

Meichenbaum, (1977) intenta dar una definición de habilidad social, ya que al igual que otros autores, distingue que era una limitación el no tenerla; para esto, la evaluación del contexto en que se inscribía, era de vital importancia, Es decir, que para estudiar la conducta socialmente adecuada y definir los elementos que la componen, es necesario conocer el contexto social y cultural de la persona, que ejecuta la conducta, ya que se evidencia la presencia de normas sociales que determinan lo que se estima una conducta socialmente aceptable. A su vez, se nota que en una misma cultura se pueden encontrar distintas situaciones que requieren conductas diferentes. Sin embargo no sólo la situación es la única influencia, también variables como: la edad, el sexo y el nivel socio económico, afecta a las habilidades sociales.

Ortego , (2011) Nos facilita algunas situaciones que podrían servir de ejemplos para ilustrar como elementos que integran una las habilidades sociales, podrían ser sumamente importantes en una cultura, y como los mismos pueden ser intrascendentes en otra. “Para tener éxito social y profesional en los Estados Unidos es indispensable ser puntual, cosa que, sin embargo, no es tan imprescindible en Venezuela”.

Furnham, (1979), ha subrayado la habilidad social de la asertividad y como ella en ciertas culturas es alentada mientras

que en otras podría ser rechazada, ejemplifica que en algunas partes de Europa y Norteamérica la asertividad es tomada como un índice de salud mental y su carencia como motivo de ansiedad, intranquilidad e insuficiencia, pero en otras partes del mundo ser asertivo, de la forma que es común de serlo en estos países, no es fomentado ni tolerado. Por el contrario, indica: “La humildad, la subordinación y la tolerancia son más valoradas que la asertividad en muchas culturas, especialmente en el caso de las mujeres. Más aún, la falta de asertividad no es necesariamente un signo de insuficiencia o de ansiedad, aunque a veces pueda serlo”.

Argyle, (1975) También nos sugiere un ejemplo de la relevancia del contexto cultural en la manifestación de las habilidades sociales. Este autor observa las conductas, que podría considerarse adecuadas de los varones árabes y japoneses, de esto concluye que, a los japoneses se les enseña a no expresar las emociones negativas y a evitar las miradas directas a los ojos, mientras que los varones árabes, todo lo contrario, tienden a tener mucho contacto físico, unos con otros en eventos sociales y tienen un alto índice de miradas a los ojos.

A estos investigadores se suma, Lafuente Millán, (1998), quien brinda ejemplos que reflejan la importancia del conocimiento de la cultura en una negociación: “Los occidentales ven el hablar como algo positivo, los asiáticos sin embargo valoran el silencio y desaprueban la expresión social de las ideas”; “En muchas culturas orientales poseedoras de un comportamiento social y discursivo muy ritualizado y poco flexible, según estas declaraciones cabe resaltar la importancia de las intenciones de los participantes en la negociación, ya que de eso

dependerá el éxito de la misma. Por otro lado ilustra la realidad de otra cultura; “En el mundo árabe se pone mayor énfasis en desarrollar una fuerte relación personal con la persona con la que han de comunicarse antes de pasar al asunto central, lo que se opone ciertamente al conocido interés de los americanos de “ir al grano”.

Es claro que, todos los ejemplos citados ilustran como las culturas y variables sociodemográficas son indispensables para el la identificación, medición y desarrollo de las habilidades sociales.

### ***Modelo de habilidades sociales***

#### **1. Modelo de aprendizaje social**

El aprendizaje social, se le denomina al proceso por el cual se adquieren conocimientos por observación de diferentes modelos, por esto es que también se le conoce como el aprendizaje por observación, ya que mediante las experiencias interpersonales las cuales son mantenidas por consecuencias sociales del comportamiento, dadas en una situación social determinada, en la que al menos participan dos personas; una que cumple el rol de modelo, el cual realiza una conducta determinada y otra que cumple el rol del sujeto que realiza la observación de dicha conducta; de esta forma se da el proceso de aprendizaje, a diferencia de otros modelos de aprendizaje, en el modelo de aprendizaje social, el sujeto que recibe el aprendizaje, no recibe refuerzo, sino que aquí el que aprende lo hace por imitación de la conducta.

## **2. Modelo de percepción social**

El término percepción social hace referencia a la influencia social sobre la percepción de un sujeto, el cual interactúa dinámicamente con la misma sociedad en la que influye y es influido; es decir involucra a los procesos de índole cognitiva mediante los cuales se elaboran juicios relativamente elementales acerca de otras personas, sobre la base de la propia experiencia o de la información que podrían recibir, directa o indirectamente; de esta forma el individuo llega a conocer a los demás y a concebir sus características, cualidades y estados.

## **3. Modelo cognitivo**

El modelo cognitivo propone que en las emociones y conductas de los individuos están influidas por la percepción del evento. No es el evento en sí mismo lo que establece los sentimientos de una persona, sino más bien la forma en que esta podría interpretar la situación; esto evidencia la asociación común que existe entre la organización de cogniciones y conductas hacia objetivos sociales

Gonzales & Pinedo,( 2013) Hacen un compilado de supuestos básicos en los cuales está basado el modelo Cognitivo, los cuales son:

1. Las personas no son simples receptores de los estímulos ambientales, sino que construyen activamente su "realidad".

2. La cognición es mediadora entre los estímulos y las respuestas (cognitivas, emotivas o conductuales).

3. Las personas pueden acceder a sus contenidos cognitivos.

4. La modificación del procesamiento cognitivo de la información (sistemas de atribución, creencias, esquemas, etc.) es central en el proceso de cambio.

En cuanto a su estilo las terapias cognitivas enfatizan:

1. La importancia de la alianza terapéutica y la colaboración y participación activa del paciente en el proceso.

2. Un enfoque orientado al problema y los objetivos.

3. El carácter educativo (o reeducativo) del proceso, capacitando al paciente para enfrentar por sí mismo futuras situaciones de manera más saludable y funcional.

#### **4. Modelo de teoría de roles**

Todas las personas tienen un círculo social al cual creen pertenecer y otro de referencia, el cual puede ser o no al cual cree pertenecer, este grupo establece normas de comportamiento las cuales pueden ser aceptadas por la persona o por lo contrario rechazadas, estos dos tipos de grupos son de referencia positiva y negativa, respectivamente.

Las habilidades sociales se refieren también al papel que tienen las expectativas dirigidas a los roles del individuo o de otros, es decir cada persona cumple un rol en su determinado círculo social y a la vez fuera de él, de manera dinámica es influido e influyente.

#### **5. Modelo Conductista**

Este modelo hace referencia a la capacidad de las personas para realizar una conducta la cual puede ser reforzada positiva o negativamente mediante castigos, por el entorno social

Gonzales & Pinedo, (2013) Destacan que los supuestos del modelo conductual resaltan en los siguientes criterios:

1. La capacidad de respuesta tiene que adquirirse.
2. Consiste en un conjunto de identificable de capacidades específicas.

Además, la probabilidad de ocurrencia de cualquier habilidad en cualquier situación crítica está determinada por factores ambientales, variables de la persona, y la interacción entre ambos. Por consiguiente, una adecuada conceptualización de la conducta socialmente habilidosa implica tres componentes de la habilidad social: una dimensión conductual (tipo de habilidad), una dimensión personal (las variables cognitivas), y una dimensión situacional (el contexto ambiental).

## **6. Modelo de psicología clínica**

Alude a la capacidad social de expresar lo que se piensa, siente y cree en manera socialmente aceptable, si pasar por ansiedad, es decir de forma asertiva, mostrando libertad emocional, autoafirmación, entre otras.

El logro de nuestros objetivos y la satisfacción de nuestras necesidades dependen en gran parte de las habilidades sociales que podríamos tener y aplicar al relacionarnos con los demás de manera cooperativa.

El entrenamiento en habilidades sociales consiste en un conjunto de procedimientos encaminados a ayudar a mejorar sus relaciones interpersonales de modo que puedan lograr sus metas en los aspectos de su vida que podría ser importantes para su bienestar.

### ***Modelos explicativos del déficit en habilidades sociales***

Se encontró dos modelos explicativos de la falta de habilidad social en la infancia, el de la interferencia y del déficit. Según el modelo de la interferencia, también conocido como el déficit en la ejecución, todas las personas tiene determinadas habilidades, pero no siempre las aplican por determinados factores que pueden ser cognitivos, motores e incluso emocionales que podrían interferir en la ejecución.

Según el modelo, los problemas de competencia social se deben a que el individuo no domina diversas conductas o habilidades que le permitan interactuar fluidamente, debido a que las tiene registradas cognitivamente es decir no las aprendió, probablemente por no tener modelos adecuados o estimulación apropiada, o técnicas inadecuadas de reforzamiento.

### **Características de las habilidades sociales**

Caballo Escribano & Verdugo Alonso, (2005) En su investigación recopilan las características, que según su criterio destacan en los trabajos sobre las habilidades sociales, tal es el caso de Monjas, (1992) & Caballo, (1993)

- Son repertorios de conducta adquiridos a través del aprendizaje. No son rasgos de personalidad, por tanto, se pueden cambiar, enseñar o mejorar mediante los mecanismos del aprendizaje.
- Constituyen habilidades que ponemos en acción en contextos interpersonales, involucran una de las áreas del comportamiento adaptativo.

- Son recíprocas y dependientes de la conducta de las otras personas que se encuentren en el contexto, es decir necesitan la práctica de habilidades de iniciación y respuesta interdependiente, en un marco de influencia mutua.
- La habilidad social es lo que la persona dice, hace, piensa y siente, es decir la componen manifiestos observables, verbales y no verbales, y otros componentes cognitivos, emocionales y fisiológicos.
- Aumentan el refuerzo social y la satisfacción mutua, tener un repertorio adecuado de habilidades sociales, contribuye a que el sujeto reciba mayores refuerzos del ambiente, proporcionado así de satisfacción a quienes participan de la interacción.

### **Clases de habilidades sociales**

Al igual que la definición de habilidades sociales, diversos autores han aportado con postulados sobre como clasificar las habilidades sociales.

Peñafiel Pedrosa & Serrano Garcia, (2010) Proponen una clasificación teniendo en cuenta las destrezas que podría ir desarrollando el sujeto, distinguiendo 3 clases

#### 1. Cognitivas

Son aquellas habilidades en las que intervienen aspectos psicológicos, las relacionadas con el proceso del pensamiento, como:

- Identificación y discriminación de conductas socialmente deseables.
- Habilidad de resolución de problemas mediante el uso de pensamiento alternativo, consecuencial y relacional.
- Autorregulación por medio del autorrefuerzo y el autocastigo.
- Identificación de estados de ánimo en uno mismo y en los demás.

## 2. Emocionales

Son aquellas habilidades en las que están implicadas la expresión y manifestación de emociones, como la ira, el enfado, la alegría, la tristeza, el asco, la vergüenza, etc.

## 3. Instrumentales

Se refiere a aquellas habilidades que tienen una utilidad. Están relacionadas con la acción. Pueden distinguirse:

- Conductas verbales: inicio y mantenimiento de conversaciones, formulación de preguntas, formulación de respuestas, etc.
- Conductas no verbales: posturas, tono de voz, intensidad, ritmo, gestos y contacto visual.

Goldstein, Sprafkin, Gershaw, & Klein, (1989) Exponen 50 habilidades de aprendizaje estructurado dividiendolas en 6 grupos los cuales son

### **Grupo I. Primeras habilidades sociales**

- Escuchar.
- Iniciar una conversación.
- Mantener una conversación.
- Formular una pregunta.
- Dar las gracias.
- Presentarse.
- Presentar a otras personas.
- Hacer un cumplido.

### **Grupo II. Habilidades sociales avanzadas**

- Pedir ayuda.
- Participar.
- Dar instrucciones.
- Seguir instrucciones.
- Disculparse.
- Convencer a los demás.

### **Grupo III. Habilidades relacionadas con los sentimientos**

- Conocer los propios sentimientos.
- Expresar los sentimientos.
- Comprender los sentimientos de los demás.
- Enfrentarse con el enfado del otro.
- Expresar afecto.
- Resolver el miedo.
- Autorrecompensarse.

### **Grupo IV. Habilidades alternativas a la agresión.**

- Pedir permiso.
- Compartir algo.
- Ayudar a los demás.
- Negociar.
- Empezar el autocontrol.
- Defender los propios derechos.
- Responder a las bromas.

- Evitar los problemas a los demás.
- No entrar en peleas.

#### **Grupo V. Habilidades para hacer frente al estrés.**

- Formular una queja.
- Responder a una queja.
- Demostrar deportividad después de un juego.
- Resolver la vergüenza.
- Arreglárselas cuando le dejan a uno 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.
- Hacer frente a las presiones del grupo.

#### **Habilidades de planificación.**

- Tomar decisiones.
- Discernir la causa de un problema.
- Establecer un objetivo.
- Determinar las propias habilidades.
- Recoger información.
- Resolver los problemas según su importancia.

- Tomar una decisión.
- Concentrarse en una tarea.

Las habilidades sociales anteriormente citadas comprenden elementos verbales y no verbales que al combinarse se convierten en complejos repertorios conductuales, además, de los componentes verbales y no verbales, las habilidades sociales, también dependen de procesos cognitivos, para su adecuada ejecución, lo cual supone un proceso interactivo de combinación de estas características individuales en contextos ambientales cambiantes.

## **8.2.2 PROGRAMA COGNITIVO CONDUCTUAL**

### **PROGRAMA COGNITIVO CONDUCTUAL**

#### ***Definición***

Este modelo se establece como un producto de las coincidencias de lo planteado en el enfoque conductista por James Watson quien en su obra “la psicología desde el punto de vista de un conductista” empezó a establecer un nexo de la psicología conductista desde el condicionamiento clásico hasta el condicionamiento operante; con los grandes modelos cognitivos con quienes empezaban a darle importancia a actividad cognitiva como objeto de estudio, esta teoría consideraba a estos procesos o actividad cognitiva como un ente determinante en el comportamiento humano Guerra & Plaza , (2009)

Este enfoque se centra fundamentalmente en el estudio de los procesos mentales superiores, es decir centra su estudio en la percepción, la memoria y la inteligencia; trata a través de ellos explicar un proceso tan complejo como lo es el aprendizaje humano; como es que se aprende, y si en este proceso de aprendizaje el papel fundamental lo tiene el componente biológico, o si por lo contrario son las experiencias de vida y el entorno social, quien determina el aprendizaje.

Este aprendizaje a generar en la persona que se relacione de forma adecuada; por ello es importante recalcar que este proceso en algunas ocasiones será gratificante y en otras puede ser incluso frustrante para el sujeto, pero en ambas ocasiones se genera un nuevo conocimiento. Cuando este conocimiento genere dolor, resentimiento, dañen nuestra salud y nuestras relaciones interpersonales será el momento y el tipo de sujetos a quienes estará dirigida la terapia cognitiva-conductual.

### Presupuestos Teóricos

Los procesos del aprendizaje permiten comprender el comportamiento del ser humano, es así que se puede afirmar que un comportamiento que se pueda considerar normal o anormal tienen un mismo patrón pes ambos se modifican de la misma manera; la terapia cognitivo conductual se centra en los comportamientos anormales.

El sujeto es capaz de aprender debido a las circunstancias o estímulos a los que se encuentra expuesto, estos diferentes estímulos generan cambios en el comportamiento del ser humano, por ello es importante recalcar que estos cambios comportamentales don medibles.

### ***Características:***

- Puede ser considerada como una terapia breve debido al corto lapso de duración de la misma.
- Es un tipo de terapia que se puede realizar de manera individual o grupal.
- Es activo- directiva, esto significa que los cambios requieren un compromiso y un rol protagónico del paciente, si no se limita a concurrir a las sesiones, sino que además va produciendo cambios graduales en su vida cotidiana. La terapeuta es más directiva: complementa la escucha con intervenciones que promueven no solo la reflexión sino además la acción.

- Durante el desarrollo de las sesiones, el terapeuta tiene la potestad de incluir tareas que contribuyan en el proceso de cambio esperado por el paciente.
- A diferencia de otros tipos de terapia que se enfocan en el pasado, la terapia cognitivo conductual se enfoca en el presente, en solucionar el problema que se presenta, pero sin dejar de analizar de manera breve el pasado, para generar los cambios deseados.

***Dimensiones de las técnicas cognitivo- conductuales:***

Ellis, (1969) clasifica las intervenciones cognitivo- conductuales siguiendo las dimensiones elegante y no elegante con esta distinción, hace referencia al nivel de procesamiento racional que precisa cada estrategia de tratamiento. Las técnicas no elegantes utilizan como método fundamental las instrucciones pues intentan cambiar la cognición en sí misma, es decir en cambiar el contenido del pensamiento. Por otro lado las técnicas elegantes se enfocan en cambiar la estructura o forma del pensamiento.

Durante el proceso de terapia se han podido distinguir momentos y lugares para cada una de las estrategias, es así que por ejemplo las estrategias elegantes funcionan en sujetos que presentan un malestar muy intenso o suelen estar en plena crisis, mientras que las no elegantes están dirigidas a con niños y adolescentes con poca capacidad verbal o con niños y adolescentes con poca sofisticación cognitiva

***Técnicas cognitivo- conductuales.***

**Técnicas de auto instrucciones**

Las auto instrucciones se ajustan a niños y adolescentes que buscan constantemente un control de su vida y su comportamiento, es así que Meichenbaum & Goodman, (1971), elaboraron un entrenamiento en autocontrol

para niños y adolescentes compulsivos basados en la enseñanza de auto intrusiones dividido en 10 fases.

Primera fase: Esta es la etapa de la toma de consciencia por parte del cliente, a veces utiliza pasos para realizar las tareas.

Segunda fase: Se propone al niño y adolescente las auto instrucciones

Tercera fase: El terapeuta realiza una tarea sencilla aplicando auto instrucciones.

Cuarta fase: El niño y adolescente realiza la tarea mientras el terapeuta va diciendo cada uno de los pasos

Quinta fase: el niño y adolescente va diciendo cada uno de los pasos mientras va haciendo una tarea similar

Sexta fase: el niño y adolescente susurra las auto instrucciones al realizar cualquier tarea

Séptima fase: se generaliza su utilización aceptándolas a todo tipo de tareas

Octava fase: se generaliza la utilización de las auto instrucciones a los deberes de casa

Novena fase: el niño y adolescente trata de utilizar las auto intrusiones en el aula

Decima fase: el niño y adolescente piensa las auto instrucciones mientras realiza la tarea

### **Técnicas de auto evaluación**

Esta técnica se centra en identificar las dificultades del paciente para que este mismo pueda tomar consciencia de ellas y así ayudar en su propia rehabilitación. El procedimiento consiste:

En primer lugar se hará un listado con aquellas cosas en las que presenta dificultades para realizar, pero este procedimiento puede verse afectado porque a los niños y adolescentes les cuesta verse de forma negativa.

### **Técnicas de auto observación.**

Esta técnica utiliza la autoobservación como un medio para fomentar la participación constante del niño y adolescente en el proceso terapéutico se intenta hacer consiente al estudiante de si está o no está prestando atención a su trabajo, este proceso tiene cinco fases:

Definir los componentes de la conducta de atención y sus características.

Modelado del profesor del procedimiento a seguir, utilizando una videocámara y una hoja de registro.

Explicación por parte del estudiante de todo el proceso de autoobservación.

Utilización del proceso completo de autoobservación por parte del estudiante

### **Técnicas de autocontrol**

Schneider & Robin, (1976) creadores de la técnica de la tortuga, indican que este tipo de técnicas son mucho más efectivas que las técnicas de control externo, esta técnica brinda habilidades sociales necesarias para la vida enseñándole al adolescente a mostrar sus emociones de la manera correcta, así mismo de ser responsables.

### **Entrenamiento en solución de problemas.**

El entrenamiento en solución de problemas le brinda al paciente estrategias que faciliten el identificar los componentes de un problema, para posteriormente analizar cada uno de esos componentes e identificar las posibles soluciones, para posteriormente ejecutar un plan de acción para solucionar el problema.

### **Entrenamiento en habilidades sociales**

Este entrenamiento toma como punto de partida la idea de que las habilidades sociales son comportamientos aprendidos, es decir el ser humano va adquiriendo en cada etapa del ciclo vital estas habilidades, con esta técnica el paciente es capaz de identificar aquellas conductas positivas y negativas, asimismo es capaz de ejecutar estas habilidades sociales correctamente.

## **Modelamiento**

Este tratamiento derivado de los principios del aprendizaje social, propuesto por Bandura, (1969) la idea fundamental de este tipo de aprendizaje es que la persona es capaz de aprender con tan solo presenciar un comportamiento a este proceso se le denomina aprendizaje Vicario.

A manera práctica esto se ejemplifica de la siguiente manera: la observación de la conducta de un modelo, ya sea filmado o en vivo. Una variedad especialmente eficaz es el modelo participativo o desensibilización por contacto, en el que el terapeuta actúa como modelo, realizando en vivo la respuesta y siendo observado por el paciente que luego ha de repetir en pasos sucesivos, bajo la dirección del terapeuta, la misma conducta.

### **Técnicas que emplean condicionamiento operante**

Es importante comprender que las técnicas basadas en el condicionamiento operante, utilizan como principio básico el uso de reforzadores y estos serán usados en el desarrollo o disminución de la conducta alterada o desadaptada. Entre estas técnicas tenemos: economía de fichas, contrato de contingencias, reforzamiento social, encadenamiento, tiempo afuera de respuesta positiva, etc. De estos, por su importancia clínica, describiremos dos de ellas, sin que esto signifique el menosprecio de las otras técnicas

### **Contrato de contingencia**

Esta técnica parte de un contrato o acuerdo negociado entre el terapeuta y el paciente, por el que este se compromete a obtener recompensas cuando realice conductas apropiadas, y castigo cuando las conductas que manifiesta no sean adecuadas o pactadas.

### **Reforzamiento positivo**

Cuando una conducta sigue ocurriendo durante un periodo de tiempo prolongado es porque esta es valorada de manera positiva por la persona, a esto se le denomina reforzamiento positivo la cual es una técnica en la que un

comportamiento aumenta su probabilidad de ocurrencia a raíz de un suceso que le sigue y que es valorado positivamente por la persona.

