

UNIVERSIDAD NACIONAL PEDRO RUIZ GALLO

FACULTAD DE CIENCIAS HISTORICAS SOCIALES Y EDUCACION

PROGRAMA DE ESTUDIOS DE SEGUNDA ESPECIALIDAD



TRABAJO ACADÉMICO

“Propuesta de un programa de intervención para fortalecer los niveles de asertividad en jóvenes sentenciados por robo agravado del establecimiento penitenciario del distrito de Puerto Pizarro del departamento de Tumbes - 2019”

**PARA OPTAR EL TITULO DE SEGUNDA ESPECIALIDAD PROFESIONALCON
MENCIÓN EN PSICOLOGÍA FORENSE, CRIMINAL Y PENITENCIARIA**

AUTOR:

Lorena Del Pilar Benites Guevara

Asesor:

Mg. Nilton Rolando Gamarra Quiroz

Lambayeque, 2019

"PROPUESTA DE UN PROGRAMA DE INTERVENCIÓN PARA FORTALECER
LOS NIVELES DE ASERTIVIDAD EN JÓVENES SENTENCIADOS POR ROBO
AGRAVADO DEL ESTABLECIMIENTO PENITENCIARIO DEL DISTRITO DE
PUERTO PIZARRO DEL DEPARTAMENTO DE TUMBES - 2019"

PRESENTADO POR:



LORENA DEL PILAR BENITES GUEVARA
AUTORA


NILTON ROLANDO GAMARRA QUIROZ
ASESOR

APROBADO POR:


WALTHER SUMINI CHIRA
PRESIDENTE


DORIS NANCY DÍAZ VALLEJOS
SECRETARIA


PSIC. JUAN ANTONIO SECLÉN FLORES
VOCAL



Nº 0000151

UNIVERSIDAD NACIONAL PEDRO RUIZ GALLO
FACULTAD DE CIENCIAS HISTÓRICO SOCIALES Y EDUCACIÓN
UNIDAD DE POSGRADO

PROGRAMA DE SEGUNDA ESPECIALIDAD



Siendo las 9:45 horas del día 09 de agosto del año dos mil diecinueve
en los ambientes de LA FACHSE

Se reunieron los miembros del jurado designados mediante Resolución N° 1247-2019
D-UP-FACHSE, de fecha 09 de mayo de 20 19 integrado por:

Presidente (a) : Walter Zurumi Duran

Secretario (a) : Dora Nancy Ding Valleys

Vocal : Jean Suelen Flores

La finalidad es evaluar el trabajo académico, con carácter de Informe Técnico Profesional,

titulado: Incremento de los niveles bajos de autoestima en
niños que sufren maltrato intrafamiliar

Presentado por: Bertha Guzmán Lora del Pilar

y asesorado por: Nelson Rolando Gamboa Duran

sustentación que es autorizada mediante Resolución N° 1516-2019 UP-D-FACHSE
de fecha 19.06.2019

Para obtener el título de especialista en: Psicología Forense, criminal y
Penitenciaria

Producido y concluido el acto de sustentación, de conformidad con el Reglamento de Titulación
del Programa de Segunda Especialidad y el Reglamento de Grados y Títulos de la Facultad de
Ciencias Histórico Sociales y Educación de la Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo, los
miembros del jurado procedieron a la evaluación respectiva en torno a la estructura del informe,
dominio profesional y calidad expositiva, con participación de los sustentantes.

Culminada la evaluación, se procedió a la calificación del Informe Técnico Profesional en
condición de aprobado con mención de REGULAR

Siendo las 9:55 a.m. horas, del mismo día, en la ciudad de Lambayeque
se dio por concluido el acto académico, con la lectura del acta y la firma de los miembros del
jurado.