## CAPITULO III ANALISIS Y DISCUSION DE RESULTADOS

### CAPITULO III ANALISIS Y DISCUSION DE RESULTADOS

#### 9.1 RESULTADOS

**Descripción:** Se puede apreciar en la tabla 1, que un 57,9% de los residentes poseen niveles medios en el indicador Autoexpresión en situaciones sociales de la variable Habilidades Sociales, seguido de un 27,3% de niveles bajos y solo un 14,9% de los internos poseen altos.

**Tabla 1: Niveles del indicador Autoexpresión en situaciones sociales de las Habilidades sociales en residentes primarios sentenciados de un Centro Penitenciario. Piura, 2018.**

Niveles	Frecuencia	Porcentaje
Alto	18	14.9
Medio	70	57.9

Bajo	33	27.3
Total	121	100.0

Fuente: Elaborado por la Autora.

**Descripción:** Se puede apreciar en la tabla 2, que un 50,4% de los residentes poseen niveles medios en el indicador Defensa de los propios derechos como consumidor de la variable Habilidades Sociales, seguido de un 27,3% de niveles bajos y solo un 22,3% de los internos poseen niveles altos.

**Tabla 2: Niveles del indicador Defensa de los propios derechos como consumidor de las Habilidades sociales en residentes primarios sentenciados de un Centro Penitenciario. Piura, 2018.**

Niveles	Frecuencia	Porcentaje
Alto	27	22.3
Medio	61	50.4
Bajo	33	27.3
Total	121	100.0

Fuente: Elaborado por la Autora.

**Descripción:** Se puede apreciar en la tabla 3, que un 47,1% de los residentes poseen niveles medios en el indicador Expresión de enfado o disconformidad de la variable Habilidades Sociales, seguido de un 31,4% de niveles bajos y solo un 21,5% de los internos poseen niveles altos.

**Tabla 3: Niveles del indicador Expresión de enfado o disconformidad de las Habilidades sociales en residentes primarios sentenciados de un Centro Penitenciario. Piura, 2018.**

Niveles	Frecuencia	Porcentaje
Alto	26	21.5
Medio	57	47.1
Bajo	38	31.4

Total	121	100.0
-------	-----	-------

Fuente: Elaborado por la Autora.

**Descripción:** Se puede apreciar en la tabla 4, que un 47,1% de los residentes poseen niveles medios en el indicador Decir no y cortar interacciones de la variable Habilidades Sociales, seguido de un 29,8% de niveles bajos y solo un 23,1% de los internos poseen niveles altos.

**Tabla 4: Niveles del indicador Decir no y cortar interacciones de las Habilidades sociales en residentes primarios sentenciados de un Centro Penitenciario. Piura, 2018.**

Niveles	Frecuencia	Porcentaje
Alto	28	23.1
Medio	57	47.1
Bajo	36	29.8
Total	121	100.0

Fuente: Elaborado por la Autora.

**Descripción:** Se puede apreciar en la tabla 5, que un 47,1% de los residentes poseen niveles medios en el indicador Hacer peticiones de la variable Habilidades Sociales, seguido de un 35,5% de niveles bajos y solo un 17,4% de los internos poseen niveles altos.

**Tabla 5: Niveles del indicador Hacer peticiones de las Habilidades sociales en residentes primarios sentenciados de un Centro Penitenciario. Piura, 2018.**

Niveles	Frecuencia	Porcentaje
Alto	21	17.4
Medio	57	47.1
Bajo	43	35.5

Total	121	100.0
-------	-----	-------

Fuente: Elaborado por la Autora.

**Descripción:** Se puede apreciar en la tabla 6, que un 60,3% de los residentes poseen niveles medios en el indicador Iniciar interacciones positivas con el sexo opuesto de la variable Habilidades Sociales, seguido de un 24,8% de niveles bajos y solo un 14,9% de los internos poseen niveles altos.

**Tabla 6: Niveles del indicador Iniciar interacciones positivas con el sexo opuesto de las Habilidades sociales en residente primarios sentenciados de un Centro Penitenciario. Piura, 2018.**

Niveles	Frecuencia	Porcentaje
Alto	18	14.9
Medio	73	60.3
Bajo	30	24.8
Total	121	100.0

Fuente: Elaborado por la Autora.

**Descripción:** Se puede apreciar en la tabla 7, que un 51,2% de los residentes poseen niveles medios en la variable total de las Habilidades Sociales, seguido de un 24,8% de niveles bajos y un 24% de los internos poseen niveles altos.

**Tabla 7: Niveles de la variable total de las Habilidades sociales en residentes primarios sentenciados de un Centro Penitenciario. Piura, 2018.**

Niveles	Frecuencia	Porcentaje
Alto	29	24.0
Medio	62	51.2
Bajo	30	24.8

Total	121	100.0
-------	-----	-------

Fuente: Elaborado por la Autora.

## 9.2 ANALISIS Y DISCUSION DE RESULTADOS

En el presente trabajo se tuvo como objetivo principal diseñar un Programa Cognitivo Conductual para el mejoramiento de las Habilidades Sociales de los residentes del Establecimiento Penal de Piura.

Entre los resultados encontramos que un 57,9% de los residentes poseen niveles medios en el indicador Autoexpresión en situaciones sociales de la variable Habilidades Sociales, seguido de un 27,3% de niveles bajos y solo un 14,9% de los residentes poseen altos.

En el indicador Defensa de los propios derechos como consumidor de la variable Habilidades Sociales, un 50,4% de los residentes poseen niveles medios, seguido de un 27,3% de niveles bajos y solo un 22,3% de los residentes poseen niveles altos.

Un 47,1% de los residentes poseen niveles medios en el indicador Expresión de enfado o disconformidad de la variable Habilidades Sociales, seguido de un 31,4% de niveles bajos y solo un 21,5% de los residentes poseen niveles altos.

Por otro lado, que un 47,1% de los residentes poseen niveles medios en el indicador Decir no y cortar interacciones de la variable Habilidades Sociales, seguido de un 29,8% de niveles bajos y solo un 23,1% de los residentes poseen niveles altos.

Así mismo, que un 47,1% de los residentes poseen niveles medios en el indicador Hacer peticiones de la variable Habilidades Sociales, seguido de un 35,5% de niveles bajos y solo un 17,4% de los residentes poseen niveles altos.

En el indicador Iniciar interacciones positivas con el sexo opuesto de la variable Habilidades Sociales, que un 60,3% de los residentes poseen niveles medios seguido de un 24,8% de niveles bajos y solo un 14,9% de los residentes poseen niveles altos.

Por último, se obtuvo que un 51,2% de los residentes poseen niveles medios en la variable total de las Habilidades Sociales, seguido de un 24,8% de niveles bajos y un 24% de los residentes poseen niveles altos.

Los resultados obtenidos en esta investigación concuerdan con los pocos antecedentes de investigaciones que se pudo encontrar respecto a este tipo de población y la variable de estudio.

Tal es el caso de Patiño (2012) quien realizó un trabajo denominado Efectos de un programa de psicodrama en la disminución de la impulsividad en internos sentenciados por el delito de hurto en un establecimiento penitenciario – Piura donde el objetivo fue dar a conocer el desarrollo de una investigación cuyo programa basado en la teoría central que rige el psicodrama Moreniano, fue aplicado con el fin de determinar la influencia de este en la disminución de la impulsividad en sujetos sentenciados por el delito de hurto. Llegando a una de sus conclusiones que dicha población presentaba niveles altos de impulsividad, lo que tiene relación con las Habilidades sociales de una persona.

Así mismo, Marchan Pariñas (2013) realizó un estudio denominado: Efectos de un programa cognitivo conductual en las conductas disociales en adolescentes de un centro de rehabilitación de Piura, donde se seleccionó de manera probabilístico a 16 adolescentes, de los cuales 8 (grupo experimental) de ellos participaron del programa y los otros 8 (grupo control) continuaron con su vida cotidiana. El instrumento utilizado fue el inventario Comportamental para evaluar antecedentes de conducta disocial. Donde se obtuvieron diferencias significativas al aplicar el Programa cognitivo conductual en la que se refiere transgresión a las normas, violación de las normas, deterioro de la conducta social, y agresiones físicas directas en

adolescentes del grupo control y experimental del grupo control. En dicha investigación detalla cómo las habilidades sociales en niveles medios y bajos causarían muchas veces el cometer delitos o infracciones por primera vez.

Las habilidades sociales (a veces designada como competencia social) son un conjunto de conductas aprendidas de forma natural (y que por tanto pueden ser enseñadas), que se manifiestan en situaciones interpersonales, socialmente aceptadas (ello implica tener en cuenta normas sociales y normas legales del contexto sociocultural en el que se actúa, así como criterios morales), y orientadas a la obtención de reforzamientos ambientales (refuerzos sociales) o autorrefuerzos. Una falta de habilidades sociales puede implicar problemas para enfrentarse a conflictos y/o buscar soluciones adecuadas delante de dilemas. Al mismo tiempo, otras áreas del adolescente se verán afectadas, apareciendo signos de frustración, conducta disruptiva, ansiedad, baja autoestima, puesto que no se sentirá adaptado a su entorno.

Los programas de intervención basados en competencias sociales, toman como modelo explicativo de la conducta delictiva, el modelo de aprendizaje social. Como señala Redondo (2008) en la actualidad existe un consenso amplio acerca de que la teoría del aprendizaje social, en sus modernas formulaciones, que incorporan la interacción dinámica entre factores conductuales, emocionales y cognitivos, constituye la explicación más completa y parsimoniosa sobre cómo se inician y mantienen las carreras delictivas.

Según Haynes; en Inglaterra la prisión no contribuye a bajar la reincidencia que sitúa en 70% y sorprende al afirmar que en condiciones físicas del sistema – carcelario- inglés tal vez es mejor, pero en cuanto a la actitud humana tal vez no; dice, en referencia a la flexibilidad de los regímenes penales de América Latina. También Alerta sobre las condiciones laborales de los guardias carcelarios al sostener que se propician los brotes de corrupción si el personal recibe un sueldo muy bajo y vive dentro de la misma comunidad que la familia de los criminales; es casi inevitable; sentencia Haynes, que

reconoce que el trabajador de la cárcel hay que aumentarle el salario, darle más estatus a la ocupación y reconocer que desempeña un servicio social muy importante.

Por otro lado; la situación de las cárceles en América Latina es deplorable, pues faltan políticas públicas claras para prevenir la violencia, según el relator sobre derechos de las personas privadas de libertad de comisión Interamericana de Derechos Humanos de la OEA.

Según datos del Instituto Latinoamericano de Naciones Unidas para la prevención del delito y el tratamiento del Delincuente, en América Latina hay 26 países con niveles de sobrepoblación carcelaria superiores al 120%, lo que es crítico.

Del Total de la población penitenciaria peruana tenemos una distribución del 93.04% que son varones y el 6.96% mujeres; en cuanto a la población juvenil, entre los 18 y 29 años de edad, se presenta como la más numerosa; representando el 47.9% total de la población penal.

A pesar de haberse realizado modificaciones e implementaciones a nivel de infraestructura, el sistema o situación penitenciaria en el Perú, sigue en un estado de crisis; siendo asignado la mayor parte del presupuesto a cuestiones de seguridad de los locales descuidando de alguna manera otros aspectos tales como salud, alimentación entre otros.

La mayor parte de la población, considera que la privación de la libertad es casi la única alternativa existente para frenar la delincuencia; sin embargo algunas encuestas recogidas en diferentes sectores poblacionales demuestran que los niveles de delincuencia emprenden al incremento; pudiendo deberse esto a la baja calidad y la inapropiada condición de vida y estrategias para cumplir el fin último de un establecimiento penitenciario que es el tratamiento y rehabilitación de los internos, quienes por el contrario cumplen sentencia y salen con mayores estrategias para delinquir y con un gran deterioro en su salud integral, física, emocional; en la mayoría de los casos.

Así mismo, cabe mencionar que la mayoría de cárceles peruanas se caracterizan por estar poblada por internos con condiciones económicas bajas, quienes han estado sometidos a una constante violencia tanto física como psicológica; provenientes de familias disfuncionales, con escasas en formación de valores morales y académicas.

Según Pamela Soto y otros investigadores del Centro de estudios en seguridad Ciudadana (CESC INAP – Universidad de Chile); acerca de la privación de libertad y efectos de esta, mencionan que los fundamentos sobre los cuales se desarrolla la idea acerca de la inconveniencia de la cárcel en la población juvenil, derivan de su baja capacidad para producir integración social y la violencia que supone este tipo de medida. Por otro lado y siguiendo a Moty Benyakar, podríamos considerar las cárceles como “Entornos Disruptivos”.

Como plantea dicho autor, “Los Entornos Disruptivos son ellos contextos vitales en los que se dislocan las relaciones entre personas y entre estas y el medio físico y social”.

El ingreso a un establecimiento penitenciario implica un entendimiento parcial o de manera inmediata; existiendo restricciones en cuanto a las relaciones interpersonales, perdiendo de manera gradual y en algunos casos definitiva las vinculaciones con su entorno familiar.

La Vida en el establecimiento, genera una tensión constante en el interno; incrementando la percepción de las tensiones musculares, dolores de cabeza entre otros; un constante estado de alerta, que se podría dar a notar como un aumento de los niveles de ansiedad, impulsividad en su interacción con sus pares y personas pertenecientes a su círculo de interacción, podemos observar conductas tanto físicas como verbales en las cuales encontramos que la persona actúa sin medir las consecuencias, sin pensar en el antes, durante o después de la situación que el mismo está generando.

En el establecimiento Penal de Piura encontramos una gran población de residentes jóvenes entre 18 y 29 años que han delinuido por primera vez, con muchas probabilidades de Resocializarse y Reinsertarse a la

sociedad, quienes cometieron un delito por distintas causas, entre las que tenemos también un nivel bajo de habilidades sociales. Siendo este un factor común en este tipo de población.

Conociendo esta realidad es que es de vital importancia diseñar Programas de tratamiento de Habilidades Sociales y de otras variables clínicas para residentes jóvenes primarios contribuyendo así al proceso de Resocialización, brindándoles herramientas para disminuir la reincidencia del delito.

### **9.3 PROPUESTA TEÓRICA**

#### **PROGRAMA: “FORTALECIENDO HABILIDADES SOCIALES”**

##### ***Fundamentación***

Las habilidades Sociales pueden ser consideradas como “La capacidad para interactuar con los demás en un contexto social dado de un modo determinado que es aceptado o valorado socialmente y, al mismo tiempo, personalmente beneficioso, mutuamente beneficioso, o principalmente beneficioso para los demás” Combs & Slaby,( 1977)

La necesidad de reinserción social de la población penal está ampliamente reconocida y exigida por la sociedad. El motivo principal de esta demanda es el propósito de evitar la reincidencia delictiva. La reincidencia delictiva está asociada con trayectorias largas y problemáticas en el delito y con escalamientos o progresiones hacia delitos de mayor gravedad.

El enfoque que predomina apunta hacia dificultades específicas de integración socio-económica, marcadas por déficits de escolaridad,

certificación laboral y empleabilidad que impiden u obstaculizan una integración razonable dentro de los mercados legales de trabajo.

La existencia de una importante relación entre la competencia social de la infancia y la adaptación social y psicológica. Kelly , (1987) expresa que la competencia social se relaciona con un mejor y posterior ajuste psicosocial del niño en el grupo-clase y en el grupo-amigos, y en una mejor adaptación académica. La baja aceptación personal, el rechazo o el aislamiento social, son consecuencias de no disponer de destrezas sociales adecuadas. Argyle & Furnham,(1983) y otros especialistas como Gilbert & Connolly, (1995) comentan que el problema de habilidades sociales podría conducir al desajuste psicológico, y conlleva a que la persona emplee estrategias desadaptativas para resolver sus conflictos. La competencia social adquirida previamente garantiza una mayor probabilidad de superar trastornos.

Con esta fundamentación teórica, creemos pertinente la realización del presente programa, el cual tiene la intención de desarrollar habilidades sociales optimas, para la reinserción y el mejoramiento del clima entre los participantes.

## **Objetivos**

### **Objetivo general**

Establecer una propuesta de programa con técnicas Cognitivo Conductual para el desarrollo de habilidades sociales de residentes primarios del Establecimiento Penal de Piura

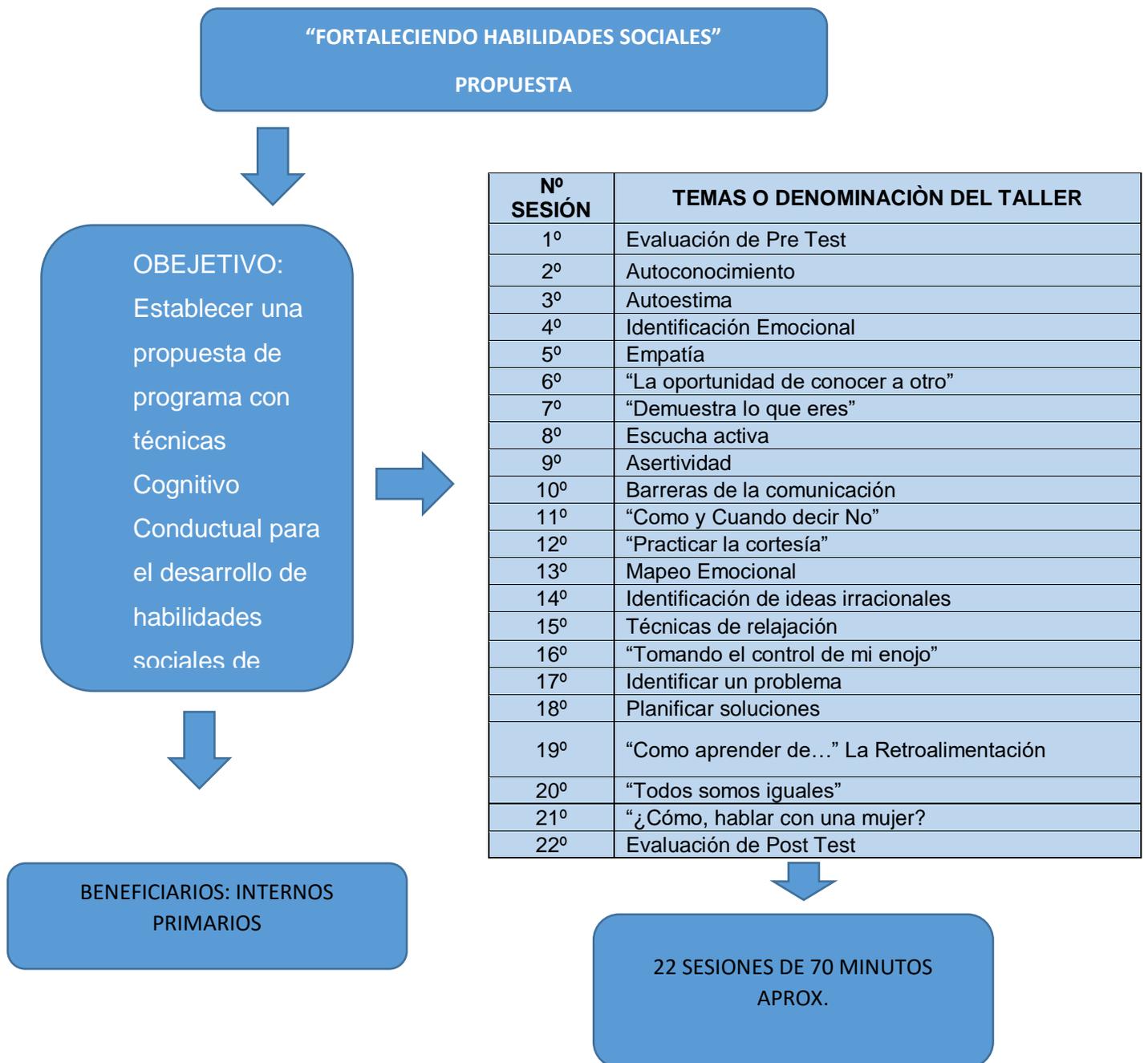
### **Objetivos específicos**

- Identificar en los participantes el nivel de habilidades sociales según las dimensiones expresadas en el test.
- Lograr que los participantes identifiquen y acepten sus debilidades, limitaciones y fortalezas.
- Promover la confianza y valorización personal de cada participante.

- Reconocer y aplicar adecuadamente sus emociones, asumiéndolas favorablemente en su uso cotidiano.
- Identificar y ejecutar procedimientos que le permitan desarrollar la empatía.
- Lograr que los participantes le den la importancia a la oportunidad de conocer a otra persona.
- Promover la presentación, honesta ante otras personas.
- Promover la práctica de la escucha activa en los participantes.
- Lograr que los participantes valoren la comunicación asertiva, como herramienta para entablar mejores relaciones sociales.
- Lograr que los participantes identifiquen las barreras de la comunicación y desarrollen creatividad para superarlos.
- Lograr que los participantes pongan en práctica el decir no.
- Promover el uso de la cortesía como estrategia para entablar buenas relaciones interpersonales
- Identificar, sus emociones más comunes y desencadenantes
- Lograr que los participantes identifiquen, cuales son las ideas irracionales que les impiden entablar buenas relaciones.
- Dar a conocer las técnicas que puedan aplicar, día a día para manejar situaciones estresantes.
- Dar herramientas a los participantes para que puedan conducir el enojo positivamente.
- Dar a conocer cuáles son los indicadores para considerar una situación problemática.
- Lograr que los participantes identifiquen y planifiquen alternativas de solución, a situaciones conflictivas.
- Dar a conocer técnicas de retroalimentación.
- Lograr que los participantes desarrollen el valor del respeto e igualdad.
- Promover el trato cordial y respetuoso hacia las personas del sexo puesto.

- Identificar en los participantes el nivel de habilidades sociales según las dimensiones expresadas en el test, después de la aplicación del programa.

## GRAFICO DE LA PROPUESTA



## Resumen de las sesiones

<b>NOMBRE</b>	SESION N° 1: “Evaluación de Pre Test”	SESION N°2: “Autoconocimiento”	SESION N°3: “Autoestima para relaciones sociales”
<b>OBJETIVO</b>	Identificar en los participantes el nivel de habilidades sociales según las dimensiones expresadas en el test.	Lograr que los participantes identifiquen y acepten sus debilidades, limitaciones y fortalezas.	Promover la confianza y valoración personal de cada participante.
<b>ACTIVIDADES</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Presentación.</li> <li>introducción de las sesiones a realizar</li> <li>-Establecer el encuadre y las normas de trabajo en equipos.</li> <li>- Aplicar pre test a los participantes</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-División en equipos</li> <li>-Dinámica de entrada: “Hola soy... y saludo así...”</li> <li>-Explicación del tema: ¿Por qué es importante conocerse”</li> <li>-Dinámica central: “El Árbol”</li> <li>-Dinámica de cierre: “Sistematización”</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Recuento de normas.</li> <li>-Dinámica de entrada: “Cuando yo a la selva fui”</li> <li>-Explicación del tema:” ¿Cuánto ayuda el autoestima en las Relaciones interpersonales”</li> <li>-Dinámica central: “Mi vida en un corazón”</li> <li>-Dinámica de cierre: “Idea fuerza”</li> <li>- Tarea: Realiza una lista: “Razones por las que soy único “</li> </ul>
<b>METODOLOGIA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Técnicas de presentación</li> <li>-Técnicas división en equipos</li> <li>- Técnica de evaluación</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Técnicas de integración y animación</li> <li>-Técnicas de autoevaluación</li> <li>-Técnicas de producción</li> <li>-Técnicas de análisis de contenido</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Técnicas de integración y animación</li> <li>-Técnicas de producción</li> <li>-Técnicas de autoevaluación</li> <li>-Técnicas de análisis de contenido</li> </ul>
<b>EVALUACION</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Asistencia</li> <li>- Test</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Asistencia</li> <li>- Cumplimiento de las normas.</li> <li>-Participación activa.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Asistencia</li> <li>-Cumplimiento de las normas.</li> <li>- Participación.</li> </ul>
<b>MATERIAL</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Solapines</li> <li>- Cuestionarios</li> <li>- Tickets con números del 1 al 7</li> <li>- Lapiz/ Lapiceros</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Solapines.</li> <li>-Hojas con un dibujo de árbol.</li> <li>- Paletas con frases alusivas al tema</li> <li>- Lapiz/ Lapiceros</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Solapines.</li> <li>- Carteles</li> <li>- Hojas con forma de corazón</li> <li>- Silbato</li> <li>- Lapiz/ Lapiceros</li> <li>- Plumones</li> </ul>
<b>TIEMPO</b>	70 minutos aproximadamente.	70 minutos aproximadamente.	70 minutos aproximadamente.

<b>NOMBRE</b>	SESION N°4: "Identificación emocional"	SESION N°5:"Empatía"	SESION N° 6 " La oportunidad de conocer a otro"
<b>OBJETIVO</b>	Reconocer y aplicar adecuadamente sus emociones, asumiéndolas favorablemente en su uso cotidiano.	Identificar y ejecutar procedimientos que le permitan desarrollar la empatía.	Lograr que los participantes le den la importancia a la oportunidad de conocer a otra persona.
<b>ACTIVIDADES</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Recuento de normas.</li> <li>- Revisión de tarea previa.</li> <li>-Dinámica de entrada: ¿Qué emoción soy?</li> <li>-Explicación del tema: ¿Cómo identificar emociones"</li> <li>-Dinámica central: Charada Emocional</li> <li>-Dinámica de cierre: "Cuando me enoja me pongo así"</li> <li>-Tarea: Realizando un registro emocional</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Recuento de normas.</li> <li>- Revisión de tarea previa.</li> <li>-Dinámica de entrada: "El Reloj"</li> <li>-Explicación del tema: ¿Cómo ser empático?</li> <li>-Dinámica central: "Los sobrevivientes"</li> <li>-Dinámica de cierre: "Los zapatos que no quisiera tener"</li> <li>- Tarea: Redacta la historia de algún compañero, preguntándole como se sintió al consultarle.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Recuento de normas.</li> <li>- Revisión de tarea previa.</li> <li>-Dinámica de entrada: "Adivina ¿Quién es?"</li> <li>-Explicación del tema: ¿Por qué conocer a otras personas?</li> <li>-Dinámica central: "Las preguntas personales"</li> <li>-Dinámica de cierre: "Como entablar una conversación</li> <li>- Tarea: Redacta la historia de algún compañero, Haciéndole las "Preguntas personales" de hoy</li> </ul>
<b>METODOLOGIA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Técnicas de trabajo en grupos</li> <li>- Técnicas de Reforzamiento</li> <li>-Técnicas de producción</li> <li>-Técnicas de integración y animación</li> <li>-Técnicas de análisis de contenido</li> <li>-Técnicas de autoevaluación</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Técnicas de trabajo en grupos</li> <li>- Técnicas de reforzamiento</li> <li>-Técnicas de producción</li> <li>-Técnicas de análisis de contenido</li> <li>-Técnicas de autoevaluación</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Técnicas de trabajo en grupos</li> <li>- Técnicas de reforzamiento</li> <li>-Técnicas de producción</li> <li>-Técnicas de análisis de contenido</li> <li>- Técnica del moldeamiento</li> </ul>
<b>EVALUACION</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Asistencia</li> <li>-Cumplimiento de las normas.</li> <li>-Participación.</li> <li>-Cumplimiento de las tareas asignadas en la sesión anterior.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Asistencia</li> <li>-Cumplimiento de las normas.</li> <li>-Participación.</li> <li>-Cumplimiento de las tareas asignadas en la sesión anterior.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Asistencia</li> <li>- Cumplimiento de las normas.</li> <li>-Participación activa.</li> <li>- Cumplimiento de las tareas asignadas en la sesión anterior.</li> </ul>
<b>MATERIAL</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Solapines.</li> <li>- Fichas de emociones basicas</li> <li>- Cinta</li> <li>- Hojas con emociones.</li> <li>- Lápiz/ Lapiceros</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Solapines.</li> <li>- Ficha con el dibujo de un reloj</li> <li>-Ficha de los sobrevivientes</li> <li>- Lápiz/ Lapiceros</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Solapines.</li> <li>- Hojas bond</li> <li>- Lápiz/ Lapiceros</li> <li>- Lista de preguntas personales</li> </ul>
<b>TIEMPO</b>	70 minutos aproximadamente.	70 minutos aproximadamente.	70 minutos aproximadamente.

<b>NOMBRE</b>	SESION N°7: “Demuestra lo que eres”	SESION N° 8: “Escucha activa”	SESION N°9: “Asertividad”
<b>OBJETIVO</b>	Promover la presentación, honesta ante otras personas.	Promover la práctica de la escucha activa en los participantes.	Lograr que los participantes valoren la comunicación asertiva, como herramienta para entablar mejores relaciones sociales.
<b>ACTIVIDADES</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Recuento de normas.</li> <li>- Revisión de tarea previa.</li> <li>-Dinámica de entrada: “¿Qué me define?”</li> <li>-Explicación del tema: “Presentando la mejor versión de mí”</li> <li>-Dinámica central: “Hola soy... Mucho gusto”</li> <li>-Dinámica de cierre: “ Lo mejor de ti”</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Recuento de normas.</li> <li>-Dinámica de entrada: “Alto y siga”</li> <li>-Explicación del tema: Escucha activa</li> <li>-Dinámica central: Cuento sobre el silencio</li> <li>-Dinámica de cierre: “Ventajas de escuchar”</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Recuento de normas.</li> <li>-Dinámica de entrada: “Ataque y defensa”</li> <li>-Explicación del tema: Estilos de comunicación.</li> <li>-Dinámica central: “¿Cómo se ven los estilos de comunicación”</li> <li>-Dinámica de cierre: “Compromiso”</li> <li>- Tarea: Registro de asertividad positiva</li> </ul>
<b>METODOLOGIA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Técnicas de presentación</li> <li>- Técnicas de integración y animación</li> <li>-Técnicas de producción</li> <li>-Técnicas de autoevaluación</li> <li>- Técnica del moldeamiento</li> <li>- Técnica de reforzamiento</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Técnicas de trabajo en grupos</li> <li>-Técnicas de integración y animación</li> <li>-Técnicas de Reforzamiento</li> <li>-Técnicas de análisis de contenido</li> <li>-Técnicas de autoevaluación</li> <li>- Técnica de moldeamiento.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Técnicas de trabajo en grupos</li> <li>- Técnicas de reforzamiento</li> <li>-Técnicas de producción</li> <li>-Técnicas de análisis de contenido</li> <li>-Técnicas de autoevaluación</li> <li>- Técnica del modelamiento.</li> </ul>
<b>EVALUACION</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Asistencia</li> <li>-Cumplimiento de las normas.</li> <li>- Participación.</li> <li>- Cumplimiento de las tareas asignadas en la sesión anterior.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Asistencia</li> <li>-Cumplimiento de las normas.</li> <li>-Participación.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Asistencia</li> <li>-Cumplimiento de las normas.</li> <li>-Participación.</li> </ul>
<b>MATERIAL</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Solapines.</li> <li>- Carteles</li> <li>- Ovillo de lana</li> <li>- Lapiz/ Lapiceros</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Solapines.</li> <li>- Cuento sobre el silencio</li> <li>- Cartulinas</li> <li>- Lapiz/ Lapiceros</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Solapines.</li> <li>-Ficha con Registro de asertividad positiva</li> <li>- Hojas bond</li> <li>- Lapiz/ Lapiceros</li> </ul>
<b>TIEMPO</b>	70 minutos aproximadamente.	70 minutos aproximadamente.	70 minutos aproximadamente.

<b>NOMBRE</b>	SESION N° 10: “Barreras de la comunicación”	SESION N°11 : “Cómo y cuándo decir No”	SESION N° 12: “Practicar la cortesía”	SESION N°13 :“Mapeo Emocional”
<b>OBJETIVO</b>	Lograr que los participantes identifiquen las barreras de la comunicación y desarrollen creatividad para superarlos	Lograr que los participantes pongan en práctica el decir no.	Promover el uso de la cortesía como estrategia para entablar buenas relaciones interpersonales	Identificar, sus emociones más comunes y desencadenantes
<b>ACTIVIDADES</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Recuento de normas.</li> <li>- Revisión de tarea previa.</li> <li>-Dinámica de entrada: “Charadas”</li> <li>-Explicación del tema: ¿Cuáles son las barreras de la comunicación?</li> <li>-Dinámica central: “Teléfono malogrado!”</li> <li>-Dinámica de cierre: “como derribar una barrera comunicativa”</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Recuento de normas.</li> <li>-Dinámica de entrada: “Prohibido decir sí o no”</li> <li>-Explicación del tema: “La importancia de negarse y la de tomar decisiones”</li> <li>-Dinámica central: “Cuando decir no”</li> <li>-Dinámica de cierre: “Idea fuerza”</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Recuento de normas.</li> <li>-Dinámica de entrada: “Como te gustaría ser tratado”</li> <li>-Explicación del tema: “¿Por qué ser cortes?”</li> <li>-Dinámica central: “El pájaro carpintero”</li> <li>-Dinámica de cierre: “Representa el pájaro carpintero”</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Recuento de normas.</li> <li>-Dinámica de entrada: “A donde me llevan mis emociones.</li> <li>-Explicación del tema: ¿Cuáles son mis emociones constantes?</li> <li>-Dinámica central: “Reacciones ante mis emociones”</li> <li>-Dinámica de cierre: “El registro emocional”</li> </ul>
<b>METODOLOGIA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Técnicas de presentación</li> <li>-Técnicas división en equipos</li> <li>-Técnicas de integración y animación</li> <li>-Técnicas de producción</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Técnicas de integración y animación</li> <li>-Técnicas de producción</li> <li>-Técnicas de autoevaluación</li> <li>-Técnicas de análisis de contenido</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Técnicas de Reforzamiento</li> <li>-Técnicas de producción</li> <li>-Técnicas de análisis de contenido</li> <li>-Técnicas de moldeamiento</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Técnicas de reforzamiento</li> <li>-Técnicas de producción</li> <li>-Técnicas de análisis de contenido</li> <li>-Técnicas de autoevaluación</li> </ul>
<b>EVALUACION</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Asistencia</li> <li>- Cumplimiento de las normas.</li> <li>-Participación activa.</li> <li>--Cumplimiento de las tareas asignadas en la sesión anterior.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Asistencia</li> <li>-Cumplimiento de las normas.</li> <li>- Participación.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Asistencia</li> <li>-Cumplimiento de las normas.</li> <li>-Participación.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Asistencia</li> <li>-Cumplimiento de las normas.</li> <li>-Participación.</li> </ul>
<b>MATERIAL</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Solapines.</li> <li>-Hojas bond</li> <li>- Lápiz/ Lapiceros</li> <li>- Cronometro</li> <li>- Bolsa</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Solapines</li> <li>- Carteles</li> <li>- Cronometro</li> <li>- Lápiz/ Lapiceros</li> <li>- Plumones</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Solapines.</li> <li>- Cuento del pajar carpintero.</li> <li>- Hojas bond</li> <li>- Lapiz/ Lapiceros</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Solapines.</li> <li>- Dibujo de un mapa</li> <li>- Hojas Bond</li> <li>- Lapiz/ Lapiceros</li> </ul>
<b>TIEMPO</b>	70 minutos aproximadamente.	70 minutos aproximadamente.	70 minutos aproximadamente.	70 minutos aproximadamente.

<b>NOMBRE</b>	SESION N° 14: "Identificación de ideas irracionales"	SESION N°15: "Técnicas de relajación"	SESION N° 16:" Tomando el control de mi enojo"
<b>OBJETIVO</b>	Lograr que los participantes identifiquen, cuales son las ideas irracionales que les impiden entablar buenas relaciones.	Dar a conocer técnicas que puedan aplicar, día a día para manejar situaciones estresantes.	Dar herramientas a los participantes para que puedan conducir el enojo positivamente.
<b>ACTIVIDADES</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Recuento de normas.</li> <li>-Dinámica de entrada: "Lluvia de ideas"</li> <li>-Explicación del tema: Detención del pensamiento.</li> <li>-Dinámica central: "Hoja de auto registro"</li> <li>-Dinámica de cierre: "Como respirar mejor"</li> <li>Tarea: Registro de ideas irracionales</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Recuento de normas.</li> <li>- Revisión de tarea previa.</li> <li>-Dinámica de entrada: "Auto masajes"</li> <li>-Explicación del tema:" La importancia de la relajación en la detención de ideas irracionales"</li> <li>-Dinámica central: "Relajación profunda"</li> <li>-Dinámica de cierre: "Idea fuerza"</li> <li>- Tarea: Realiza una lista: "Registro de respiración"</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Recuento de normas.</li> <li>- Revisión de tarea previa.</li> <li>- Dinámica de entrada: ¿Qué me hace enojar?</li> <li>-Explicación del tema: ¿Cómo controlar mi enojo?"</li> <li>-Dinámica central: El globo de mi enojo</li> <li>-Dinámica de cierre: "Compromiso"</li> </ul>
<b>METODOLOGIA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Técnicas división en equipos</li> <li>-Técnicas de autoevaluación</li> <li>-Técnicas de producción</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Técnicas de relajación</li> <li>-Técnicas de autoevaluación</li> <li>-Técnicas de análisis de contenido</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Técnicas de trabajo en grupos</li> <li>- Técnicas de Reforzamiento</li> <li>-Técnicas de producción.</li> <li>-Técnicas de análisis de contenido</li> <li>-Técnicas de autoevaluación</li> </ul>
<b>EVALUACION</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Asistencia</li> <li>- Cumplimiento de las normas.</li> <li>-Participación activa.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Asistencia</li> <li>-Cumplimiento de las normas.</li> <li>- Participación.</li> <li>-Cumplimiento de las tareas asignadas en la sesión anterior.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Asistencia</li> <li>-Cumplimiento de las normas.</li> <li>-Participación.</li> <li>-Cumplimiento de las tareas asignadas en la sesión anterior.</li> </ul>
<b>MATERIAL</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Solapines.</li> <li>- Hojas bond</li> <li>- Lápiz/ Lapiceros</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Solapines.</li> <li>- Música</li> <li>- Equipo de sonido</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Solapines.</li> <li>- Globos</li> <li>- Hojas bon</li> <li>- Lápiz/ Lapiceros</li> </ul>
<b>TIEMPO</b>	70 minutos aproximadamente.	70 minutos aproximadamente.	70 minutos aproximadamente.

<b>NOMBRE</b>	SESION N°17: "Identificación de un problema"	SESION N° 18: " Planificar soluciones"	SESION N°19: "¿Cómo aprender de...?"
<b>OBJETIVO</b>	Dar a conocer cuáles son los indicadores para considerar una situación problemática.	Lograr que los participantes identifiquen y planifiquen alternativas de solución, a situaciones conflictivas.	Dar a conocer técnicas de retroalimentación.
<b>ACTIVIDADES</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Recuento de normas.</li> <li>-Dinámica de entrada: "Causa y Efecto"</li> <li>-Explicación del tema: Como medir los síntomas de un problema.</li> <li>-Dinámica central: "Árbol de problemas"</li> <li>-Dinámica de cierre: "Haciendo una casa"</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Recuento de normas.</li> <li>- Dinámica de entrada: "La sandia"</li> <li>-Explicación del tema: Que pasos seguir para solucionar</li> <li>-Dinámica central: "Kit para subsistir"</li> <li>-Dinámica de cierre: "Exposición del kit"</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Recuento de normas.</li> <li>-Dinámica de entrada: Retroalimentación del programa.</li> <li>-Explicación del tema:" ¿Cómo hacer una retroalimentación?</li> <li>-Dinámica central: "Dar comentarios positivos"</li> <li>-Dinámica de cierre: "Grafichanga"</li> </ul>
<b>METODOLOGIA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Técnicas de trabajo en grupos</li> <li>- Técnicas de reforzamiento</li> <li>-Técnicas de producción</li> <li>-Técnicas de análisis de contenido</li> <li>-Técnicas de autoevaluación</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Técnicas de integración y animación</li> <li>- Técnica de debate</li> <li>-Técnicas de autoevaluación</li> <li>-Técnicas de producción</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Técnicas de integración y animación</li> <li>-Técnicas de producción</li> <li>-Técnicas de autoevaluación</li> <li>-Técnicas de análisis de contenido</li> </ul>
<b>EVALUACION</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Asistencia</li> <li>-Cumplimiento de las normas.</li> <li>-Participación.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Asistencia</li> <li>- Cumplimiento de las normas.</li> <li>- Participación activa.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Asistencia</li> <li>-Cumplimiento de las normas.</li> <li>- Participación.</li> </ul>
<b>MATERIAL</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Solapines.</li> <li>- Hojas bond</li> <li>- Cartulinas</li> <li>- Cinta</li> <li>- Tijeras</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Solapines.</li> <li>- Ficha el Kit para subsistir.</li> <li>- Hojas bond</li> <li>- Papelote</li> <li>- Lapiz/ Lapiceros</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Solapines.</li> <li>- Papelotes</li> <li>- Lapiz/ Lapiceros</li> </ul>
<b>TIEMPO</b>	70 minutos aproximadamente.	70 minutos aproximadamente.	70 minutos aproximadamente.

<b>NOMBRE</b>	SESION N° 20: "Todos somos iguales"	SESION N°21: "¿Cómo hablar con una mujer?"	SESION N°22: "Evaluación de Pre Test"
<b>OBJETIVO</b>	Lograr que los participantes desarrollen el valor del respeto e igualdad.	Promover el trato cordial y respetuoso hacia las personas del sexo puesto.	Identificar en los participantes el nivel de habilidades sociales según las dimensiones expresadas en el test, después de la aplicación del programa.
<b>ACTIVIDADES</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Recuento de normas.</li> <li>-Dinámica de entrada: ¿Qué es la igualdad?</li> <li>-Explicación del tema: ¿Por qué mostrar respeto e igualdad?"</li> <li>-Dinámica central: Mujeres admirables</li> <li>-Dinámica de cierre: Explicasen</li> <li>-Tarea: Realizando una Lista de razones por las que todos somos iguales.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Recuento de normas.</li> <li>- Revisión de tarea previa.</li> <li>-Dinámica de entrada: "El valor de una mujer"</li> <li>-Explicación del tema: Como hablar con alguien del sexo opuesto.</li> <li>-Dinámica central: "¿Cómo me gustaría que le hablen a mi hija?"</li> <li>-Dinámica de cierre: Compromiso</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Agradecimiento</li> <li>- Aplicación del Post-Test</li> <li>- Despedida</li> </ul>
<b>METODOLOGIA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Técnicas de trabajo en grupos</li> <li>- Técnicas de Reforzamiento</li> <li>-Técnicas de producción</li> <li>- Técnicas de debate</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Técnicas de reforzamiento</li> <li>-Técnicas de producción</li> <li>-Técnicas de análisis de contenido</li> <li>-Técnicas de autoevaluación</li> <li>- Técnica de modelamiento</li> </ul>	-Técnicas de evaluación
<b>EVALUACION</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Asistencia</li> <li>-Cumplimiento de las normas.</li> <li>-Participación.</li> <li>-Cumplimiento de las tareas asignadas en la sesión anterior.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Asistencia</li> <li>-Cumplimiento de las normas.</li> <li>-Participación.</li> <li>-Cumplimiento de las tareas asignadas en la sesión anterior.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Asistencia</li> <li>- Test</li> </ul>
<b>MATERIAL</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Solapines.</li> <li>- Hojas bond</li> <li>- Lápiz/ Lapiceros</li> <li>- Cartulinas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Cinta</li> <li>- Tijeras</li> <li>- Goma</li> <li>- Historia de mujeres admirables.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Solapines.</li> <li>- Cuestionario</li> <li>- Lápiz/ Lapiceros</li> </ul>
<b>TIEMPO</b>	70 minutos aproximadamente.	70 minutos aproximadamente.	70 minutos aproximadamente.

## **Desarrollo de las sesiones:**

### **SESIÓN 01**

#### **Nombre de la sesión: "Evaluación de Pre Test"**

✓ **Objetivo:**

- Identificar en los participantes el nivel de habilidades sociales según las dimensiones expresadas en el test.

**Desarrollo:**

✓ **Presentación e introducción de las sesiones a realizar:**

Se realizará la presentación de los facilitadores del programa y el programa en sí mismo, se expondrán los objetivos, duración del taller, número de sesiones, duración de cada sesión, días y horario de asistencia; seguidamente se establecen normas de convivencia entre las cuales; serán plasmadas en un papelote, para que sean recordadas en los inicios de todas las sesiones, algunas de ellas serán:

- Participar con seriedad en las diversas actividades.
- Escuchar al facilitador y compañeros.
- Mantener el orden.
- Respetar en todo momento.
- No agredir entre compañeros
- Nadie puede salir del aula, salvo por razones de urgencia.