[Firma]
PRESIDENTE

[Firma]
SECRETARIO

[Firma]
VOCAL

Observaciones: Por error involuntario el título del informe técnico
profesional es el siguiente: "Propuesta de un programa de intervención
para fortalecer los niveles de autoestima en jóvenes sentenciados
por robo agravado del establecimiento penitenciario del Distrito de
Puerto Pizarro del Departamento de Tumbes - 2019"

DECLARACION DE ORIGINALIDAD

Declaro que el presente TRABAJO ACADÉMICO PROFESIONAL:

“Propuesta de un programa de intervención para fortalecer los niveles de asertividad en jóvenes sentenciados por robo agravado del Establecimiento Penitenciario del distrito de Puerto Pizarro del departamento de Tumbes 2019”, cuya autora es la profesora Lorena del Pilar Benites Guevara, ha arrojado un porcentaje de similitud de 18%, verificable en el resumen de reporte automatizado de similitudes que se acompaña.

Se ha realizado bajo los parámetros científicos y especificaciones de la Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo, y es original respecto a sus contenidos y aportes.



NILTON ROLANDO GAMARRA QUIROZ
30168461
Asesor

DEDICATORIA

Agradezco a Dios, por brindarme la oportunidad de superarme y por estar siempre a mi lado en los momentos difíciles.

A mis Padres, por el apoyo brindado en cada una de las decisiones que marcaron, y seguramente seguirán marcando el destino de mi vida personal y profesional.

A los Docentes de la Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo; por su tolerancia al transmitir sus conocimientos durante esta etapa Universitaria.

AUTORA

INDICE

DEDICATORIA.....	¡Error! Marcador no definido.
PRESENTACIÓN	9
INDICE	vii
MARCO REFERENCIAL	13
1.1 Referencia Teórico –Conceptual	13
1.1.1. Referencia Teórica.....	13
1.1.2. Referencia Conceptual	16
A. La Asertividad	16
B. Robo Agravado	24
1.2 PROPÓSITO DE LA INTERVENCIÓN.....	32
1.3 ESTRATEGIAS DE INTERVENCIÓN.....	33
CONTENIDO.....	35
2.1 DIAGNOSTICO SITUACIONAL.....	35
2.2 PROGRAMA O PLAN DE INTERVENCION	35
2.2.3 DESARROLLO DE SESIONES	38
2.3 Evaluación de salida.....	63
2.4 Evaluación comparativa de resultados de las evaluaciones de entrada y salida.	63
2.5 Evaluación del programa	64
2.6 Autoevaluación de las facilitadoras	64
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	65
3.2 RECOMENDACIONES	67
ANEXOS.....	69
ANEXO N° 01 Carta de presentación	69
Anexo N° 02 Consentimiento de la aplicación en el Centro Penitenciario	70
ANEXO N° 03 Fichas de registro de datos casos en el centro penitenciario puerto pizarro - tumbes	71
ANEXO N° 04 Fichas de registro - evaluación	73
Anexo 5 Fotografías de las sesiones de aprendizaje	96

PRESENTACIÓN

El trabajo académico se “Propuesta de un programa de intervención para fortalecer los niveles de asertividad en jóvenes sentenciados por robo agravado del establecimiento penitenciario del distrito de Puerto Pizarro del departamento de Tumbes - 2019”

La siguiente investigación tiene como objetivo realizar una recomendación para mejorar los niveles de confianza en sí mismos de los jóvenes sentenciados por robo agravado que cumplen condena en el Penal de Tumbes.

La confianza en uno mismo forma parte de las habilidades sociales que toda persona debe desarrollar para establecer relaciones sociales adecuadas, y se considera una forma de comunicación que incluye expresar pensamientos, deseos y sugerencias; respetar los derechos de los demás y a su vez respetar sus derechos.

La siguiente investigación se realizó en jóvenes de 20 a 25 años cuyas características cognitivas se encuentran en su mejor momento por su nivel de comprensión, análisis y reflexión, y en relación con su desarrollo moral, que cuentan con experiencia, conocimiento de normas y/o Leyes sociales. y la capacidad de decidir frente a conductas morales y no éticas, cuando los jóvenes no obedecen las normas y/o leyes sociales, tienden a cometer conductas hacia los demás, delitos, especialmente los robos graves, demuestran que no se deben a sus circunstancias sociales siendo demasiado confiados y no respetando el derecho de los demás a utilizar la comunicación ofensiva, el acto de robo agravado dará lugar a sanciones penales y los infractores serán detenidos en establecimientos penitenciarios dentro del territorio.