✓ **Dividir en equipos de trabajo**

Al ser 121 participantes, es necesario dividirlos en equipos de trabajo que se acompañen a lo largo de las sesiones del programa, para esto se les dará al ingresar un número al azar, del 1 al 7 (Anexo N°2), formando así 7 equipos de trabajo con 5 grupos de 17 participantes y 2 de 18 a cada equipo se le asignará un facilitador.

✓ **Aplicar pre test a los colaboradores** (Anexo N°1),

Una vez divididos en equipos se les entregará el test, dándoles el plazo de 15 minutos, una vez terminado el tiempo, se recogen las pruebas, para poder procesar la información.

✓ **Dinámica de Cierre:**

Se agradece la asistencia y participación en la primera sesión y se les invita a comprometerse con el programa.

✓ **Materiales:**

- Solapines
  - Cuestionarios
  - Tickets con números del 1 al 7
  - Lapiz/ Lapiceros
- ✓ **Tiempo:**
- 70 Minutos aproximadamente.

## **SESIÓN 02**

### **Nombre de la sesión: “Autoconocimiento”**

- ✓ **Objetivo:**
- Lograr que los participantes identifiquen y acepten sus debilidades, limitaciones y fortalezas.
- Desarrollo:**
- ✓ **Bienvenida**
- Se inicia la sesión agradeciendo por la asistencia y recordando las normas de convivencia expuestas en la primera sesión, repartiendo los solapines y se les invita aproximarse a sus equipos de trabajo.
- ✓ **Dinámica de entrada: “Hola soy... y saludo así...”**
- En los equipos de trabajo se les mostrara un cartel que dice “Hola soy... y saludo así...” (Anexo N° 3) todos puestos en pie deberán repetir lo que dice el cartel, completando con su nombre y algún gesto que sea apropiado para un saludo.
- ✓ **Exposición del tema: ¿Por qué es importante conocerse”**
- El facilitador explicara el tema orientado hacia la importancia de conocerse a sí mismo y como esto lleva al camino de la aceptación de manera integral, a su vez como eso resulta favorable, en las relaciones interpersonales, ya que al conocerse bien podrán conocer bien a otros.
- ✓ **Dinámica central: “El Árbol”**
- Se distribuye un papel con un dibujo de árbol (Anexo N° 4), se inicia el dialogo sobre la vida de un árbol comparándola con nuestro pasado (raíces), presente (Tronco y ramas principales) y el futuro (otras ramificaciones, hojas, frutos/flores).
- Pedir a cada uno de los participantes escribir en cada parte del árbol un aspecto de su historia, raíces, su situación actual y aspiraciones a futuro.

✓ **Dinámica de Cierre: “Explicación del Árbol”**

Al finalizar la tarea anterior se piden voluntarios para explicar sus arboles, al finalizar se realizan a todos los asistentes las siguientes preguntas: ¿Cómo te sentiste?, ¿Qué fue lo más difícil?, ¿Qué aprendiste?

Al término de la sesión se les entrega a todos paletas con frases alusivas al tema.

✓ **Materiales:**

- Solapines
- Carteles
- Paletas con frases alusivas al tema
- Hojas con dibujos de árboles.
- Lápiz/ Lapiceros

✓ **Tiempo:**

- 70 Minutos aproximadamente.

### **SESIÓN 03**

**Nombre de la sesión: “Autoestima para relaciones sociales”**

✓ **Objetivo:**

- Promover la confianza y valorización personal de cada participante.

**Desarrollo**

✓ **Bienvenida**

Se inicia la sesión agradeciendo por la asistencia y recordando las normas de convivencia expuestas en la primera sesión, repartiendo los solapines y se les invita aproximarse a sus equipos de trabajo.

✓ **Dinámica de entrada: “Cuando yo a la selva fui”**

Antes que vayan al espacio de trabajo se inicia con la dinámica de animación, el facilitador líder, inicia con el canto “Cuando yo a la selva fui” (Anexo N° 5) el cual debe ser repetido por los participantes, se recomienda usar un silbato para amenizar la dinámica.

✓ **Exposición del tema ¿Cuánto ayuda el autoestima en las Relaciones Interpersonales”**

facilitador explicara el tema considerando que El tipo de autoestima influye durante los encuentros sociales debido a que los sentimientos de una persona sobre ellos mismos son muy sensibles a cambios en la aceptación o rechazo percibido. Las personas con baja autoestima pueden presentar dificultades para conducirse ya que podría sentirse y comportarse de manera cohibida e incluso podría evitar frecuentar eventos sociales o comportarse de forma asocial.

✓ **Dinámica central: “Mi vida en un corazón”**

El facilitador distribuye a cada uno de los participantes papeles con forma de corazón y los invita a mirar su corazón y ubicar en el 4 de sus “amores”; los cuales pueden ser, aspectos positivos de si mismos como por ejemplo, bondad, respeto, servicio, etc. o recuerdos importantes para ellos; dándoles el espacio que ellos crean conveniente para cada uno de ellos.

Una vez culminado espontáneamente los participantes comparten el contenido de sus corazones, todos los participantes pueden intervenir con preguntas o comentarios.

✓ **Dinámica de Cierre: “Idea fuerza”**

Una vez culminado la dinámica previa en equipos se elige un lema que vaya a ser importante para el equipo de trabajo, una vez decidida se plasma en un papelote y a forma de arenga se repite por todo el equipo.

✓ **Tarea: “Razones por las que soy único”**

Se les solicita hacer para la siguiente sesión una lista de 10 razones por las que cada uno de ellos son únicos.

✓ **Materiales:**

- Solapines
- Carteles
- Hojas recortadas con forma de corazón
- Silbato
- Lápiz/ Lapiceros
- Plumones

✓ **Tiempo:**

- 70 Minutos aproximadamente.

## SESIÓN 04

## **Nombre de la sesión: "Identificación emocional"**

### ✓ **Objetivo:**

- Reconocer y aplicar adecuadamente sus emociones, asumiéndolas favorablemente en su uso cotidiano.

### **Desarrollo:**

### ✓ **Bienvenida**

Se inicia la sesión agradeciendo por la asistencia y recordando las normas de convivencia expuestas en la primera sesión, repartiendo los solapines y se les invita aproximarse a sus equipos de trabajo.

### ✓ **Revisión de la tarea:**

Se solicita las listas sobre que los hace únicos, encargadas la sesión anterior, preguntando como se sintieron al realizarla y que aspectos han podido notar.

### ✓ **Dinámica de entrada: "¿Qué emoción soy?"**

A la espalda de los participantes se les pega una hoja con el nombre de 6 emociones (Rabia, alegría, tristeza, ternura, miedo y erotismo), (Anexo N°6),

### ✓ **Exposición del tema "¿Cómo identificar emociones"**

El facilitador explicara el tema basándose En conceptos de inteligencia emocional y en consejos simples para identificar las propias emociones, teniendo en cuenta que cada uno al ser un ser único reacciona o gesticula las emociones de manera diferente.

Estos consejos serian:

- Aceptar que las emociones negativas (Tristeza, rabia), tienen una razón de ser.
- Reconocer que algo en nuestro interior o exterior, nos molesta, disgusta o nos hace sentir mal.
- Detectar cuál es el sentimiento, darle nombre, e identificar que genera en mí.
- Aprender a identificar qué es lo que podría controlar la emoción experimentada.

### ✓ **Dinámica central: "Etiquetas"**

A cada participante se le coloca en la frente una etiqueta ( Anexo N° 8) con una emoción escrita previamente por los facilitadores, de modo que, todos menos él o

ella puedan ver la emoción que tiene. Así, el resto del grupo debe decirle situaciones que provocan dicha emoción para que, con esa información, el participante pueda auto-descubrir de qué emoción se trata.

En una ronda con todo el grupo cada participante dirá qué emoción tenía su etiqueta y las razones que le llevaron a esa conclusión.

Se hacen preguntas: ¿Cómo te sentiste?, ¿Qué fue lo más difícil?, ¿De qué te pudiste dar cuenta?

✓ **Dinámica de Cierre: “Cuando me enojo me pongo así”**

Para cerrar por equipos se les pedirá que piensen en el gesto que suelen hacer cuando algo les molesta, y se turnan en mostrar su gesto de enojo.

✓ **Tarea: “Realizando un registro emocional”**

Se les pide realizar en el transcurso del tiempo hasta la otra sesión un registro emocional, de la siguiente manera, cada día deberán escribir mínimo 3 emociones que han experimentado en el día y las situaciones que la generaron.

**Materiales:**

- Solapines
- Fichas de emociones básicas
- Cinta
- Hojas con emociones
- Lapiz/ Lapiceros

✓ **Tiempo:**

- 70 Minutos aproximadamente.

## **SESIÓN 05**

### **Nombre de la sesión: “Empatía”**

✓ **Objetivo:**

- Identificar y ejecutar procedimientos que le permitan desarrollar la empatía.

**Desarrollo:**

✓ **Bienvenida**

Se inicia la sesión agradeciendo por la asistencia y recordando las normas de convivencia expuestas en la primera sesión, repartiendo los solapines y se les invita aproximarse a sus equipos de trabajo.

✓ **Revisión de la tarea:**

Se solicita las listas sobre que los hace únicos, encargadas la sesión anterior, preguntando como se sintieron al realizarla y que aspectos han podido notar.

✓ **Dinámica de entrada: “El Reloj”**

Los participantes recibirán una hoja con el dibujo de un Reloj (Anexo N° 9) y en cada hora habrá un espacio para que escriban el nombre de algún compañero, una vez llenado todos los espacios, el facilitador dirá una hora al azar y los participantes que han pactado una cita en esa hora deberán juntarse y hacer la pregunta: “¿A qué le temes?”, se mencionaran todas las horas para que se concreten todas las citas.

✓ **Exposición del tema “¿Cómo ser empático?”**

El Facilitador iniciara el tema haciendo una retroalimentación de la dinámica previa, resaltando que todas las personas tienen temores, sueños, capacidad de sentir emociones y que pueden o no parecerse a las propias, una persona debe tratar de ubicarse en el lugar del otro, de esta forma resaltar el concepto de empatía, dará consejos simples con representaciones para que los participantes puedan imitar los gestos usuales para demostrar empatía.

✓ **Dinámica central: “Los sobrevivientes”**

Se agrupa a los participantes en grupos de 4 o 5 personas y se les reparte el material de la dinámica “Los sobrevivientes”, en esos sub grupos deberán discutir a que personaje de la lista deben salvar para que repueble la tierra.

✓ **Dinámica de Cierre: “Los zapatos que no quisiera tener”**

Una vez finalizada la dinámica anterior se hace una retroalimentación de la misma y se les pregunta: “Ustedes de la lista de la dinámica anterior en que zapatos no quisieran estar? O con cuál de los personajes podrían identificarse mejor.

De esta forma llamar a la reflexión de que es difícil ponerse en el lugar de otros.

✓ **Tarea:** Redacta la historia de algún compañero, preguntándole como se sintió al consultarle.

✓ **Materiales:**

- Solapines
- Ficha con el dibujo de un reloj
- Ficha de los sobrevivientes

- Lápiz/ Lapiceros
- ✓ **Tiempo:**
  - 70 Minutos aproximadamente.

## **SESIÓN 06**

**Nombre de la sesión:** “La oportunidad de conocer a otro”

- ✓ **Objetivo:**
  - Lograr que los participantes le den la importancia a la oportunidad de conocer a otra persona.

### **Desarrollo:**

- ✓ **Bienvenida**

Se inicia la sesión agradeciendo por la asistencia y recordando las normas de convivencia expuestas en la primera sesión, repartiendo los solapines y se les invita aproximarse a sus equipos de trabajo.
- ✓ **Revisión de la tarea:**

Se solicita las historias de sus compañeros, encargadas la sesión anterior, preguntando como se sintieron al realizarla y que aspectos han podido notar.
- ✓ **Dinámica de entrada: “Adivina ¿Quién es?”**

El facilitador repartirá al equipo hojas en blanco donde deberán escribir aspectos que los caractericen, una vez culminado se recogerán los mismos y se repartirán de nuevo al azar, de tal forma que deberán adivinar a quien le pertenece las características descritas en el papel.
- ✓ **Exposición del tema: “¿Por qué conocer a otras personas?”**

El facilitador explicara el tema resaltando la importancia de conocer a otras personas y como esto puede significar una oportunidad de aprendizaje y de desarrollo para sí mismos dándoles consejos simples para que puedan conocer a nuevas personas, estos podrían darse mediante una representación, de forma que ellos puedan copiar el mismo comportamiento en el futuro.
- ✓ **Dinámica central: “Las preguntas personales”**

Se distribuye entre los participantes una lista de preguntas (Anexo N° 11) que deberán hacer a un compañero que conozcan muy poco, aplicando los consejos expresados.

✓ **Dinámica de Cierre: “¿Cómo entablar una conversación”**

Finalizada la dinámica anterior se dividen en sub grupos de entre 2 a 3 personas, quienes tendrán que hacer una representación de cómo se puede entablar una conversación.

✓ **Materiales:**

- Solapines.
- Hojas bond
- Lápiz/ Lapiceros
- Lista de preguntas personales

✓ **Tiempo:**

- 70 Minutos aproximadamente.

## **SESIÓN 07**

### **Nombre de la sesión: “Demuestra lo que eres”**

✓ **Objetivo:**

- Promover la presentación, honesta ante otras personas.

**Desarrollo:**

✓ **Bienvenida**

Se inicia la sesión agradeciendo por la asistencia y recordando las normas de convivencia expuestas en la primera sesión, repartiendo los solapines y se les invita aproximarse a sus equipos de trabajo.

✓ **Revisión de la tarea:**

Se solicita las historias de sus compañeros, encargadas la sesión anterior, preguntando como se sintieron al realizarla y que aspectos han podido notar.

✓ **Dinámica de entrada: “Que me define”**

Se reparte entre los participantes una hoja en blanco donde deberán hacer una línea de tiempo y en ella escribir los acontecimientos o las situaciones que han calado en

su personalidad, una vez escrito se solicitaran voluntarios para leer y explicar su línea de tiempo, no es necesario saber fechas exactas.

✓ **Exposición del tema**

El facilitador explicara el tema. Presentando la mejor versión de mí, este tema debe girar en torno a la aceptación y la presentación de sus cualidades, resaltar que las malas decisiones que pudieron tomar no los definen, como buenos o malos seres humanos y la importancia de presentarse, ante conocidos o desconocidos como la mejor persona que podrían ser.

✓ **Dinámica central: “Hola soy... mucho gusto”**

En un periodo de tiempo establecido por el facilitador deberán presentarse sin decir su nombre, por ejemplo: “Hola soy cortes, empático, buen bailarín, Mucho gusto” con todos los compañeros de grupo de trabajo.

✓ **Dinámica de Cierre: “Lo mejor de ti”**

Se ubica al equipo en un círculo, posterior mente se le da la siguiente instrucción: Este ovillo de lana debemos lanzarle a una persona del equipo y decirle lo mejor de ti es..., es decir deben mencionar alguna característica positiva de sus compañeros. Al llegar al último compañero este deberá decirle la misma premisa al primero.

✓ **Materiales:**

- Solapines.
- Carteles
- Ovillo de lana

✓ **Tiempo:**

- 70 Minutos aproximadamente.

## SESIÓN 08

### Nombre de la sesión: “Escucha activa”

✓ **Objetivo:**

- Promover la práctica de la escucha activa en los participantes.

## **Desarrollo:**

### ✓ **Bienvenida**

Se inicia la sesión agradeciendo por la asistencia y recordando las normas de convivencia expuestas en la primera sesión, repartiendo los solapines y se les invita aproximarse a sus equipos de trabajo.

### ✓ **Dinámica de entrada: “Alto y siga**

Se solicita a los participantes dividirse en 2 grupos, que estarán en diferentes extremos del ambiente, cada uno de ellos estará entrecruzado de brazos. Cada grupo tratará de llegar hacia el otro extremo, donde se encuentra el otro grupo, sin soltarse, ganará el equipo que llegue con todos los participantes, entrelazados. Cuando el facilitador diga: siga, todos corren hacia el otro extremo; cuando se diga alto todos se detienen y así continúa el juego.

### ✓ **Exposición del tema: “Escucha Activa”**

El facilitador explicara el tema de escucha activa bajo el concepto de que consiste en una forma de comunicación que demuestra al hablante que el oyente le ha entendido, se explicara las técnicas para demostrar escucha activa, como Parafrasear, Reflejar el estado emocional, Validar, manifestar acuerdos, con ejemplos claros.

### ✓ **Dinámica central: “Cuento sobre el silencio”**

Se le reparte el material “Cuento sobre el silencio” (Anexo N° 12) y se invita a leer a los participantes, una vez terminada la lectura se iniciaría el plenario sobre las mismas.

### ✓ **Dinámica de Cierre: “Ventajas de escuchar”**

Se divide el grupo en 4 o 5 participantes y se les encarga hacer una representación de las ventajas de escuchar, que se les asigne en ese momento

### ✓ **Materiales:**

- Solapines.
- Cuento sobre el silencio
- Cartulinas
- Lápiz/ Lapiceros

### ✓ **Tiempo:**

- 70 Minutos aproximadamente.

## SESIÓN 09

### Nombre de la sesión: "Asertividad"

✓ **Objetivo:**

- Lograr que los participantes valoren la comunicación asertiva, como herramienta para entablar mejores relaciones sociales.

**Desarrollo:**

✓ **Bienvenida**

Se inicia la sesión agradeciendo por la asistencia y recordando las normas de convivencia expuestas en la primera sesión, repartiendo los solapines y se les invita aproximarse a sus equipos de trabajo.

✓ **Dinámica de entrada: "Ataque y defensa"**

Se distribuye a los participantes una hoja y un lapicero, se les pide escribir un vocativo como Estimado (a) amigo (a), y escribir 3 frases que signifiquen un ataque por ejemplo:

Tienes un carácter muy feo, te vistes mal, trabajas pésimo, etc.

Al finalizar firman la carta, el facilitador recoge las mismas, les pide que se ubiquen en pares y las vuelve a distribuir al azar a la mitad de los asistentes, luego la mitad que no recibió los ataques deberán a escribir una defensa a esos ataques que le tocaron a su par, finalmente se ubican en círculo y deberán leer por parejas el ataque como la defensa.

✓ **Exposición del tema "Estilos de comunicación"**

El facilitador define la comunicación asertiva y presenta una serie de consejos y fórmulas, para su implementación, explicando los estilos de comunicación, de manera ejemplificada, haciendo representaciones de situaciones comunes, que ameriten ser asertivo.

✓ **Dinámica central: "¿Cómo se ven los estilos de comunicación?"**

Se divide el grupo en 5 o 6 participantes y se les encarga hacer una representación de los estilos de comunicación sobre una situación común, coordinada en ese momento.

✓ **Dinámica de Cierre: "Compromiso"**

Se hacen preguntas: ¿Cómo te sentiste?, ¿Qué fue lo más difícil?, ¿Qué aprendiste?, posteriormente se les reparte una hoja de compromiso ( Anexo N° 13) orientado a poner en practica la Comunicación asertiva.

- ✓ **Tarea:** Se solicitara a los participantes hagan un Registro de asertividad positiva según el modelo (Anexo N° 14)
- ✓ **Materiales:**
  - Solapines
  - Ficha con Registro de asertividad positiva
  - Hojas bond
  - Lapid/ Lapiceros
- ✓ **Tiempo:**
  - 70 Minutos aproximadamente.

## **SESIÓN 10**

**Nombre de la sesión:** “Barreras de la comunicación”

- ✓ **Objetivo:**
  - Lograr que los participantes identifiquen las barreras de la comunicación y desarrollen creatividad para superarlos.
- Desarrollo:**
- ✓ **Bienvenida**

Se inicia la sesión agradeciendo por la asistencia y recordando las normas de convivencia expuestas en la primera sesión, repartiendo los solapines y se les invita aproximarse a sus equipos de trabajo.
- ✓ **Revisión de la tarea:**

Se solicita los registros de asertividad positiva encargadas la sesión anterior, preguntando como se sintieron al realizarla y que aspectos han podido notar.
- ✓ **Dinámica de entrada: “Charadas”**

A cada participante se le entregara unos 3 pedazos de papel en el cual deberán escribir: 1 película, 1 situación y 1 personaje famoso; luego se recogen esos papeles y se ubican en una bolsa.

Se divide a los asistentes en 2 equipos, posteriormente se les da la siguiente instrucción, cada equipo tendrá 2 minutos para adivinar la mayor cantidad posible de palabras, estas charadas tendrán 3 rondas en la primera la persona que coja el papel podrá decir una oración que describa lo que le toco, en la segunda ronda solo 1 palabra y en la tercera ronda solo harán mímicas

El equipo ganador podrá poner un reto aceptado por el facilitador al equipo perdedor.

✓ **Exposición del tema “¿Cuáles son las barreras de la comunicación?”**

El facilitador explicara el tema orientado a la conceptualización del término barreras de la comunicación y a la importancia de las mismas, cuales son, como evitarlas y resolverlas.

✓ **Dinámica central: “Teléfono malogrado”**

Con la misma modalidad de la primera dinámica se dará inicio al juego del teléfono malogrado, donde los equipos deberán pasar por todos sus integrantes un mensaje el cual deberá llegar tal cual de principio a fin, solo se podrá decir el mensaje una sola vez y al oído el equipo que logre mayor cantidad de aciertos podrá imponerle un reto aceptado por el facilitador al equipo con menos aciertos

✓ **Dinámica de Cierre: “Como derribar una barrera comunicativa”**

Al finalizar la dinámica se hará una retroalimentación con los participantes, con preguntas como: ¿Cómo te sentiste?, ¿Qué fue lo más difícil?, ¿Qué aprendiste? Y mediante una lluvia de ideas se llegara a la conclusión de cómo se pueden derribar las barreras comunicativas.

✓ **Materiales:**

- Solapines
- Hojas bond
- Lápiz/ Lapiceros
- Cronometro
- Bolsa

✓ **Tiempo:**

- 70 Minutos aproximadamente.