Una de las variables más importantes que tiene un ser humano es la forma en que se relaciona con su entorno social, la forma en que expresa sus ideas, el deseo de ser sujeto de derecho en la sociedad y la forma en que respeta a los demás. En definitiva, el derecho de los demás es lograr con confianza una interacción social respetuosa y armónica, por lo que el objetivo de este estudio es proponer un programa de autoconfianza para potenciar el nivel de autoconfianza de los jóvenes que cumplen

condena por robo agravado en el Penal de Tumbes. , apoyando su proceso de resocialización.

Por lo tanto, la estructura de este informe adopta el mismo título y subtítulos, que se presentarán como conceptos teóricos conceptuales, utilizados en la encuesta, el propósito de la intervención es cuantitativo y analítico, teniendo en cuenta los objetivos generales y específicos, y en el al mismo tiempo proponemos estrategias de intervención, dado que se trabajó con una población general de 20-25 años con conductas poco éticas, se elaboró un programa de confianza y luego se aplicó a la población, dando como resultado conclusiones, recomendaciones y bibliografía y anexos, evidencias fotos, etc.

LA AUTORA

RESUMEN

El presente trabajo de investigación está direccionado a realizar una recomendación para mejorar los niveles de confianza en los jóvenes sentenciados por robo agravado que cumplen condena en el Penal de Tumbes.

La investigación se realizó en jóvenes de 20 a 25 años cuyas características cognitivas se encuentran en su mejor momento por su nivel de comprensión, análisis y reflexión, en ese sentido el propósito del trabajo es evaluar y fortalecer el nivel de confianza de los jóvenes sentenciados por robo agravado en el penal de Tumbes.

Asimismo, se aplicó programas de autoconfianza a jóvenes condenados por robo agravado, y de esta manera contribuir a su reeducación, rehabilitación y reconstruir su carácter psicológico y de aceptación, para que logren tomar decisiones adecuadas en la vida social, este proceso determinará los resultados de autoconfianza mediante la aplicación del Programa de Intervención de Autoconfianza para Jóvenes.

Se ha considerado como población a 20 internos los que formarán un grupo experimental para recibir un programa de intervención de confianza de 12 sesiones que tendrán como duración 3 meses, a través de la aplicación de un Test de autoinforme, de auto confianza conductual ADCZ-1; esto es con la finalidad de validar la efectividad del programa y corroborar la mejora de los niveles de autoconfianza en jóvenes privados de libertad por robo agravado en el penal de Tumbes.

Palabras claves: Programa, autoconfianza, aceptación

ABSTRACT

This research work is aimed at making a recommendation to improve the levels of confidence in young people sentenced for aggravated robbery who are serving a sentence in the Tumbes Prison. The research was conducted in young people aged 20 to 25 whose cognitive characteristics are at their best due to their level of understanding, analysis and reflection, in that sense the purpose of the work is to evaluate and strengthen the level of confidence of young people sentenced for aggravated robbery in the Tumbes prison. Likewise, self-confidence programs were applied to young people convicted of aggravated robbery, and in this way contribute to their re-education, rehabilitation and rebuild their psychological character and acceptance, so that they can make appropriate decisions in social life, this process will determine the results of self-confidence through the application of the Self-confidence Intervention Program for Young People.

It has been considered as population to 20 inmates who will form an experimental group to receive a confidence intervention program of 12 sessions that will last 3 months, through the application of a test of self-report, behavioral self-confidence ADCZ-1; this is in order to validate the effectiveness of the program and corroborate the improvement of the levels of self-confidence in young people deprived of liberty for aggravated robbery in the Tumbes prison.

Keywords: Program, self-confidence, acceptance

MARCO REFERENCIAL

1.1 Referencia Teórico –Conceptual

1.1.1. Referencia Teórica

Nuestra sociedad se encuentra en un alto nivel de inseguridad, manifestado por la existencia de múltiples delitos, entre los cuales el robo agravado es un delito recurrente y permanente en nuestra sociedad, cometido principalmente por jóvenes, y el robo agravado como forma de usurpación ilícita de los demás. Delitos con consecuencias agravadas para la víctima, el más extremo es la muerte.

Se ha convertido en una actividad peligrosa permanente en nuestra sociedad, y refleja déficits emocionales, falta de habilidades sociales y morales, y respeto por quienes la ejecutan, quienes muchas veces terminan siendo sentenciados y enviados a instituciones criminales; una de las funciones es la resocialización y reeducación de la población penitenciaria para lograr la plena reinserción social al término de la pena.

Por eso me interesa participar en un programa de actividades a través de conferencias con jóvenes sentenciados por robo agravado para mejorar sus habilidades sociales, especialmente su nivel de autoconfianza como habilidad social, esperando que los jóvenes puedan Los fundadores de Beth Prison puede sobresalir frente a los demás.

Tomando en cuenta que la Asertividad como habilidad social puede ser enseñado y aprendida, nos planteamos el problema de investigación: ¿Mediante la aplicación de un programa de intervención se logrará fortalecer los niveles de Asertividad de los jóvenes de 20 a 25 años, sentenciados por robo agravado del Establecimiento Penitenciario de Tumbes?

A. Teoría de la Asertividad

Collen Kelley (s/f) Un amigo le pide prestada una cámara nueva y costosa... Alguien está esperando en la fila frente a usted... Un vendedor está indebidamente vinculado... Alguien lo critica con enojo frente a sus colegas. Para muchos, estos ejemplos representan situaciones que producen ansiedad. "Presión", para la que no existe una respuesta satisfactoria. Cada vez se enseña más en los cursos de formación una teoría básica para responder a tales situaciones, conocida como teoría de la aserción o asertividad. Algunos aspectos importantes de la teoría de la confianza en uno mismo incluyen:

B. La filosofía de la asertividad

La premisa de la filosofía de la confianza en uno mismo es que todos tienen ciertos derechos humanos básicos. Estos derechos incluyen cosas básicas como: "El derecho a rechazar una solicitud sin sentirse culpable o egoísta", "El derecho a reconocer que las necesidades propias son tan importantes como las de los demás", "El derecho a equivocarse" y "La derecho al derecho a expresarse bajo circunstancias". (Jakubowski – Spector)

C. Tres estilos de respuesta

Las personas inician su relación con los derechos humanos básicos a través de una variedad de estilos de respuesta: inseguros, asertivos y agresivos:

- **Asertividad.** El acto de defender los derechos humanos básicos sin violar los derechos humanos básicos de los demás se denomina confianza en uno mismo (Jakubowski Spector, 1973), y es una forma receptiva de reconocer los límites entre los derechos personales propios y los de los demás y trabajar para mantenerlos. esos límites estables. Cuando un amigo suyo le

pidió a Juan que le prestara su nuevo auto deportivo para un viaje, él pudo responder con confianza: "Sé que necesitas algún tipo de transporte, pero este auto es demasiado caro para que te lo preste". derecho a hacer una solicitud y su propio derecho a rechazar.

- **No Asertividad.** El acto de no expresar abiertamente sentimientos, pensamientos y deseos. Tratan de comunicarse con ellos indirectamente, o se expresan de manera contraproducente, con culpa, incomodidad o inseguridad, asumiendo que las necesidades y creencias de los demás son más importantes que las propias, y esperando que los demás adivinen lo que quieren. algo o sentir algo.
- **La Agresión.** En un comportamiento agresivo, afirman y defienden sus derechos y violan los derechos de los demás de manera ofensiva, deshonesto, manipuladora y/o inapropiada. El mensaje es: "Mis opiniones, sentimientos, pensamientos son más importantes que los tuyos", "Los míos son más importantes que los tuyos", "Soy mejor que tú". Esta persona trata de ganar dominando, utilizando técnicas de degradación, humillación, manipulación, etc.

Junto a la actuación verbal, suelen darse conductas no verbales con el mismo fin: agresión, mirada fija, aumento de volumen, gestos o posturas amenazantes, etc.

Las consecuencias de este comportamiento pueden ser positivas y/o negativas a corto plazo: positivas porque la persona logra sus objetivos y renuncia a los derechos de los demás, y negativas porque la persona puede sentirse culpable. Las consecuencias suelen ser negativas a largo plazo, ya que se acumula tensión en sus relaciones con los demás o se acumula el resentimiento.