## **SESIÓN 11**

### **Nombre de la sesión: “Cómo y cuándo decir No”**

✓ **Objetivo:**

- Lograr que los participantes pongan en práctica el decir no.

## **Desarrollo:**

### ✓ **Bienvenida**

Se inicia la sesión agradeciendo por la asistencia y recordando las normas de convivencia expuestas en la primera sesión, repartiendo los solapines y se les invita aproximarse a sus equipos de trabajo.

### ✓ **Dinámica de entrada: “Prohibido decir sí o no”**

Se ubica a los asistentes en un círculo y a cada uno de ellos se le realizara una serie de preguntas durante 1 minuto a las cuales no deben responder con un sí o un no, las personas que no logren evitarlo serán separadas para formar un grupo a parte, los que logren pasar el reto, podrán poner un reto aceptable a los que no lo lograron.

### ✓ **Exposición del tema “La importancia de negarse y la de tomar decisiones”**

El facilitador expondrá el tema teniendo conceptos como la toma de decisiones, la presión del grupo y las técnicas para poder afrontar situaciones que puedan ponerlos en posturas difíciles, en las que tengan que ceder a la presión, también estrategias para defender sus propios derechos e intereses.

### ✓ **Dinámica central: “Cuando decir no”**

Con la división de la primera dinámica dividimos el equipo de trabajo en dos sub equipos quienes deberán representar situaciones comunes en las que podrían sentir presión, poniendo en práctica las estrategias explicadas anteriormente.

### ✓ **Dinámica de Cierre: “Idea fuerza”**

Al finalizar la dinámica se hará una retroalimentación con los participantes, con preguntas como: ¿Cómo te sentiste?, ¿Qué aprendiste? Y mediante una lluvia de ideas se llegara a una conclusión o idea fuerza la cual se repetirá a modo de arenga.

### ✓ **Materiales:**

- Solapines
- Carteles
- Cronometro
- Lápiz/ Lapiceros
- Plumones

### ✓ **Tiempo:**

- 70 Minutos aproximadamente.

## **SESIÓN 12**

## **Nombre de la sesión: “Practicar la cortesía”**

### ✓ **Objetivo:**

- Promover el uso de la cortesía como estrategia para entablar buenas relaciones interpersonales.

### **Desarrollo:**

### ✓ **Bienvenida**

Se inicia la sesión agradeciendo por la asistencia y recordando las normas de convivencia expuestas en la primera sesión, repartiendo los solapines y se les invita aproximarse a sus equipos de trabajo.

### ✓ **Dinámica de entrada: “Como te gustaría ser tratado”**

A cada participante se le entregara una hoja en blanco donde deberán escribir mínimo 3 formas de cómo les gustaría ser tratado, por sus familiares, amigos y compañeros, posteriormente se intercambiaran las hojas y se leerán en voz alta, generando una lluvia de ideas, e incentivando el análisis de cómo es que ellos tratan a los demás.

### ✓ **Exposición del tema “¿Por qué ser cortes?”**

El facilitador explicara el tema orientado a la conceptualización de cortesía y amabilidad, y de los beneficios que estos valores podrían traer consigo, como la oportunidad de entablar mejores relaciones interpersonales y ser reconocidos por los mismos como buenas personas.

### ✓ **Dinámica central: “El pájaro carpintero”**

Se reparte a los asistentes la historia del pájaro carpintero (Anexo N° 15), se lee las veces que el facilitador crea necesario y se inicia con el plenario, haciendo preguntas como: ¿cuál es la moraleja del cuento?, ¿era correcto el comportamiento del pájaro carpintero?, ¿por qué no se debe ser hosco y poco amable cuando son gentiles con nosotros?, ¿era amable el carpintero al principio?, ¿qué le pasó al carpintero para cambiar de opinión?, ¿crees que el carpintero será amable a partir de ahora?

### ✓ **Dinámica de Cierre: “Representa el pájaro carpintero”**

Para finalizar la sesión se dividirá en grupos para que hagan una representación del cuento leído en la dinámica anterior.

### ✓ **Materiales:**

- Solapines
- Hojas bond

- Cuento del pájaro carpintero
- Lápiz/ Lapiceros
- ✓ **Tiempo:**
  - 70 Minutos aproximadamente.

### **SESIÓN 13**

#### **Nombre de la sesión: “Mapeo Emocional”**

- ✓ **Objetivo:**
  - Identificar, sus emociones más comunes y desencadenantes
- Desarrollo:**
- ✓ **Bienvenida**

Se inicia la sesión agradeciendo por la asistencia y recordando las normas de convivencia expuestas en la primera sesión, repartiendo los solapines y se les invita aproximarse a sus equipos de trabajo.
- ✓ **Dinámica de entrada: “A donde me llevan mis emociones”**

Se distribuye a los participantes un Mapa (Anexo N° 16) donde figuran 6 estadios emocionales, se les entrega también un lapicero, se les pide que escriban las emociones que puedan conducirlo a esos estadios, por ejemplo: en el estadio Paz pueden configurar la emoción de Amor.

Posteriormente se comparten las respuestas mediante lluvia de ideas.
- ✓ **Exposición del tema “¿Cuáles son mis emociones constantes?”**

El facilitador hará remembranza del registro emocional explicado anteriormente, resaltando su importancia y dará la recomendación de continuar realizando el mismo registro.
- ✓ **Dinámica central: “Reacciones ante mis emociones”**

Se divide el grupo en 2 sub grupos el equipo A y B, el Equipo A deberá ser espejo del equipo B por un tiempo determinado, luego el Equipo B será espejo del equipo A, si la facilitadora lo cree pertinente podría poner estímulos al equipo que tiene el turno de ser imitado, para generar gesticulaciones en los mismos.
- ✓ **Dinámica de Cierre: “El registro emocional”**

Se hacen preguntas: ¿Cómo te sentiste, en la sesión de hoy? ¿Qué tipo de emociones experimentaste? ¿Cómo supiste que son esas emociones? ¿Qué tan frecuentemente te sucede esto?, etc.

✓ **Materiales:**

- Solapines
- Dibujo de un mapa
- Hojas bond
- Lápiz/ Lapiceros

✓ **Tiempo:**

- 70 Minutos aproximadamente.

## SESIÓN 14

### **Nombre de la sesión:** “Identificación de ideas irracionales”

✓ **Objetivo:**

- Lograr que los participantes identifiquen, cuales son las ideas irracionales que les impiden entablar buenas relaciones

**Desarrollo:**

✓ **Bienvenida**

Se inicia la sesión agradeciendo por la asistencia y recordando las normas de convivencia expuestas en la primera sesión, repartiendo los solapines y se les invita aproximarse a sus equipos de trabajo.

✓ **Dinámica de entrada: “Lluvia de ideas”**

Se comenta el título del tema de la sesión y se pregunta qué es lo que entienden por ideas irracionales, se discute y plasma las respuestas en un papel a modo de lluvia de ideas.

✓ **Exposición del tema “Detención del pensamiento”**

El facilitador explicara el tema teniendo en cuenta las ideas expresadas en la dinámica inicial, se esclarecerá términos como detención del pensamiento, pensamientos automáticos, la conexión entre pensamiento y conducta, identificación e ideas irracionales y como esto puede ayudar con temas como el auto sabotaje, reestructuración cognitiva, y como esto podría aportar en el desarrollo de sus habilidades sociales.

✓ **Dinámica central: “Hoja de auto registro”**

Se repartirá entre los asistentes una hoja de registro (Anexo N° 17) y explicamos cómo ponerlas en práctica, posteriormente, los dividimos en 3 equipos y a cada uno se le asigna una situación que deberán representar y asignar a un “protagonista”.

Al finalizar la representación en equipos deberán hacer el registro del pensamiento experimentado por el protagonista como de los involucrados; de esta forma hacer denotar la variedad de perspectivas, que pueden deberse a una misma situación.

✓ **Dinámica de Cierre: “Como respirar mejor”**

Al finalizar la sesión se darán algunas técnicas de respiración, orientadas a la detención de pensamientos irracionales. Como el conteo hasta 10, la respiración profunda, etc, la que el facilitador crea pertinente para el equipo.

✓ **Tarea:** Se solicitara a los participantes hagan un Registro de ideas irracionales frecuentes.

✓ **Materiales:**

- Solapines
- Hoja de auto registro
- Hojas bond
- Lápiz/ Lapiceros

✓ **Tiempo:**

- 70 Minutos aproximadamente.

## **SESIÓN 15**

### **Nombre de la sesión: “Técnicas de relajación”**

✓ **Objetivo:**

- Dar a conocer técnicas que puedan aplicar, día a día para manejar situaciones estresantes.

**Desarrollo:**

✓ **Bienvenida**

Se inicia la sesión agradeciendo por la asistencia y recordando las normas de convivencia expuestas en la primera sesión, repartiendo los solapines y se les invita aproximarse a sus equipos de trabajo.

✓ **Revisión de la tarea:**

Se solicita el registro de ideas irracionales, encargado la sesión anterior, preguntando como se sintieron al realizarla y que aspectos han podido notar.

✓ **Dinámica de entrada: “Auto masajes”**

Los participantes son ubicados en un círculo, de forma que puedan apreciar los movimientos que pueda dar el facilitador quien les explicara algunas técnicas para darse masajes en la zona de la cuello y cabeza, lugares donde se suele acumular la tensión.

De primera instancia se pone música relajante para tratar de convertir al ambiente, en un espacio de relajación, posteriormente se inician con ejercicios de respiración explicados en la sesión anterior, continuando de las siguientes instrucciones

- Auto masajes para el dolor de cuello

Apoya la palma de tu mano derecha sobre tu hombro izquierdo, pero pasándola por delante de tu tórax. Mantén tus dedos sobre la espalda y presiona el nudillo del dedo pulgar contra el músculo de tu cuello.

Gira la cabeza y el cuello lentamente mientras aprietas los músculos contra el nudillo de tu dedo pulgar. Con la mano en el mismo lugar, presiona en el músculo de la espalda entre el omóplato y la espina dorsal con los dedos y haz girar el omóplato izquierdo. Repite la misma operación en el lado derecho.

- Auto masajes para el dolor de cabeza

Coloca los pulgares en tus pómulos, en un lugar cerca de tus oídos y presiona suavemente al mismo tiempo que frota tus sienes en el punto blando que se encuentra entre tu ojo y el oído.

Realiza movimientos circulares y mueve en forma gradual, tus dedos hacia arriba hasta llegar a la línea del cabello en el centro de la frente. Al mismo tiempo, con ayuda de tus dedos pulgares, masajea tu frente y tu cuero cabelludo.

✓ **Exposición del tema “La importancia de la relajación en la detención de ideas irracionales”**

El Facilitador iniciara el tema haciendo una retroalimentación de la dinámica previa, enfocándose en como una sesión de masajes y de relajación apertura la mente a nuevas ideas constructivas o positivas y como esto puede servir de estrategia en

momentos en que nuestra mente nos juega malas pasadas con pensamientos negativos sobre una situación o persona, etc.

✓ **Dinámica central: “Relajación profunda ”**

Se pide a los participantes que se ubiquen en la posición más cómoda que puedan dentro del espacio, se les pide que cierren los ojos y pongan en práctica las técnicas de respiración explicadas, se les pone música relajante de fondo para generar un ambiente de tranquilidad, y se les pide que mediante su imaginación se trasladen a un lugar que les pueda traer paz y/o tranquilidad, de acuerdo al conocimiento del facilitador sobre sus participantes ira haciendo comentarios que puedan apoyar en el desarrollo óptimo de la dinámica, recordándoles mantener la respiración que se les explico y manteniendo los ojos cerrados; algunos participantes podrían quedarse dormidos durante la dinámica, lo cual es del todo normal, se recomienda direccionar bien al equipo para que esto no sea un factor distractor para la mayoría.

✓ **Cierre: “Idea fuerza”**

Una vez finalizada la dinámica anterior se hace una retroalimentación de la misma y se les pregunta, ¿Cómo se sintieron? ¿Recomendarían el empleo de estas técnicas? ¿Las pondrán en práctica?, sacando una conclusión por todo el equipo que deberán plasmarla en un papel

✓ **Tarea:** Armar un Registro de respiración, donde ubiquen cuantas veces emplearon las técnicas explicadas.

✓ **Materiales:**

- Solapines
- Música
- Equipo de sonido
- Hojas bond
- Lápiz/ Lapiceros

✓ **Tiempo:**

70 Minutos aproximadamente.

## SESIÓN 16

**Nombre de la sesión:** “Tomando el control de mi enojo”

- ✓ **Objetivo:**
  - Dar herramientas a los participantes para que puedan conducir el enojo positivamente.
- Desarrollo:**
- ✓ **Bienvenida**

Se inicia la sesión agradeciendo por la asistencia y recordando las normas de convivencia expuestas en la primera sesión, repartiendo los solapines y se les invita aproximarse a sus equipos de trabajo.
- ✓ **Revisión de la tarea:**

Se solicita las listas sobre que los hace únicos, encargadas la sesión anterior, preguntando como se sintieron al realizarla y que aspectos han podido notar.
- ✓ **Dinámica de entrada: “¿Qué me hace enojar?”**

Se ubica a los participantes en un círculo, una vez ubicado se les explica la dinámica: habrá un globo que deberá ser pasado al modo de la papa se quema, de forma que el facilitador dará la espalda al grupo dando tiempo para que pasen el globo hasta que él diga stop la persona que tenga el globo en ese momento deberá decir con voz fuerte “A mí me hace enojar que ...” y continuar inmediatamente, de forma que se continúen pasando el globo.

Se recomienda tener globos extras inflados en caso lleguen a reventarse y de ser posible emplear un silbato para facilitar la intervención del facilitador.
- ✓ **Exposición del tema “¿Cómo controlar mi enojo?”**

El Facilitador iniciara el tema haciendo una retroalimentación de la dinámica anterior, retomando las técnicas viendo las sesiones pasadas, resaltado de las consecuencias de un enojo mal conducido.
- ✓ **Dinámica central: “El Globo de mi enojo”**

Se ubica una vez más a los participantes en un círculo, en esta ocasión se les da a cada uno un globo, sin inflar, se les pide que cierren los ojos y recuerden alguna situación que los haga enfadar y al recordarla inflen el globo con los ojos cerrados, a algunos podría reventarles el globo, cuando se dé esto se detiene la dinámica y se da inicio a la retroalimentación de la misma.

✓ **Dinámica de Cierre: “Compromiso”**

Se hacen preguntas: ¿Cómo te sentiste?, ¿Qué fue lo más difícil?, ¿Qué aprendiste?, posteriormente se les reparte una hoja de compromiso ( Anexo N° 13) orientado a poner en práctica del control del enojo.

✓ **Materiales:**

- Solapines
- Globos
- Hojas bond
- Compromisos
- Lápiz/ Lapiceros

✓ **Tiempo:**

- 70 Minutos aproximadamente.

## SESIÓN 17

### Nombre de la sesión: “Identificación de un problema”

✓ **Objetivo:**

- Dar a conocer cuáles son los indicadores para considerar una situación problemática.

**Desarrollo:**

✓ **Bienvenida**

Se inicia la sesión agradeciendo por la asistencia y recordando las normas de convivencia expuestas en la primera sesión, repartiendo los solapines y se les invita aproximarse a sus equipos de trabajo.

✓ **Dinámica de entrada: “Causa y Efecto”**

Se Solicita a los participantes ubicarse en círculo a cada uno iniciando por la derecha le tocara una situación a la cual deberán contestar con la causa, por ejemplo: Los Bomberos recibieron una llamada, deberá responder porque hay un incendio o Hoy un niño no asistió al colegio podría responder porque se encontraba enfermo, estas respuestas deberán darse en menos de 10 segundos, de no lograrlo será separado. Al finalizar a las personas que no lograron responder se les impondrá un “castigo” puede ser que canten, reciten o cuenten un chiste.

✓ **Exposición del tema “¿Cómo medir los síntomas de un problema”**

El facilitador define lo que es un problema y da algunas pautas para identificarlos, sobretodo en el área interpersonal como: La falta o la mala práctica comunicativa, alejamiento o aislamiento, dificultades académicas, dificultad para controlarse, reproches consecutivos, emociones como miedo, tristeza, rabia, expresados verbal o gestualmente, etc.

✓ **Dinámica central: “Árbol de problemas”**

Concluido el tema se distribuye entre los participantes un Árbol de problemas en blanco (Anexo N° 18), se les explica que este árbol es una técnica aplicada por lo general en organizaciones que sin embargo podría aplicarse también a una situación problemática interpersonal.

Este árbol está compuesto de la siguiente forma

- En las raíces se encuentran las causas del problema
- El tronco representa el problema principal
- En las hojas y ramas están los efectos o consecuencias

Se les pide que identifiquen algún problema por el que estén atravesando actualmente y llenen el árbol que se les ha entregado.

✓ **Dinámica de Cierre: “Haciendo una casa”**

Se divide el equipo en 3 grupos de trabajo y se les entrega a cada equipo cartulina, a uno se le da tijeras a otro cinta y a otros plumones y se les da la siguiente instrucción: Deberán construir una casa que cubra estos 3 requerimientos, debe ser Bella, Alta y resistente.

De esta forma se observara como se agencian de los materiales que les hacen falta para poder cubrir los requerimientos, se les da un tiempo límite entre 10 a 15 minutos.

Una vez concluido el ejercicio se realiza la verificación de los requerimientos, como el facilitador crea pertinente y se finaliza con la retroalimentación del ejercicio.

✓ **Materiales:**

- Solapines
- Arbol de problemas
- Cartulinas
- Cinta
- Plumones

- Hojas bond
  - Lápiz/ Lapiceros
- ✓ **Tiempo:**
- 70 Minutos aproximadamente.

## **SESIÓN 18**

**Nombre de la sesión:** “Planificar soluciones”

- ✓ **Objetivo:**
- Lograr que los participantes identifiquen y planifiquen alternativas de solución, a situaciones conflictivas.
- Desarrollo:**
- ✓ **Bienvenida**
- Se inicia la sesión agradeciendo por la asistencia y recordando las normas de convivencia expuestas en la primera sesión, repartiendo los solapines y se les invita aproximarse a sus equipos de trabajo.
- ✓ **Dinámica de entrada: “La sandía”**
- Se Solicita a los participantes ubicarse en círculo, el facilitador cantara la canción “La sandía” (Anexo N° 19) y frase a frase y hará gestos que los participantes deberán replicar
- ✓ **Exposición del tema “¿Qué pasos seguir para solucionar problemas”**
- El Facilitador hará una pequeña remembranza de la sesión anterior donde se vieron los indicadores para identificar un problema y con esto dará inicio a la explicación del tema, explicando los estilos de solución de conflictos.
- ✓ **Dinámica central: “Kit para subsistir”**
- Concluido el tema se divide el grupo en 3 o 4 equipos de trabajo, entre los participantes el material correspondiente a la dinámica Anexo N° 20) y se les da la siguiente instrucción: En equipos deberán debatir que cual es la prioridad de implementos encontrados, para que puedan mantenerse con vida, darles un plazo prudente.
- ✓ **Dinámica de Cierre: “Exposición del kit ”**

Una vez terminado el tiempo se comparten las respuestas grupales y se cuestiona en que artículo coincidieron todos cual fue el más difícil de acordar, se les pregunta el porqué de los insumos que el facilitador crea conveniente.

Se cierra la sesión haciendo notar que para llegar a los resultados obtenidos tuvieron que planificar estrategias de solución en cada momento

✓ **Materiales:**

- Solapines
- Ficha Kit para subsistir
- Hojas bond
- Lápiz/ Lapiceros

✓ **Tiempo:**

- 70 Minutos aproximadamente.

## SESIÓN 19

**Nombre de la sesión:** “¿Cómo aprender de...?”

✓ **Objetivo:**

- Dar a conocer técnicas de retroalimentación.

**Desarrollo:**

✓ **Bienvenida**

Se inicia la sesión agradeciendo por la asistencia y recordando las normas de convivencia expuestas en la primera sesión, repartiendo los solapines y se les invita aproximarse a sus equipos de trabajo.

✓ **Dinámica de entrada: “Retroalimentación del programa”**

Se solicita a los participantes ubicarse en círculo, el facilitador comentará la temática del día y hará las preguntas de ¿Qué aprendieron durante el programa? ¿Cómo se sintieron? ¿Qué les gusto? ¿Qué no les gusto? ¿En qué aspectos les hubiera gustado que fuera mejor?; Estas preguntas deberán estar plasmadas en un papelote para que el facilitador pueda copiar las respuestas en el.

✓ **Exposición del tema “¿Cómo hacer una retroalimentación?”**

El facilitador hará hincapié en la dinámica anterior y conceptualizará el término de retroalimentación, dando consejos prácticos para darlo y resaltando la importancia del mismo.

Al dar una retroalimentación deben enfocarse primero en el esfuerzo y/o virtudes del equipo o la persona, se debe cuidar el lenguaje ya que podrían decirse cosas que podrían mal interpretarse, para esto es necesario asegurarse que lo que se diga se entienda con la intención con la que se está comunicando; se debe tener en cuenta que al exponer alguna debilidad se debe dar la opción a defenderse o debatirse, alturadamente, la situación y por ultimo establecer metas o expectativas sobre la solución a la dificultad retroalimentada.

✓ **Dinámica central: “Dar comentarios positivos primero”**

Concluido el tema se invita a los participantes ubicarse en parejas, con sus pares deberán seguir, los pasos indicados en el tema para dar una retroalimentación, esta deberá ser presenciada por el equipo y no debe durar más de 3 minutos por pareja.

✓ **Dinámica de Cierre: “Grafichanga”**

Una vez terminada la dinámica se muestra a los participantes un papelote con 3 premisas: ¿Cómo te sentiste? ¿Qué aprendiste? ¿A qué te comprometes? El cual deberá ser llegado por todos los asistentes del equipo.

✓ **Materiales:**

- Solapines
- Papelotes
- Plumones
- Hojas bond
- Lápiz/ Lapiceros

✓ **Tiempo:**

- 70 Minutos aproximadamente.

## SESIÓN 20

**Nombre de la sesión:** “Todos somos iguales”

✓ **Objetivo:**

- Lograr que los participantes desarrollen el valor del respeto e igualdad.

**Desarrollo:**

✓ **Bienvenida**

Se inicia la sesión agradeciendo por la asistencia y recordando las normas de convivencia expuestas en la primera sesión, repartiendo los solapines y se les invita aproximarse a sus equipos de trabajo.