1.1.2. Referencia Conceptual

A. La Asertividad

Asertividad proviene del inglés, del verbo “asser”, que significa expresar, expresar con fuerza, afirmar, asegurar, afirmar plenamente; en nuestro idioma, la palabra “asertio-tionis” proviene del latín, que expresa afirmación, sostiene y hechos que se dan por sentados y se dan. El concepto surgió en Estados Unidos a finales de 1949.

La confianza evita que los demás nos manipulen de cualquier forma y es un factor decisivo para mantener y aumentar la autoestima, además del respeto mutuo y el respeto por los demás. Las tendencias actuales ven la confianza en uno mismo como el acto de expresar directamente los propios sentimientos, hacer valer los derechos individuales y respetar a los demás, entonces “la confianza significa lidiar con los sentimientos, identificarlos y nombrarlos; aceptarlos y expresarlos. Es tomar decisiones, definir problemas, encontrar alternativas de solución”, evaluarlos y actuar, expresa las decisiones con firmeza, seguridad, sin agredir a los demás, y se responsabiliza de las acciones seguidas y de sus consecuencias” (Manual Tipps, 2001, p.176).

Por su parte, Castanyer (2002) menciona que “la confianza en uno mismo es una habilidad íntimamente relacionada con el respeto y el gusto por uno mismo y por ende por los demás”.

La asertividad y sus componentes

Las habilidades que conducen a un comportamiento seguro son elementos apropiados que permiten expresar o entregar información, sentimientos, creencias u opiniones de manera

honesta, oportuna y respetuosa. Según Aguilar (2000), los principales componentes de la confianza en uno mismo son:

- El respeto a sí mismo: Piensa positiva y constructivamente sobre ti mismo, no respondas a todas las solicitudes de los demás, valora tus propias necesidades, mírate como alguien con habilidades y debilidades insuperables; inclinarse por el bienestar y la salud integral, dándole calidad al propio estilo de la vida.
- El respeto por los demás: Deja claro que todos tienen derecho a sus creencias, no etiquetes a las personas sin conocerlas, acepta que los demás no saben comportarse de acuerdo a tus deseos o expectativas.
- Ser directo: Desarrollar la capacidad de entregar información directamente y de manera clara y, lo que es más importante, respetuosa del contenido.
- Ser honesto: Sé consecuente con tus palabras y hechos, cree lo que piensas, siente lo que haces y no seas veraz. Ten cuidado de no convertir la honestidad en una agresión que pretende ser sincera.
- Conocer las propias emociones: Estos juegan un papel fundamental en la comunicación, si dominan a un individuo, su mensaje puede ser exagerado o demasiado débil. Es mejor controlarlos, guiarlos para que no se acumulen y actuar como un mecanismo de protección en situaciones específicas.
- Saber decir: Depende del objeto y sigue el proceso y la estructura del mensaje de aserción.
- Saber escuchar: Este es el primer paso para una buena comunicación. Se necesita esfuerzo para entender lo que otras personas están tratando de transmitir.
- Ser positivo: Reconocer e informar a los demás que los notamos y tratamos de beneficiarnos y ayudar.

- Coherencia entre información verbal y corporal: Deben coordinarse el contenido, el tono de voz, el contacto visual, los gestos y la postura corporal.

Considerando lo anterior, se puede observar que la conducta asertiva representa una estructura compleja, si corresponde fortaleciendo se desarrollarán relaciones cercanas, cordiales y armoniosas. Por tanto, el componente asertivo contiene puntos clave que debemos atender para poder expresarnos libremente sin vulnerar los derechos de los demás.

La Conducta

El comportamiento se refiere al comportamiento humano. En el campo de la psicología se piensa que la conducta es la manifestación de la particularidad del sujeto, es decir, la manifestación de la personalidad. Es por esto que el concepto se refiere a los factores visibles y externos del individuo.

Conducta Asertiva

Significa ejercer con firmeza el derecho a expresar pensamientos, sentimientos y creencias de manera directa, honesta y adecuada sin vulnerar los derechos de los demás. Es una expresión directa de los sentimientos, deseos, derechos legales y opiniones de una persona sin amenazar o castigar a otros o infringir los derechos de otros. Esta pretensión implica el respeto a uno mismo y el respeto a los derechos y necesidades de los demás a la hora de expresar las propias necesidades y defender los propios derechos. El comportamiento duro no siempre da como resultado una relación libre de conflictos entre las partes, sino que tiene como objetivo mejorar las consecuencias favorables y minimizar las consecuencias desfavorables; Sin embargo, ser capaz de comunicar sentimientos a otra persona puede transformar a esa persona en un ser más dinámico y sensible, consciente de sus propios sentimientos y abierto a los sentimientos de los demás, y luego, a medida que el individuo se integra en la

experiencia del sentimiento y domina el comportamiento, siendo capaz de expresarse en cualquier situación.

Castanyer (2002) Explicar los comportamientos externos, los patrones de pensamiento y los sentimientos y emociones que experimentan las personas que se involucran en “conducta asertiva”.

Comportamiento Externo:

- Ofrece un discurso fluido con confianza sin barreras ni rellenos; presenta contacto visual directo sin verse atrapado en un desafío, y su postura corporal es relajada.
- Expresar sus sentimientos, pensamientos e intereses, ya sean negativos o positivos, tener la capacidad de discrepar, pedir aclaraciones y saber aceptar los errores.

Patrones de Pensamiento:

- Conoce y cree en sus derechos para sí y para los demás.
- La mayoría de sus convicciones son “racionales”.

Sentimientos y Emociones:

- Tienen buena autoestima, control emocional y satisfacción en las relaciones, se respetan a sí mismos y no se sienten inferiores ni superiores a nadie.” (p.26).

Conducta no-asertiva o Pasiva

Incluye no comunicar lo que se quiere, o hacerlo de una manera suave, demasiado débil o tímida, ocultando la idea en contenido o intensidad, por lo que los individuos tienden a respetar a los demás más que a sí mismos. Al respecto, Aguilar (citado en Manual Tipps, 2001) menciona que la desconfianza “es una forma débil de expresar los propios sentimientos, creencias u opiniones que, al no responder a las exigencias de la situación interpersonal a la que se enfrentan, les permiten ser Violación. Derechos

Individuales".

Rodríguez (1989) Señale que el comportamiento pasivo incluye no comunicar lo que quiere o hacerlo de manera débil, ser demasiado suave o tímido, ocultar lo que quiere en el contenido de la intensidad.

Las conductas no Asertivas son:

- La falta de control emocional (predominio del temor, la inseguridad y la ansiedad) por querer ser aprobado por otros.
- Los mensajes sociales: "No seas egoísta", porque la regla es: "Dar a los demás muchas veces no cuenta, pensar en mí de vez en cuando porque automáticamente me vuelve egoísta. Es necesario analizarme de manera racional, justa y honesta, porque a veces la fuente del conflicto es la rigidez, la rigidez y la " egoísmo" del otro lado.
- La persona cree que "no vale lo suficiente" porque sigue creyendo que el nivel de valor está en función de los atributos o cualidades que posee.
- Falta de habilidades, como la falta de exposición a nuevas situaciones estresantes.
- Descuido de los derechos humanos. Al no identificarse ni querer defender derechos.

Comportamiento Externo:

- Volumen de voz bajo, habla poco fluida, bloqueos, tartamudeos, vacilaciones, silencios, muletillas.
- Huida al contacto ocular, mirada baja, cara tensa, dientes

apretados o labios temblorosos, manos nerviosas, postura tensa, incomoda.

- Inseguridad para saber qué hacer y decir.
- Frecuentes quejas a terceros.

Patrones de Pensamiento:

Green que si evitan molestar u ofender a los demás, son personas de "sacrificio", y utilizan pensamientos como: lo que siento, pienso o quiero, está bien, lo que piensas, sientes o quieres importa", "Es una necesidad de ser amado y apreciado por todos" y experimentar constantemente sentimientos de ser incomprendido, manipulado e ignorado

Sentimientos y Emociones:

Impotencia, mucha energía, frecuentes sentimientos de culpa, baja autoestima, deshonestidad emocional (pueden sentirse agresivos, hostiles, pero no lo demuestran, a veces ni siquiera frente a ellos, también pueden experimentar ansiedad y depresión). Desafortunadamente, este comportamiento dificulta el enriquecimiento de la interacción social, así como la mejora de la autoestima, e inevitablemente afecta negativamente a uno mismo y a los demás, ya que no se debe olvidar que son seres sociales y que están de una forma u otra con papel de satisfacer necesidades básicas que contribuyan al enriquecimiento a nivel social y personal.