✓ **Dinámica de entrada: “¿Qué es la igualdad?”**

Los participantes son ubicados en un círculo, y a modo de lluvia de ideas se rescatan ejemplos y conceptualizaciones sobre la igualdad, el respeto y la importancia de los valores.

✓ **Exposición del tema “¿Por qué mostrar respeto e igualdad”**

El Facilitador iniciara el tema a partir de la dinámica anterior esclareciendo conceptos de valores y rescatando la importancia de una sociedad en valores, como el respeto e igualdad, por como esto contribuye a que todos nos sintamos seguros, libres es decir felices conviviendo, orientado al respeto hacia el sexo opuesto.

✓ **Dinámica central: “Mujeres Admirables”**

Se pide a los participantes que se organicen en 5 grupos, a cada grupo se le repartirá un extracto de la biografía de una mujer ejemplar para la historia (Anexo N° 21) deberán leer la biografía que les toque y en un papelote plasmar 5 virtudes respetables de esas mujeres

✓ **Cierre: “Explicación”**

Una vez finalizada la dinámica anterior se solicita un voluntario por equipo para que de lectura a la biografía para todo el equipo de trabajo y posteriormente a las cualidades respetables de la mujer que le toco

Se finaliza la sesión haciendo hincapié en lo importante que es la figura femenina para el desarrollo de la humanidad y como es tan fácil reconocer su valor.

✓ **Tarea:** Realizar un listado con 10 razones por las que se debe tratar a las mujeres con respeto.

✓ **Materiales:**

- Solapines
- Biografías de mujeres admirables
- Papelotes
- Plumones

- Hojas bond
- Lápiz/ Lapiceros
- ✓ **Tiempo:**
  - 70 Minutos aproximadamente.

## **SESIÓN 21**

**Nombre de la sesión: “¿Cómo hablar con una mujer?”**

- ✓ **Objetivo:**
  - Promover el trato cordial y respetuoso hacia las personas del sexo puesto.
  
- Desarrollo:**
- ✓ **Bienvenida**

Se inicia la sesión agradeciendo por la asistencia y recordando las normas de convivencia expuestas en la primera sesión, repartiendo los solapines y se les invita aproximarse a sus equipos de trabajo.
  
- ✓ **Revisión de la tarea:**

Se solicita las listas con las 10 razones por las que se deben tratar con respeto a una mujer.
  
- ✓ **Dinámica de entrada: “El valor de una mujer”**

Se distribuye, una hoja bond y se les pide que en ella escriban a las mujeres de su vida, como su madre, hermanas, esposa o hijas.

Una vez concluido se les pide que lean sus listas y comenten aspectos que extrañan de ellas.
  
- ✓ **Exposición del tema “¿Cómo hablar con alguien del sexo opuesto?”**

El Facilitador iniciara el tema a partir de la dinámica anterior, y se orientara el tema teniendo en cuenta, los casos de violencia, contra las mujeres y como es que este contexto afecta a todos y todas, se explica que las mujeres de hoy, luchan constantemente con esta coyuntura sienten mucha desconfianza hacia el sexo opuesto.
  
- ✓ **Dinámica central: “¿Cómo me gustaría que traten a mi hija?”**

Se distribuye nuevamente hojas bond y se les pide que escriban una carta a una hija, la tenga o no, en la que le pidan disculpas, le agradezcan y le aconsejen como poder sobrevivir en este contexto.

✓ **Cierre: “Compromiso”**

Una vez finalizada la dinámica anterior se solicita formar 4 grupos, luego se les da la siguiente instrucción: En equipos deberán escribir un compromiso el cual deberá ser firmado por todos los participantes del mismo.

Al finalizar deberán leerlo a todo los participantes.

✓ **Materiales:**

- Solapines
- Hojas bond
- Lápiz/ Lapiceros

✓ **Tiempo:**

- 70 Minutos aproximadamente.

## **SESIÓN 22**

### **Nombre de la sesión: “Evaluación de Post Test”**

✓ **Objetivo:**

- Identificar en los participantes el nivel de habilidades sociales según las dimensiones expresadas en el test, después de la aplicación del programa.

**Desarrollo:**

✓ **Agradecimiento por la participación en el programa:**

Al iniciar la sesión, se reúne a todos los participantes y el facilitador líder da unas palabras de agradecimiento, a todos.

Finalmente se les pide que se formen en equipos.

✓ **Aplicar pre test a los colaboradores** (Anexo N° 21),

Una vez divididos en equipos se les entregara el test, dándoles el plazo De 15 Minutos, una vez terminado el tiempo, se recogen las pruebas, para poder procesar la información.

✓ **Despedida:**

Se agradece la asistencia y participación en la última sesión, esperando que el programa haya sido de utilidad.

✓ **Materiales:**

- Solapines
- Cuestionarios
- Lápiz/ Lapiceros

✓ **Tiempo:**

- 70 Minutos aproximadamente.

## CONCLUSIONES

*Después del análisis de resultados se concluye:*

- La propuesta de un Programa Cognitivo Conductual en las Habilidades Sociales de los residentes primarios del Establecimiento Penal de Piura-2018, es necesario, viable e importante para corresponder su aplicabilidad y contrarrestar las limitaciones en el desarrollo de las habilidades sociales en los residentes sentenciado por los delitos de Robo agravado, Hurto agravado, Trafico Ilícito de Drogas, Tenencia ilegal de armas.
- Los residentes sentenciados, se caracterizan por tener niveles medios y bajos en los indicadores: Autoexpresión en situaciones sociales, defensa de los propios derechos como consumidor, expresión de enfado o disconformidad, decir no y cortar interacciones y finalmente, iniciar interacciones positivas con el sexo opuesto.
- Los baremos realizados por cada indicador o área de las habilidades sociales se ajustan a la realidad poblacional del Centro penitenciario, permitiendo un mejor diagnóstico para conocer los niveles de las habilidades sociales de los residentes.

## **RECOMENDACIONES**

- Se recomienda trabajar mediante talleres con técnicas y estrategias Cognitivas Conductuales para el desarrollo de las áreas: Autoexpresión en situaciones sociales, Defensa de los propios derechos como consumidor, Expresión de enfado o disconformidad, Decir no y cortar interacciones, Iniciar interacciones positivas con el sexo opuesto: Técnicas de auto instrucciones, autoevaluación, auto observación, auto control, entrenamiento en solución de problemas, entrenamiento en habilidades sociales y modelamiento, y las técnicas que emplean el condicionamiento operante, como economía de fichas, contrato de contingencias, reforzamiento social, encadenamiento, tiempo afuera de respuesta positiva.
- Se recomienda realizar otros estudios con variables similares que permita tener un panorama global de la realidad penitenciaria, el cual servirá de aporte técnico y estratégico para el bienestar de los internos y de toda la sociedad.

## BIBLIOGRAFÍA

- Argyle, M. (1975). *Bodily communication* . Londres: Methuen.
- Argyle, M., & Furnham, A. (1983). Fuentes de satisfacción y conflicto en las relaciones a largo plazo. *Diario del matrimonio y la familia*, 481-493.
- Bandura, A. (1969). *Principles of behavior modification*.
- Caballo Escribano , C., & Verdugo Alonso, M. (2005). *Habilidades Sociales, Programa para mejorar las relaciones sociales entre niños y jóvenes con deficiencia visual y sus iguales sin discapacidad*. Madrid: Organización Nacional de Ciegos Españoles.
- Caballo, V. E. (1993). *Manual de evaluación y entrenamiento de las habilidades sociales*. Madrid: Siglo XXI de España Editores S.A.
- Cabrera, A., & Burga, G. (2015 ). *Habilidades Sociales en internos por robo agravado y violación sexual de un establecimiento penitenciario del departamento de san martin* . San Martin .
- Caira Mamani, N. E., & Ibarra Condori, J. J. (2017). *Programa de Habilidades sociales para la reinserción social en ingresante al centro de diagnostico y rehabilitación juvenil Alfonso Ugarte* . Arequipa: Tesis para obtener la licenciatura en Psicología.
- Combs, M., & Slaby, D. (1977). Entrenamiento de habilidades sociales con niños. *Avances en psicología clínica infantil* , 161-201.
- Ellis, R. (1969). *Lectures on topological dynamics* . WA Benjamin Advanced Book Program.
- Furnham, A. (1979). Assertiveness in three cultures: Multidimensionality and cultural differences . *Journal of Clinical Psychology* , 522-527.
- Gilbert, D. G., & Connolly, J. J. (1995). *Personalidad, habilidades sociales y Psicopatología*. Barcelona: Omega.
- Gimero Gonzales , E. (2000). *Escala de Habilidades Sociales*. Madrid: TEA Ediciones.
- Goldstein, A. P., Sprafkin, R. p., Gershaw, N. J., & Klein, P. (1989). *Habilidades Sociales y autocontrol en la adolescencia. Un programa de enseñanza*. Barcelona: Martínez Roca.
- Gonzales, C., & Pinedo, F. (2013). *Habilidades Sociales*. Lima : Universidad Peruana los Andes.
- Guerra, C., & Plaza , H. (2009). Tratamiento Cognitivo-Conductual del Estrés Postraumático en un caso de violación infantil. *Revista de Psicología*, 103-129.

- Instituto Nacional Penitenciario . (2015). *Informe Estadístico de la población penitenciaria*. Perú: INPE.
- Kelly , J. A. (1987). *Entrenamiento de las habilidades sociales*. Bilbao : Desclée de Brouwer.
- Lafuente Millán, E. (1998). Comunicación y Negociación Intercultural. *Revista de Gestión Pública y Privada*, 109-116 .
- Marchan , I. (2014). *Efectos de un programa cognitivo conductual en las conductas disociales en adolescentes de un centro de rehabilitación de Piura - 2013*. Piura: Tesis para obtener la licenciatura en Psicología.
- Meichenbaum, D. (1977). *Cognitive behaviour modification*. Nueva York: General Learning Press.
- Meichenbaum, D. H., & Goodman, J. (1971). *Training impulsive children to talk to themselves: a means of developing self-control*. *Journal of abnormal psychology*.
- Meichenbaum, D., Butler, L., & Grudson, L. (1981). *Toward a conceptual model of social competence*. Nueva York: Guilford Press.
- Monjas, I. (1992). *La competencia social en la edad escolar. Diseño, aplicación y validación del Programa de Habilidades de Interacción Social*. Universidad de Salamanca: Tesis Doctoral.
- Ortego , C. (2011). Las Habilidades sociales . En S. López González , M. d. Orstego Maté, M. L. Álvarez Trigueros, & M. d. Aparicio Sanz, *Ciencias Psicosociales I*. Cantabria: Universidad de Cantabria .
- Patiño Feria, M. (2012). *Influencia de un programa de psicodrama en la disminución de la impulsividad en internos por el delito de hurto en un establecimiento penitenciario*. Piura: Tesis para obtener la licenciatura en Psicología.
- Peñafiel Pedrosa, E., & Serrano Garcia, C. (2010). *Habilidades Sociales*. España: Editex.
- Schneider, M., & Robin, A. (1976). *A method for the self-control of impulsive behavior*. New York: In J. Krumboltz y C. Thoresen .
- Villalba Barona, T. (2018). *Inteligencia Emocional y Habilidades Sociales en personas privadas de la libertad del Centro de Rehabilitación Social Ambato*. Ambato-Ecuador: Tesis para obtener la Licenciatura en Psicología.

## **ANEXOS**

## **ESCALA DE HABILIDADES SOCIALES**

### **EHS**

#### **1. FICHA TECNICA**

- Nombre : EHS Escala de Habilidades Sociales.
- Autora : Elena Gimero Gonzales – Universidad Pontificia Comillas (Madrid)
- Adaptación : Ps. CESAR RUIZ ALVA  
UNIVERSIDAD CESAR VALLEJO DE TRUJILLO - 2006
- Administración : Individual o colectiva
- Duración : Variable aproximadamente 10 a 16 minutos
- Aplicación : Adolescencia y Adultos
- Significación : Evaluación de la aserción y las habilidades sociales.
- Tipificación : Baremos Nacionales de población general ( varones – mujeres / jóvenes y adultos)

#### **2. CARACTERISTICAS BASICAS:**

El EHS en su versión definitiva esta compuesto por 33 ítems , 28 de los cuales están redactados en el sentido de falta de aserción o déficit en habilidades sociales y 5 de ellos en el sentido positivo. Consta de 4 alternativas de respuesta, desde No me identifico en absoluto y me sentiría o actuaría así en la mayoría de los casos. A mayor puntaje global el sujeto expresa más habilidades sociales y capacidades de aserción en distintos contextos.

El análisis factorial final ha revelado 6 factores: auto expresión en situaciones sociales, defensa de los propios derechos como consumidor, expresión de enfado o disconformidad, decir no y cortar interacciones, hacer peticiones e iniciar interacciones positivas con el sexo opuesto.

Sus ámbitos de aplicación preferentes son el clínico, educativo y el de investigación con adolescentes y adultos. El tiempo que se requiere para su contestación es de aproximadamente de 15'

#### **3. NORMAS DE APLICACIÓN Y CORRECCION:**

A) Normas específicas:

- Puede aplicarse tanto individual o colectivo
- Explicar claramente sobre el objetivo ,buscando que los sujetos la comprendan,
- Se debe lograr en los sujetos responder lo mas sinceramente posible.
- No existe respuestas correctas o incorrectas.
- En caso que de que alguno termino resulto poco comprensible para alguno de los sujetos , no hay inconveniente en sustituirlo por otro sinónimo más familiar para el.
- Debe lograr una comprensión de las situaciones.
- Debe insistirse en que respondan todas las situaciones propuestas.

B) Aplicación:

- Se debe asegurarse que todos los sujetos entiendan perfectamente la forma de responder a la misma.
- Deben encerrar con un circulo la letra de la alternativa elegida,
- Si es posible explicar en la pizarra.
- NO tiene tiempo limite, pero por su brevedad no suelen los sujetos demorar mas de 15 minutos.

C) Administración

Se leen y explican las instrucciones tal como aparecen en la hoja de respuestas, hasta que sean claramente comprendidas por todos, indicando que no existen respuestas correctas o incorrectas en la prueba, sino que lo importante es que respondan con toda tranquilidad y sinceridad. Se aplica toda la escala. El tiempo que se requiere para su contestación es de aproximadamente 15 minutos, y su administración puede ser individual o colectiva.

D) Calificación

Las respuestas a los elementos, reactivos o ítems que pertenecen a una misma subescala o factor están en una misma columna; se suman los puntos obtenidos en cada factor y se anota esa

puntuación directa (PD) en la primera de las casillas que se encuentran en la base de cada columna. Finalmente, la PD global es el resultado de sumar las PD de las 6 subescalas, y su resultado se anotará también en la casilla que está debajo de las anteriores. Estas puntuaciones son transformadas mediante los baremos correspondientes, establecidos en el instrumento, para obtener los índices globales y los perfiles individuales, según las normas de interpretación de la escala.

#### E) Validez

Tiene validez de constructo, es decir que el significado atribuido al constructo medido (habilidades sociales o asertividad) es correcto. Tiene validez de contenido, pues su formulación se ajusta a lo que comúnmente se entiende por conducta asertiva.

Existe, asimismo, validez del instrumento, es decir que se valida toda la escala, el constructo que expresan todos los ítems en su conjunto, a través de la confirmación experimental del significado del constructo tal como lo mide el instrumento, y de los análisis correlacionales que verifican tanto la validez convergente (por ejemplo, entre asertividad y autonomía) como la divergente (por ejemplo, entre asertividad y agresividad). La muestra empleada para el análisis correlacional fue una llevada a cabo con 770 adultos y 1015 jóvenes, respectivamente. Todos los índices de correlación superan los factores encontrados en el análisis factorial de los elementos en la población general, según Gismero (por ejemplo, 0,74 entre los adultos y 0,70 entre los jóvenes en el Factor IV).

#### F) Confiabilidad

La EHS de Gismero muestra una consistencia interna alta, como se expresa en su coeficiente de confiabilidad  $\alpha = 0,88$ , el cual se considera elevado, pues supone que el 88% de la varianza de los totales se debe a lo que los ítems tienen en común, o a lo que tienen de relacionado, de discriminación conjunta (habilidades sociales o asertividad).

#### G) Corrección y puntuación:

Las constestaciones anotadas por el sujeto, se corrigen utilizando la plantilla de corrección, basta colocar encima de la hoja de respuesta del sujeto y otorgar el puntaje asignado según la respuesta que haya dado el sujeto.

Las respuestas a los elementos que pertenecen a una misma sub escala están en una misma columna y por tanto solo es necesario sumar los puntos conseguidos en cada escala y anotar esa puntuación directa (PD) en las seis sub escalas y su resultado se anotaran también en la casilla que está debajo de las anteriores. Con el puntaje total, estas puntuaciones se transforman con los baremos correspondientes que se presentan en hoja anexa

#### H) Interpretación de las Puntuaciones

##### RESULTADO GENERAL

Con la ayuda del Percentil alcanzado se tiene un primer índice global del nivel de las habilidades sociales o aserción del alumno. Si el Pc está en 25 o por debajo el nivel del sujeto será de BAJAS habilidades sociales. Si cae el percentil en 75 o más hablamos de un ALTO nivel en sus habilidades sociales. Si esta el Percentil entre 26 y 74 es nivel en MEDIO

<b>Puntaje Pc</b>	<b>Nivel de HS</b>
25 o por debajo	nivel de BAJAS HS.
entre 26 y 74	nivel MEDIO
75 o más	ALTO nivel en sus HS.

##### RESULTADOS POR AREAS

###### I. AUTOEXPRESION DE SITUACIONES SOCIALES

Este factor refleja la capacidad de expresarse uno mismo de forma espontánea y sin ansiedad en distintos tipos de situaciones sociales, entrevistas laborales, tiendas, lugares oficiales, en grupos y reuniones

sociales, etc. Obtener una alta puntuación indica facilidad para las interacciones en tales contextos. Para expresar las propias opiniones y sentimientos, hacer preguntas.

## II. DEFENSA DE LOS PROPIOS DERECHOS COMO CONSUMIDOR

Una alta puntuación refleja la expresión de conductas asertivas frente a desconocidos en defensa de los propios derechos en situaciones de consumo (no dejar colarse a alguien en una fila o en una tienda, pedir a alguien que habla en el cine que se calle, pedir descuentos, devolver un objeto defectuoso, etc.,

## III. EXPRESION DE ENFADO O DISCONFORTIDAD

Una Alta puntuación en esta sub escala indica la capacidad de expresar enfado o sentimientos negativos justificados y / desacuerdos con otras personas. Una puntuación baja indicia la dificultad para expresar discrepancias y el preferir callarse lo que a uno le molesta con tal de evitar posibles conflictos con los demás (aunque se trate de amigos o familiares)

## IV. DECIR NO Y CORTAR INTERACCIONES

Refleja la habilidad para cortar interacciones que no se quieren mantener ( tanto con un vendedor como con amigos que quieren seguir charlando en un momento en que queremos interrumpir la conversación , o con personas con las que no se desea seguir saliendo o manteniendo la relación) así como el negarse a prestar algo cuando nos disgusta hacerlo. Se trata de un aspecto de la aserción en lo que lo crucial es poder decir no a otras personas y cortar las interacciones - a corto o largo plazo - que no se desean mantener por más tiempo

## V. HACER PETICIONES

Esta dimensión refleja la expresión de peticiones a otras personas de algo que deseamos, sea a un amigo ( que nos devuelva algo que

le prestamos que nos haga un favor) o en situaciones de consumo (en un restaurante no nos traen algo tal como lo pedimos y queremos cambiarlo, o en una tienda nos dieron mal el cambio) Una puntuación alta indicaría que la persona que la obtiene es capaz de hacer peticiones semejantes a estas sin excesiva dificultad mientras que una baja puntuación indicaría la dificultad para expresar peticiones de lo que queremos a otras personas.

## VI. INICIAR INTERACCIONES POSITIVAS CON EL SEXO OPUESTO

El factor se define por la habilidad para iniciar interacciones con el sexo opuesto ( una conversación, pedir una cita...) y de poder hacer espontáneamente un cumplido un halago, hablar con alguien que te resulta atractivo. En esta ocasión se trata de intercambios positivos. Una puntuación alta indica facilidad para tales conductas , es decir tener iniciativa para comenzar interacciones con el sexo opuesto y para expresar espontáneamente lo que nos gusta del mismo. Una baja puntuación indicaría dificultad para llevar a cabo espontáneamente y sin ansiedad tales conductas.

### **AREAS**

- Auto exp. en sit.soc.
- Def. prop. derechos cons.
- Exp. enfado o disconf.
- Decir no y cortar interac.
- Hacer peticiones
- Iniciar interac. + con sexo op.

# ESCALA DE HABILIDADES SOCIALES

## INSTRUCCIONES:

A continuación aparecen frases que describen diversas situaciones, se trata de que las lea muy atentamente y responda en qué medida se identifica o no con cada una de ellas, si le describe o no. No hay respuestas correctas ni incorrectas, lo importante es que responda con la máxima sinceridad posible.

Para responder utilice la siguiente clave:

A = No me identifico, en la mayoría de las veces no me ocurre o no lo haría.

B = No tiene que ver conmigo, aunque alguna vez me ocurra

C = Me describe aproximadamente, aunque no siempre actúe así o me sienta así

D = Muy de acuerdo, me sentiría así o actuaría así en la mayoría de los casos

**Encierre con un círculo** la letra escogida a la derecha, en la misma línea donde está la frase que está respondiendo.

1. A veces evito hacer preguntas por miedo a ser estúpido	A B C D
2. Me cuesta telefonar a tiendas , oficinas, etc. para preguntar algo	A B C D
3. Si al llegar a mi casa encuentro un defecto en algo que he comprado , voy a la tienda a devolverlo.	A B C D
4. Cuando en una tienda atienden antes a alguien que entro después que yo, me quedo callado.	A B C D
5. Si un vendedor insiste en enseñarme un producto que no deseo en absoluto , paso un mal rato para decirle que "NO"	A B C D
6. A veces me resulta difícil pedir que me devuelvan algo que deje prestado.	A B C D
7. Si en un restauaran no me traen la comida como le había pedido , llamo al camarero y pido que me hagan de nuevo.	A B C D
8. A veces no se que decir a personas atractivas al sexo opuesto.	A B C D
9. Muchas veces cuando tengo que hacer un halago no se que decir.	A B C D
10. Tiendo a guardar mis opiniones a mi mismo	A B C D
11. A veces evito ciertas reuniones sociales por miedo a hacer o decir alguna tontería.	A B C D
12. Si estoy en el cine y alguien me molesta con su conversación, me da mucho apuro pedirle que se calle.	A B C D

13. Cuando algún amigo expresa una opinión con la que estoy muy en desacuerdo prefiero callarme a manifestar abiertamente lo que yo pienso.	A B C D
14. Cuando tengo mucha prisa y me llama una amiga por teléfono, me cuesta mucho cortarla.	A B C D
15. Hay determinadas cosas que me disgusta prestar, pero si me las piden, no se como negarme.	A B C D
16. Si salgo de una tienda y me doy cuenta de que me han dado mal vuelto, regreso allí a pedir el cambio correcto	A B C D
17. No me resulta fácil hacer un cumplido a alguien que me gusta.	A B C D
18. Si veo en una fiesta a una persona atractiva del sexo opuesto, tomo la iniciativa y me acerco a entablar conversación con ella.	A B C D
19. Me cuesta expresar mis sentimientos a los demás	A B C D
20. Si tuviera que buscar trabajo, preferiría escribir cartas de presentación a tener que pasar por entrevistas personales.	A B C D
21, Soy incapaz de regatear o pedir descuento al comprar algo.	A B C D
22. Cuando un familiar cercano me molesta, prefiero ocultar mis sentimientos antes que expresar mi enfado.	A B C D
23. Nunca se como "cortar " a un amigo que habla mucho	A B C D
24. cuando decido que no me apetece volver a salir con una personas, me cuesta mucho comunicarle mi decisión	A B C D
25. Si un amigo al que he prestado cierta cantidad de dinero parece haberlo olvidado, se lo recuerdo.	A B C D
26. Me suele costar mucho pedir a un amigo que me haga un favor.	A B C D
27. Soy incapaz de pedir a alguien una cita	A B C D
28. Me siento turbado o violento cuando alguien del sexo opuesto me dice que le gusta algo de mi físico	A B C D
29. Me cuesta expresar mi opinión cuando estoy en grupo	A B C D
30. Cuando alguien se me "cuela " en una fila hago como si no me diera cuenta.	A B C D
31. Me cuesta mucho expresar mi ira , cólera, o enfado hacia el otro sexo aunque tenga motivos justificados	A B C D
32. Muchas veces prefiero callarme o "quitarme de en medio " para evitar problemas con otras personas.	A B C D
33. Hay veces que no se negarme con alguien que no me apetece pero que me llama varias veces.	A B C D
TOTAL	

## CLAVES DE LA ESCALA DE HABILIDADES SOCIALES

<b>PREGUNTAS</b>	<b>CLAVE</b>
1. A veces evito hacer preguntas por miedo a ser estúpido	4 3 2 1
2. Me cuesta telefonar a tiendas , oficinas, etc.	4 3 2 1
3. si al llegar a mi casa encuentro un defecto en algo que he comprado, voy a la tienda a devolverlo.	1 2 3 4
4. Cuando en una tienda atienden antes a alguien que entro después que yo, me quedo callado.	4 3 2 1
5. Si un vendedor insiste en enseñarme un producto que no deseo en absoluto , paso un mal rato para decirle que "NO"	4 3 2 1
6. A veces me resulta difícil pedir que me devuelvan algo que deje prestado.	4 3 2 1
7. Si en un restauran no me traen la comida como le había pedido, llamo al camarero y pido que me hagan de nuevo.	1 2 3 4
8. A veces no se que decir a personas atractivas al sexo opuesto.	4 3 2 1
9. Muchas veces cuando tengo que hacer un halago no se que decir.	4 3 2 1
10. Tiendo a guardar mis opiniones a mi mismo	4 3 2 1
11. A veces evito ciertas reuniones sociales por miedo a hacer o decir alguna tontería.	4 3 2 1
12. Si estoy en el cine y alguien me molesta con su conversación, me da mucho apuro pedirle que se calle.	4 3 2 1
13. Cuando algún amigo expresa una opinión con la que estoy muy en desacuerdo prefiero callarme a manifestar abiertamente lo que yo pienso.	4 3 2 1
14. Cuando tengo mucha prisa y me llama una amiga por teléfono , me cuesta mucho cortarla.	4 3 2 1
15. Hay determinadas cosas que me disgusta prestar, pero si me las piden , no se como negarme.	4 3 2 1
16. Si salgo de una tienda y me doy cuenta de que me han dado mal vuelto , regreso allí a pedir el cambio correcto	1 2 3 4

17. No me resulta fácil hacer un cumplido a alguien que me gusta.	4 3 2 1
18. Si veo en una fiesta a una persona atractiva del sexo opuesto, tomo la iniciativa y me acerco a entablar conversación con ella.	1 2 3 4
19. Me cuesta expresar mis sentimientos a los demás	4 3 2 1
20. Si tuviera que buscar trabajo, preferiría escribir cartas a tener que pasar por entrevistas personales.	4 3 2 1
21. Soy incapaz de regatear o pedir descuento o comprar algo.	4 3 2 1
22. Cuando un familiar cercano me molesta, prefiero ocultar mis sentimientos antes que expresar mi enfado.	4 3 2 1
23. Nunca se como "cortar " a un amigo que habla mucho	4 3 2 1
24. cuando decido que no me apetece volver a salir con una personas, me cuesta mucho comunicarle mi decisión	4 3 2 1
25. Si un amigo al que he prestado cierta cantidad de dinero parece haberlo olvidado, se lo recuerdo.	1 2 3 4
26. Me suele costar mucho pedir a un amigo que me haga un favor.	4 3 2 1
27. Soy incapaz de pedir a alguien una cita	4 3 2 1
28. Me siento turbado o violento cuando alguien del sexo opuesto me dice que le gusta algo de mi físico	4 3 2 1
29. Me cuesta expresar mi opinión en grupos ( clase, reunión	4 3 2 1
30. Cuando alguien se me "cuela" en una fila hago como si no me diera cuenta.	4 3 2 1
31. Me cuesta mucho expresar mi agresividad o enfado hacia el otro sexo aunque tenga motivos justificados	4 3 2 1
32. Muchas veces prefiero ceder, callarme o "quitarme de en medio" para evitar problemas con otras personas.	4 3 2 1
33. Hay veces que no se negarme con alguien que no me apetece pero que me llama varias veces.	4 3 2 1
<b>TOTAL</b>	

UNIVERSIDAD CESAR VALLEJO DE TRUJILLO - 2006

Facilitador Ps. CESAR RUIZ ALVA - Docente de la Escuela de Psicología



**UNIVERSIDAD NACIONAL PEDRO RUIZ GALLO**  
**Facultad de Ciencias Histórico**  
**Sociales y Educación**  
**PROGRAMA DE MAESTRÍA EN PSICOLOGÍA**



## ESCALA DE HABILIDADES SOCIALES

*NOMBRE:*

.....

*EDAD:*

.....

*DELITO:* ..... *ESTADO CIVIL:* .....

*SITUACIÓN JURÍDICA:* .....

*FECHA:*.....

*MOTIVO DE EVALUACION:*.....

### INSTRUCCIONES:

A continuación aparecen frases que describen diversas situaciones, se trata de que las lea muy atentamente y responda en qué medida se identifica o no con cada una de ellas, si le describe o no. No hay respuestas correctas ni incorrectas, lo importante es que responda con la máxima sinceridad posible. Para responder utilice la siguiente clave:

A = No me identifico, en la mayoría de las veces no me ocurre o no lo haría.

B = No tiene que ver conmigo, aunque alguna vez me ocurra

C = Me describe aproximadamente, aunque no siempre actúe así o me sienta así

D = Muy de acuerdo, me sentiría así o actuaría así en la mayoría de los casos

**Encierre con un círculo** la letra escogida a la derecha, en la misma línea donde está la frase que está respondiendo.

1. A veces evito hacer preguntas por miedo a ser estúpido	A B C D
2. Me cuesta telefonar a tiendas , oficinas, etc. para preguntar algo	A B C D
3. Si al llegar a mi casa encuentro un defecto en algo que he comprado, voy a la tienda a devolverlo.	A B C D
4. Cuando en una tienda atienden antes a alguien que entro después que yo, me quedo callado.	A B C D
5. Si un vendedor insiste en enseñarme un producto que no deseo en absoluto , paso un mal rato para decirle que "NO"	A B C D
6. A veces me resulta difícil pedir que me devuelvan algo que deje prestado.	A B C D
7. Si en un restaurant no me traen la comida como le había pedido, llamo al camarero y pido que me hagan de nuevo.	A B C D
8. A veces no sé qué decir a personas atractivas al sexo opuesto.	A B C D
9. Muchas veces cuando tengo que hacer un halago no sé qué decir.	A B C D

10. Tiendo a guardar mis opiniones a mí mismo	A B C D
11. A veces evito ciertas reuniones sociales por miedo a hacer o decir alguna tontería.	A B C D
12. Si estoy en el cine y alguien me molesta con su conversación, me da mucho apuro pedirle que se calle.	A B C D
13. Cuando algún amigo expresa una opinión con la que estoy muy en desacuerdo prefiero callarme a manifestar abiertamente lo que yo pienso.	A B C D
14. Cuando tengo mucha prisa y me llama una amiga por teléfono, me cuesta mucho cortarla.	A B C D
15. Hay determinadas cosas que me disgusta prestar, pero si me las piden, no sé cómo negarme.	A B C D
16. Si salgo de una tienda y me doy cuenta de que me han dado mal vuelto , regreso allí a pedir el cambio correcto	A B C D
17. No me resulta fácil hacer un cumplido a alguien que me gusta.	A B C D
18. Si veo en una fiesta a una persona atractiva del sexo opuesto, tomo la iniciativa y me acerco a entablar conversación con ella.	A B C D
19. Me cuesta expresar mis sentimientos a los demás	A B C D
20. Si tuviera que buscar trabajo, preferiría escribir cartas de presentación a tener que pasar por entrevistas personales.	A B C D
21. Soy incapaz de regatear o pedir descuento al comprar algo.	A B C D
22. Cuando un familiar cercano me molesta, prefiero ocultar mis sentimientos antes que expresar mi enfado.	A B C D
23. Nunca se cómo “cortar “ a un amigo que habla mucho	A B C D
24. Cuando decido que no me apetece volver a salir con una personas, me cuesta mucho comunicarle mi decisión	A B C D
25. Si un amigo al que he prestado cierta cantidad de dinero parece haberlo olvidado, se lo recuerdo.	A B C D
26. Me suele costar mucho pedir a un amigo que me haga un favor.	A B C D
27. Soy incapaz de pedir a alguien una cita	A B C D
28. Me siento turbado o violento cuando alguien del sexo opuesto me dice que le gusta algo de mi físico	A B C D
29. Me cuesta expresar mi opinión cuando estoy en grupo	A B C D
30. Cuando alguien se me” cuele” en una fila hago como si no me diera cuenta.	A B C D
31. Me cuesta mucho expresar mi ira, cólera, o enfado hacia el otro sexo aunque tenga motivos justificados	A B C D
32. Muchas veces prefiero callarme o “quitarme de en medio “para evitar problemas con otras personas.	A B C D
33. Hay veces que no se negarme con alguien que no me apetece pero que me llama varias veces.	A B C D
TOTAL	

**Baremo del indicador Autoexpresión en situaciones difíciles de la variable Habilidades Sociales, en residentes sentenciados. Piura, 2018.**

*Por: Lic. Mayra Morales*

<b>Estadísticos</b>		
N	Válido	121
	Perdidos	0
Media		25.35
Desviación estándar		4.08
Percentiles	5	18
	10	20
	15	20
	20	21
	<b>25</b>	<b>22</b>
	30	23
	35	24
	40	25
	45	26
	50	26
	55	26
	60	27
	65	27
	70	28
	<b>75</b>	<b>29</b>
	80	29
	85	30
90	30	
95	31	

**Baremo del indicador Defensa de los propios derechos como consumidores de la variable Habilidades Sociales, en residentes sentenciados. Piura, 2018.**

*Por: Lic. Mayra Morales*

<b>Estadísticos</b>		
N	Válido	121
	Perdidos	0
Media		13.96
Desviación estándar		2.83
Percentiles	5	9
	10	10
	15	10
	20	11
	25	12
	30	13
	35	13
	40	14
	45	14
	50	14
	55	14
	60	15
	65	15
	70	15
	75	16
	80	17
	85	17
90	18	
95	18	

**Baremo del indicador Autoexpresión en situaciones difíciles de la variable Habilidades Sociales, en residentes sentenciados. Piura, 2018.**

*Por: Lic. Mayra Morales*

<b>Estadísticos</b>		
N	Válido	121
	Perdidos	0
Media		9.9091
Desviación estándar		2.73252
Percentiles	5	5
	10	6
	15	7
	20	7
	25	8
	30	8
	35	9
	40	9
	45	10
	50	10
	55	10
	60	11
	65	11
	70	11
	75	12
	80	13
	85	13
90	13	
95	14	

**Baremo del indicador Decir no y cortar interacciones de la variable Habilidades Sociales, en residentes sentenciados. Piura, 2018.**

*Por: Lic. Mayra Morales*

<b>Estadísticos</b>		
N	Válido	121
	Perdidos	0
Media		17.1405
Desviación estándar		3.31237
Percentiles	5	12
	10	13
	15	13
	20	14
	25	15
	30	16
	35	16
	40	16
	45	17
	50	17
	55	18
	60	18
	65	19
	70	19
	75	20
	80	21
	85	21
90	22	
95	22	

**Baremo del indicador Hacer peticiones de la variable Habilidades Sociales, en residentes sentenciados. Piura, 2018.**

*Por: Lic. Mayra Morales*

<b>Estadísticos</b>		
N	Válido	121
	Perdidos	0
Media		15.5537
Desviación estándar		2.93243
Percentiles	5	10
	10	12
	15	12
	20	13
	25	14
	30	14
	35	14
	40	15
	45	15
	50	16
	55	16
	60	16
	65	17
	70	17
	75	18
	80	18
	85	19
90	19	
95	20	

**Baremo del indicador Iniciar interacciones positivas con el sexo opuesto de la variable Habilidades Sociales, en residentes sentenciados. Piura, 2018.**

*Por: Lic. Mayra Morales*

<b>Estadísticos</b>		
N	Válido	121
	Perdidos	0
Media		14.2645
Desviación estándar		3.09507
Percentiles	5	8
	10	10
	15	11
	20	11
	25	13
	30	13
	35	13
	40	14
	45	14
	50	14
	55	15
	60	15
	65	15
	70	16
	75	17
	80	17
	85	18
90	18	
95	20	

**Baremo de la variable Habilidades Sociales, en residentes sentenciados.  
Piura, 2018.**

*Por: Lic. Mayra Morales*

<b>Estadísticos</b>		
N	Válido	121
	Perdidos	0
Media		96.18
Desviación estándar		12.617
Percentiles	5	74
	10	80
	15	82
	20	84
	25	89
	30	91
	35	92
	40	94
	45	96
	50	97
	55	98
	60	99
	65	101
	70	104
	75	105
	80	107
	85	109
90	111	
95	115	

**ANEXOS DEL PROGRAMA**

**Sesión 1**

**ANEXO Nº 2**



**Sesión 2**

**Anexo Nº 3**

**Hola soy ....  
Y saludo así...**

## Anexo N° 4



### Sesión 3

## Anexo N° 5

### Letra de la canción “Cuando yo a la selva fui”

Cuando yo a la selva fui  
“cuando yo a la selva fui”

Vi un animal en particular  
“Vi un animal en particular”

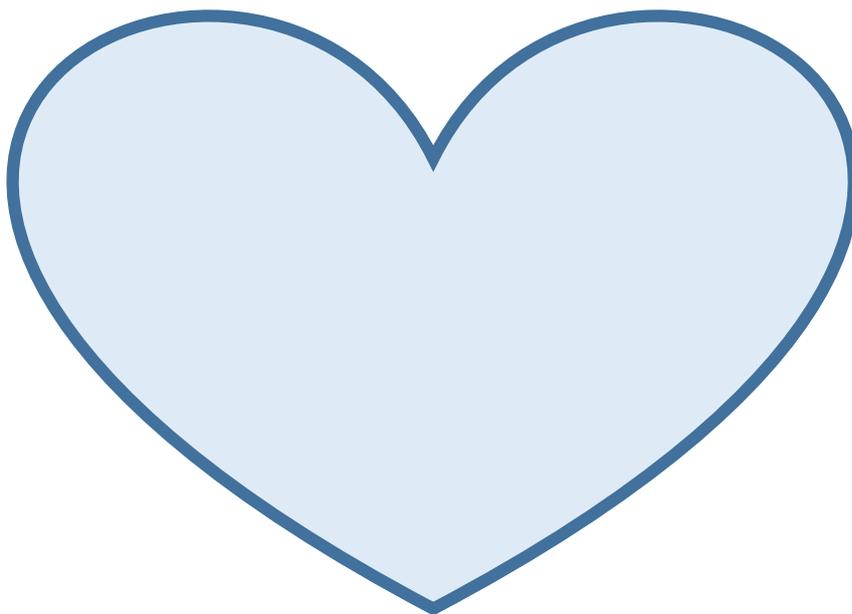
Con la mano así  
“Con la mano así”

Y con la otra así  
“Y con la otra así”

Y hacia cui cui cui (para un lado)  
“Y hacia cui cui cui”  
Y hacia cua cua cua (para el otro)

“Y hacia cua cua cua” (aplauden)

Anexo N° 6



Sesión 4

Anexo N° 7

**RABIA**

**ALEGRÍA**

**TRISTEZA**

**TERNURA**

**MIEDO**

**EROTISMO**

Anexo N° 8

ABANDONO

ABURRIMIENTO

AGRADECIMIENTO

AMABILIDAD

ANSIEDAD

BONDAD

CANSANCIO

ENOJO

CULPA

DECEPCION

TRISTEZA

DUDA

CONFIANZA

ALEGRIA

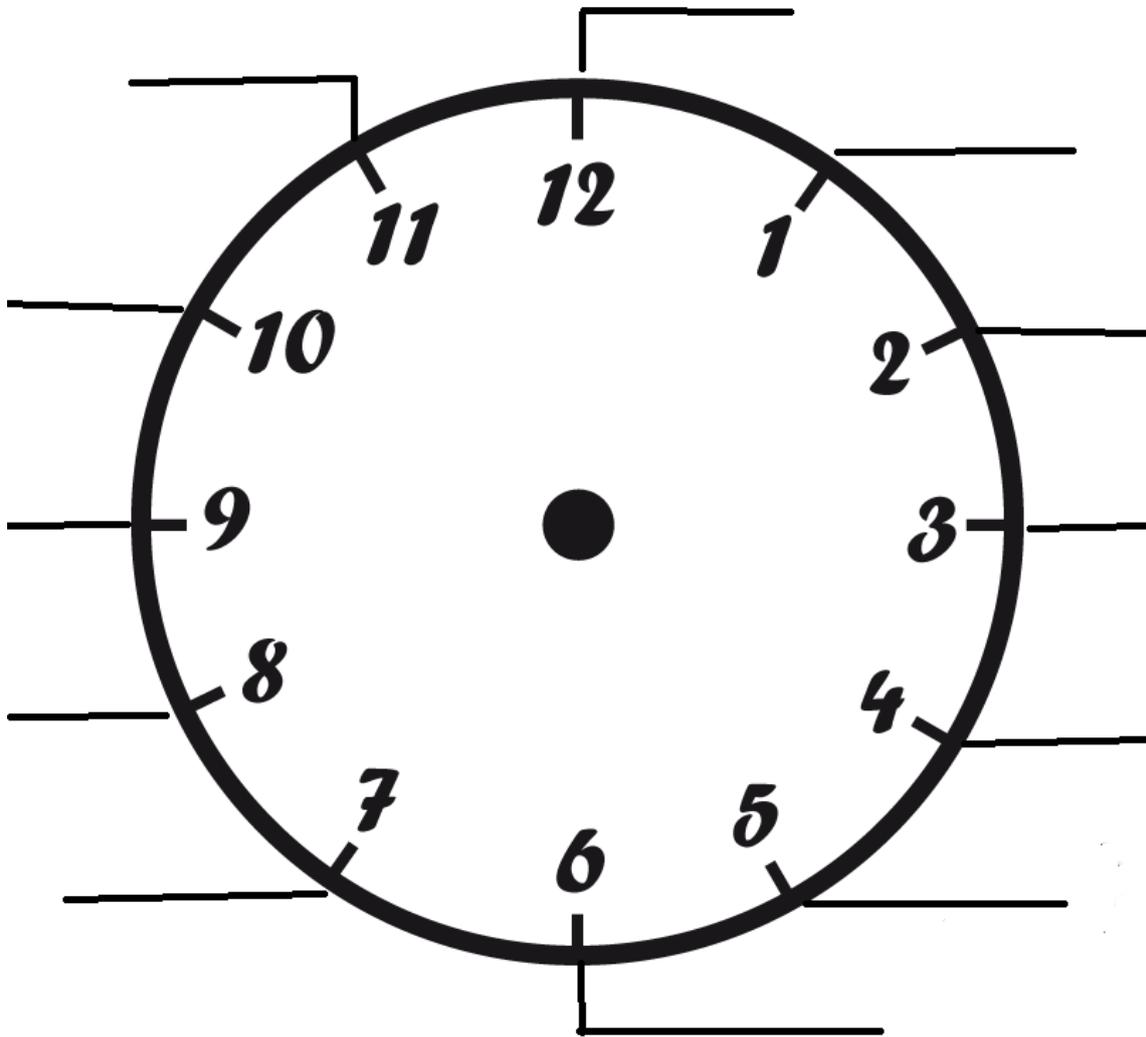
HUMILDAD

IMPACIENCIA

NOSTALGIA

TERNURA

Sesión 5  
Anexo N° 9  
Reloj



## Anexo Nº 10

### “Los Sobrevivientes”

Situación: Ocurrió una gran catástrofe mundial, casi todos los habitantes de la tierra han muerto, sólo quedaron con vida nueve personas. Meses anteriores al desastre, conociendo la desgracia que se aproximaba, el estado construyó una nave para trasladar a los sobrevivientes a un lejano planeta para iniciar una nueva civilización. El problema es que la nave tiene una capacidad para transportar a 5 personas, ustedes deberán resolver quienes sobreviven y quienes esperaran su muerte en la tierra

Recuerden que deben justificar su decisión.

Personajes:

Una esposa embarazada

Un esposo

Un policía

Una Juez

Una monja

Una medico

Un mecánico

Un Piloto

Un agricultor

Una prostituta

**Sesión 6**  
**Anexo N° 11**

**Lista de Preguntas**

- 1.- *¿Qué súper poder tendrías?*
- 2.- *De niño ¿Qué querías ser?*
- 3.- *¿Qué deporte te gusta más?*
- 4.- *Si pudieras ir a cenar con un personaje histórico, ¿con quién irías?*
- 5.- *¿Qué es lo que jamás perdonarías?*
- 6.- *¿De qué te podrías arrepentir?*
- 7.- *¿Si te dieran la libertad mañana, que es lo primero que harías?*

## Sesión 8

### Anexo Nº 12

#### CUENTO SOBRE EL SILENCIO

¿HAS OÍDO EL CANTO DE ESE PÁJARO?

Los hindúes han creado una encantadora imagen para describir la relación entre Dios y su Creación. Dios «danza» su Creación. El es su bailarín; su Creación es la danza. La danza es diferente del bailarín; y, sin embargo, no tiene existencia posible con independencia de El. No es algo que se pueda encerrar en una caja y llevarse a casa. En el momento en que el bailarín se detiene, la danza deja de existir.

En su búsqueda de Dios, el hombre piensa demasiado, reflexiona demasiado, habla demasiado. Incluso cuando contempla esta danza que llamamos Creación, está todo el tiempo pensando, hablando (consigo mismo o con los demás), reflexionando, analizando, filosofando. Palabras, palabras, palabras... Ruido, ruido, ruido...

Guarda silencio y mira la danza. Sencillamente, mira: una estrella, una flor, una hoja marchita, un pájaro, una piedra... Cualquier fragmento de la danza sirve. Mira. Escucha. Huele. Toca. Saborea. Y seguramente no tardarás en verle a él, al Bailarín en persona.

El discípulo se quejaba constantemente a su Maestro Zen: «No haces más que ocultarme el secreto último del Zen». Y se resistía a creer las consiguientes negativas del Maestro.

Un día, el Maestro se lo llevó a pasear con él por el monte. Mientras paseaban, oyeron cantar a un pájaro.

«¿Has oído el canto de ese pájaro?», le preguntó el Maestro. «Sí», respondió el discípulo. «Bien; ahora ya sabes que no te he estado ocultando nada». «Sí», asintió el discípulo.

Si realmente has oído cantar a un pájaro, si realmente has visto un árbol..., deberías saber (más allá de las palabras y los conceptos).

¿Qué dices? ¿Qué has oído cantar a docenas de pájaros y has visto centenares de árboles? Ya. Pero lo que has visto ¿era el árbol o su descripción? Cuando miras un árbol y ves un árbol, no has visto realmente el árbol. Cuando miras un árbol y ves un milagro, entonces, por fin, has visto un árbol. ¿Alguna vez tu corazón se ha llenado de muda admiración cuando has oído el canto de un pájaro?

**Sesión 9**  
**Anexo N° 13**



**Me comprometo...**

---

**Anexo N° 14**

<b>Día</b>	<b>Persona/ Derechos implicados</b>	<b>Respuesta de la persona Que pienso/ Que siento</b>

## Sesión 12

### Anexo Nº 15

#### "El pájaro carpintero"

*"Una mañana muy temprano, cuando todavía no salía el sol, se oía en todo el bosque el toc-toc de un pájaro carpintero que trabajaba en un árbol.*

*En ese momento pasó por allí una paloma, que muy amablemente le preguntó:*

*- "¿Qué hacéis, amigo carpintero?"*

*- "Estoy haciendo una casita, porque la mía se la llevó el viento y no tengo dónde vivir."*

*- "¿Y por qué no le pides ayuda a tus vecinos? Ellos te quieren y son muy gentiles contigo, estoy segura de que te ayudarán a hacerla más rápido."*

*- "Yo no quiero ayuda de nadie" respondió malhumorado el carpintero, "me basto yo solo para hacerla."*

*La paloma se fue cabizbaja, pensando que el carpintero estaba muy equivocado en su proceder.*

*Al poco rato pasó por allí un pajarillo rojo como la grana, y le preguntó de forma muy cortés al carpintero:*

*- "¿Quieres que te ayude?. Así acabarás más pronto."*

*- "No, cardenal" respondió poco amable el carpintero, "Yo solo me basto."*

*El cardenal se marchó pensando lo poco inteligente que era el carpintero por rechazar su ayuda.*

*Al otro día el carpintero se hallaba en plena faena cuando acertó a pasar por allí un conejo, que al ver el esfuerzo del carpintero, se detuvo en medio del camino y muy amable le preguntó:*

*- "Buenos días, carpintero. ¿Quieres que te eche una manita para acabar tu casita?"*

*- "No, señor" fue la seca respuesta del carpintero, "yo solo me basto".*

*Y el conejo se alejó refunfuñando de lo poco amable que había sido el pájaro carpintero.*

*Y he aquí que de pronto en el bosque se dejó de escuchar el toc-toc del carpintero.*

*Y así durante varios días. Y dio la casualidad que por el árbol del carpintero pasó de nuevo el conejo, que de pronto escucha que alguien se quejaba. Y curioso y muy gentil preguntó:*

*- "¿Quién se queja de ese modo tan lastimero?"*

*- "Soy yo" respondió el carpintero. ¡Ay! me duele todo el cuerpo. Por estar solito haciendo mi casita me he caído y no puedo moverme."*

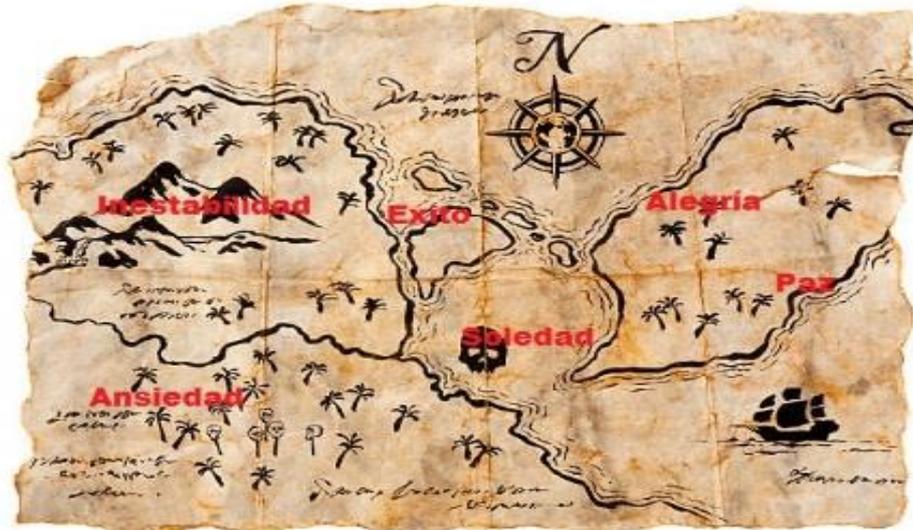
*El conejo, al ver al carpintero tan enfermo, y como él era muy amable, llamó a los otros animalitos del bosque, el cardenal, la paloma, y otros más, que entre todos cargaron al carpintero y lo llevaron a curar a la casa del Doctor Pato.*

*Cuando el carpintero abrió los ojos y miró a su alrededor vio a todos sus amigos junto a él. En ese momento se dio cuenta de lo amables que estos siempre habían sido con él, y a los que había tratado tan mal y poco gentil. Y se sintió tan mal, que se echó a llorar.*

*- "No llores, carpintero, pero que esto te sirva de lección para que aprendas que todos somos tus amigos, y siempre te vamos a ayudar".*

*- "Gracias amigos, respondió el carpintero, ustedes siempre tan amables conmigo y yo tan poco servicial, pero de ahora en lo adelante les pediré de la manera más cortés que me ayuden a hacer mi casita, y cuando terminemos haremos una gran fiesta para celebrar."*

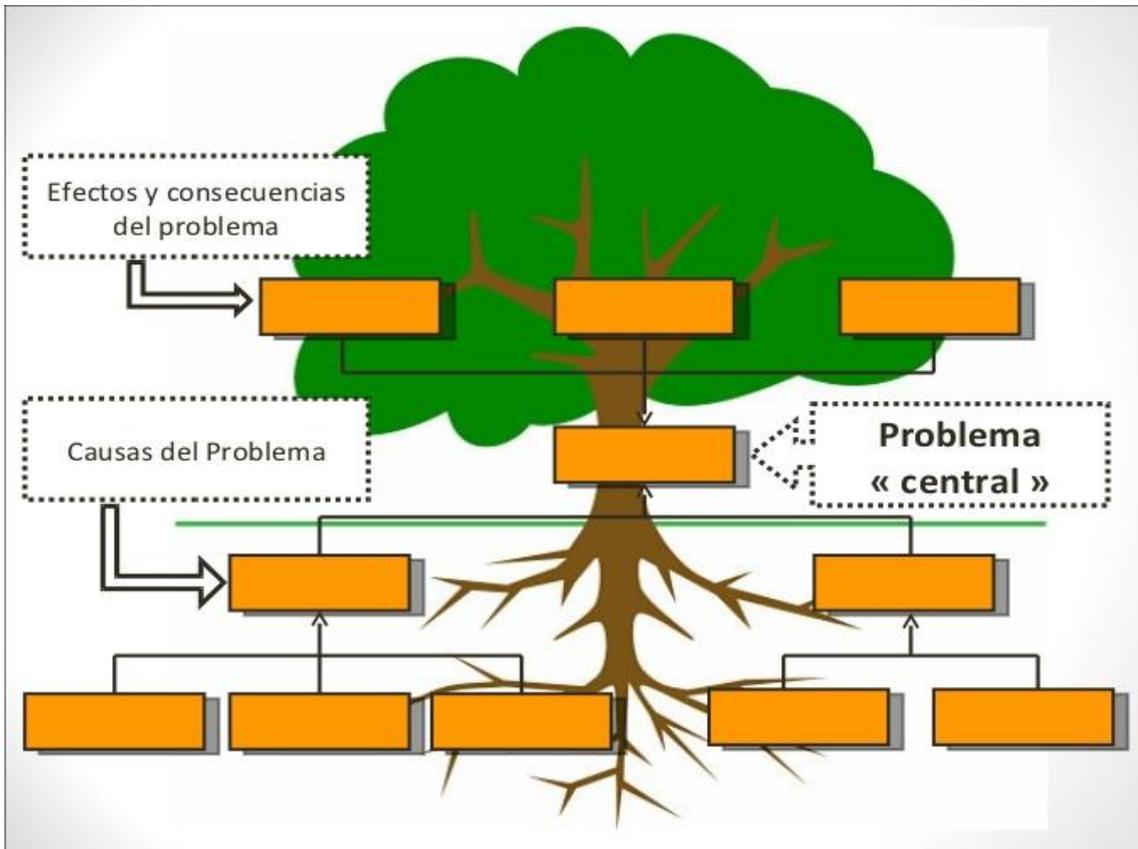
**Sesión 13**  
**Anexo Nº 16**



**Sesión 14**  
**Anexo Nº 17**

Situación	Emoción	Conducta
¿ Con quién estabas? ¿ Qué estabas haciendo? ¿ Cuándo fue? ¿ Dónde fue?	Describe cada emoción con una palabra, estima la intensidad de la emoción en %	¿ Qué hiciste enseguida?

**Sesión 17**  
**Anexo Nº 18**



**Sesión Nº 18**  
**Anexo Nº 19**

La Sandía

Era una sandía gorda, gorda, gorda  
que quería ser la más bella del mundo  
y para el mundo conquistar...  
boing! boing! aprendió a saltar  
Swin! swin! aprendió a nadar  
flash! flash! aprendió a desfilarse  
bla! bla! aprendió a cantar  
(más cosas que aprendió la sandía)  
Plas, Plas, aprendió a andar  
Muak, muak, aprendió a besar  
Chas, Chas, aprendió a esquiar  
1 2 3, aprendió a contar  
Bla, bla, bla, aprendió a hablar

## Sesión Nº 19

### Anexo Nº 20

#### Situación:

10.00 a.m., mitad de Julio, en un liviano avión de dos motores ha sufrido usted un accidente en el desierto, el piloto y co-piloto están muertos, el avión fue completamente destruido por el fuego, solo la estructura resistió. nadie más de su grupo está herido, la posición exacta es desconocida (El piloto no tuvo tiempo de decirla) parece que el avión estaba unos 100 km fuera de curso.

Algunos minutos antes del accidente, el piloto mencionó que una comunidad indígena se hallaba a unos 110 km de distancia, y que ese era el punto habitado más cercano, el entorno inmediato es Plano, pocos cultivos y matorrales secos, la temperatura será de unos 32 grados Centígrados

Todas las personas están vestidas frescamente (ropa de verano – casual) en total, en efectivo, usted tiene lo equivalente a 200 soles, Usted tiene cuatro paquetes de cigarrillos, algunas cajas de fósforos y algunos bolígrafos, El grupo ha decidido mantenerse unido.

Dentro del avión se encontraron 15 cosas, las cuales Usted debe priorizar las cosas de acuerdo con su IMPORTANCIA para poder SOBREVIVIR

- 1 navaja
- 1 mapa del área
- 3 impermeables plásticos
- 1 compás magnético
- 1 kit de primeros auxilios
- 1 pistola calibre 45
- 1 paracaídas blanco
- 1 tarro de pastillas de sal
- 1 botellón con agua (5litros)
- 1 libro acerca de animales de desierto comestibles
- 10 gafas de sol
- 5 botellas de vodka
- 8 capas
- 1 espejo
- 1 linterna con baterías

## Sesión Nº 20

### Anexo Nº 21

#### **Juana de Arco**

Fue una joven campesina francesa que guio al Ejército francés en la guerra de los Cien Años contra Inglaterra, logrando que Carlos VII de Valois fuese coronado rey de Francia. Posteriormente fue capturada por los borgoñones y entregada a los ingleses.

Los clérigos la condenaron por herejía y el duque Juan de Bedford la quemó viva en Ruan, el 30 de mayo de 1431, aunque más tarde fue rehabilitada y canonizada como santa Juana de Arco. Su festividad se conmemora el día del aniversario de su muerte, el 30 de mayo, como es tradición en la Iglesia católica.

Nacida en Domrémy, un pequeño poblado situado en el departamento de los Vosgos en la región de la Lorena, Francia, ya con 17 años encabezó el Ejército real francés. Convenció al rey Carlos VII de que expulsara a los ingleses de Francia, y este le dio autoridad sobre su ejército en el sitio de Orleans, la batalla de Patay y otros enfrentamientos en 1429 y 1430. Estas campañas revitalizaron la facción de Carlos VII durante la guerra de los Cien Años y permitieron la coronación del monarca.

Como recompensa, el rey eximió a Domrémy del impuesto anual a la corona. Esta ley se mantuvo en vigor durante aproximadamente cien años.

#### **María Curie**

Fue una científica polaca nacionalizada francesa. Pionera en el campo de la radiactividad, fue la primera persona en recibir dos premios Nobel en distintas especialidades Física y Química y la primera mujer en ocupar el puesto de profesora en la Universidad de París. En 1995 fue sepultada con honores en el Panteón de París por méritos propios.

Nació en Varsovia, en lo que entonces era el Zarato de Polonia (territorio administrado por el Imperio ruso). Estudió clandestinamente en la «universidad flotante» de Varsovia y comenzó su formación científica en dicha ciudad. En 1891, a los 24 años, siguió a su hermana mayor Bronisława Dłuska a París, donde culminó sus estudios y llevó a cabo sus trabajos científicos más sobresalientes. Compartió el premio Nobel de Física de 1903 con su marido Pierre Curie y el físico Henri Becquerel. Años después, ganó en solitario el premio Nobel de Química de 1911. Aunque recibió la ciudadanía francesa y apoyó a su nueva patria, nunca perdió su identidad polaca: enseñó a sus hijas su lengua materna y las llevaba a sus visitas a Polonia. Nombró el primer elemento químico que descubrió, el polonio, como su país de origen.

Sus logros incluyen los primeros estudios sobre el fenómeno de la radiactividad (término que ella misma acuñó), técnicas para el aislamiento de isótopos radiactivos y el descubrimiento de dos elementos —el polonio y el radio—. Bajo su dirección, se llevaron a cabo los primeros estudios en el tratamiento de neoplasias con isótopos radiactivos. Fundó el Instituto Curie en París y en Varsovia, que se mantienen entre los principales centros de investigación médica en la actualidad. Durante la Primera Guerra Mundial creó los primeros centros radiológicos para uso militar. Murió en 1934 a los 66 años, en el sanatorio Sancellemoz en Passy, por una anemia aplásica causada por la exposición a la radiación de tubos de ensayo con radio que guardaba en los bolsillos en el trabajo y en la construcción de las unidades móviles de rayos X de la Primera Guerra Mundial.

## Gladys Tejeda

Nació en la provincia de Junín, en las cercanías del lago Chinchaycocha. Sus padres son Marcelina Pucuhuaranga y Alejandro Tejeda; Es la menor de 9 hermanos. El tipo de comida con la que se ha alimentado ha sido de crianza y cultivo familiar, pues ella y sus hermanos han participado en estas labores.

De niña, destacaba en fútbol, baloncesto y carreras. Su afición era correr, incluso cuando su padre iba a caballo. Una de sus primeras competiciones fue a los 11 años, una carrera de 7 kilómetros en Junín, en la que la municipalidad daba, además, un pequeño incentivo económico. Otra competición recordada por Tejeda es en la que quedó en segundo lugar, a los 14 años, a pesar de que las zapatillas no eran de su talla y le provocaron dolor en los pies.

Al terminar el colegio, estudió la carrera de docente para nivel primario en la Universidad Nacional Mayor de San Marcos. Terminó en 2007, año en el que su padre falleció. Esta época fue especialmente difícil para Gladys, quien contempló la posibilidad de dejar el atletismo, sin embargo, su madre le alentó a continuar. Paralelamente, logró su grado de bachiller en noviembre del 2013.

En marzo de 2009, fue reclutada por el Instituto Peruano del Deporte tras observarla en una competencia en su natal Junín. Ha participado en los Juegos Bolivarianos, donde obtuvo una medalla de oro, en campeonatos sudamericanos, donde consiguió dos medallas de plata, en los Juegos Panamericanos y en dos ediciones de los Juegos Olímpicos.

En 2012, fue nombrada con el título honorífico de Hija Predilecta de la provincia de Junín.

También en el año 2012 en el Día de la Madre, la empresa estadounidense Procter & Gamble dentro de la campaña publicitaria Criando a un atleta olímpico presentó un vídeo documental inspirado en la vida de la deportista Gladys Tejeda en la que se rinde un tributo a Marcelina Pucuhuaranga, su madre, quien según la atleta es su razón para seguir.

## Frida Kahlo

Fue una pintora mexicana. Su vida estuvo marcada por el infortunio de contraer poliomielitis y después por un grave accidente en su juventud que la mantuvo postrada en cama durante largos periodos, llegando a someterse hasta a 32 operaciones quirúrgicas. Llevó una vida poco convencional. Su obra pictórica gira temáticamente en torno a su biografía y a su propio sufrimiento. Fue autora de unas 200 obras, principalmente autorretratos, en los que proyectó sus dificultades por sobrevivir. La obra de Frida y la de su marido, el reconocido pintor Diego Rivera, se influyeron mutuamente. Ambos compartieron el gusto por el arte popular mexicano de raíces indígenas, inspirando a otros pintores mexicanos del periodo posrevolucionario.

En 1939 expuso sus pinturas en Francia gracias a una invitación de André Breton, quien intentó convencerla de que eran «surrealistas», aunque Kahlo decía que esta tendencia no correspondía con su arte ya que ella no pintaba sueños sino su propia vida. Una de las obras de esta exposición (*Autorretrato-El marco*, que actualmente se encuentra en el Centro Pompidou) se convirtió en el primer cuadro de un artista mexicano adquirido por el Museo del Louvre. Hasta entonces, Frida Kahlo había pintado solo privadamente y a ella misma le costó admitir que su obra pudiese tener un interés general. Aunque gozó de la admiración de destacados pintores e intelectuales de su época como Pablo Picasso, Vasili Kandinski, André Breton o Marcel Duchamp, su obra alcanzó fama y verdadero reconocimiento internacional después de su muerte, especialmente a finales de los años de 1980 y principios de 1990 por coleccionistas como la cantante Madonna.

## Teresa de Calcuta

Fue una monja católica de origen albanés naturalizada india, que fundó la congregación de las Misioneras de la Caridad en Calcuta en 1950. Durante más de 45 años atendió a pobres, enfermos, huérfanos y moribundos, al mismo tiempo que guiaba la expansión de su congregación, en un primer momento en la India y luego en otros países del mundo. Tras su muerte, fue beatificada por el papa Juan Pablo II. Su canonización fue aprobada por el papa Francisco en diciembre de 2015; descubrió su vocación desde temprana edad, y para 1928 ya había decidido que estaba destinada a la vida religiosa. Fue entonces cuando optó por cambiar su nombre a «Teresa» en referencia a la santa patrona de los misioneros, Teresa de Lisieux. Si bien dedicó los siguientes 20 años a enseñar en el convento irlandés de Loreto, comenzó a preocuparse por los enfermos y por los pobres de la ciudad de Calcuta. Esto la llevó a fundar una congregación con el objetivo de ayudar a los marginados de la sociedad, primordialmente enfermos, pobres y personas que no tenían hogar.

En la década de 1970 era conocida internacionalmente y había adquirido reputación de persona humanitaria y defensora de los pobres e indefensos, en parte por el documental y libro *Something Beautiful for God*, de Malcolm Muggeridge. Obtuvo el Premio Nobel de la Paz en 1979 y el más alto galardón civil de la India, el Bharat Ratna, en 1980, por su labor humanitaria. A ellos se sumaron una decena de premios y reconocimientos de primer nivel, tanto nacional como internacional.