Conducta Agresiva

Es toda conducta o forma de expresión de emoción, creencia u opinión destinada a hacer valer la propia opinión, agredir, menoscabar, dañar o menospreciar la autoestima, la dignidad, la sensibilidad o el respeto por los demás.

Las causas de la conducta agresiva son:

- Pérdida de control emocional: acumulación de ira,

inseguridades, miedos, pensamientos agresivos y resentimiento que lleva a un comportamiento defensivo o agresión contra los demás.

- No reconocer los derechos de los demás ni los propios: Tiene poca o ninguna sensibilidad por la dignidad y los sentimientos de los demás; emite sentencias de desaprobación y condena.
- Tener como antecedente una conducta no asertiva: No saber cómo presentar la información de manera oportuna y constructiva.
- Éxito en situaciones previas donde se utilizó la conducta agresiva.
- Errores en la forma de expresión: Confundir sinceridad, franqueza y libertad de expresión con inadecuación y agresividad.
- No tolerar la frustración: Cuando no se cumplen las expectativas que uno tiene de una persona o de un acontecimiento" (Manual Tipps, 2001).

Se puede observar que en esta conducta se sobreprotegen los derechos personales, y las conductas externas, patrones de pensamiento y sentimientos que experimentan quienes adoptan esta conducta se muestran en el siguiente cuadro.

Comportamiento Externo:

- Volumen alto, a veces discurso demasiado apresurado, discurso no suave, discurso directo, fácilmente interrumpido, uso de insultos y amenazas.
- Puede mantener un contacto visual desafiante, la cara y las manos tensas y tomar posiciones que infringen el espacio de los demás.
- Se puede presentar conducta de contraataque.

Patrones de Pensamiento:

- creen que si no lo hacen serán demasiado vulnerables, no les interesa lo que piensen los demás, ponen todo en términos de ganar o perder y pueden desarrollar creencias negativas.

Sentimientos y Emociones:

- Pueden exhibir una creciente ansiedad, soledad, incompreensión, culpa, depresión, baja autoestima, falta de control, ira persistente que se extiende cada vez más a personas y situaciones en las que sienten que están siendo honestos, porque expresaron sus sentimientos y "no no engaños a nadie" (Castanyer, 2002).

Este tipo de personas siempre tratan de dominar, ganar o forzar a otros a fracasar, y para ello utilizan la degradación, la dominación y la humillación para debilitar a los demás. Sin embargo, estas personas pueden sufrir consecuencias por sus actitudes, como ser rechazadas o evitadas por los demás, o crear un círculo vicioso que obligue a los demás a ser hostiles, haciéndolos cada vez más agresivos, por lo que las relaciones pueden estar en peligro de desintegración o ruptura. separado.

Ahora bien, es necesario señalar lo difícil que es para una persona desarrollar a cabalidad un determinado comportamiento, sin embargo, es importante aprender a responder con confianza porque se reducirá la ansiedad que se experimenta al interactuar con los demás, lo que conducirá al desarrollo de relaciones satisfactorias, porque todas las personas forman muchas relaciones a lo largo de su vida, como con padres, hijos e hijas, con amigos, o con compañeros de trabajo y estudio. A través de ellos se intercambian sentimientos y formas de ver la vida, también se comparten necesidades,

intereses y sentimientos. Sin embargo, es increíble que puedas interactuar con tanta gente todos los días porque, como dice el refrán, "cada uno es un mundo" con sus propias experiencias, sentimientos, valores, conocimientos y forma de vida.

B. Robo Agravado

El robo grave puede definirse como un acto ilegal que viola el código de conducta de la sociedad civilizada, donde el agresor invade el espacio del allanamiento, causándole un trauma psicológico postraumático, apoderándose violentamente de sus bienes, muchas veces con graves consecuencias o la muerte.

Según Saraguro (2009), "El robo agravado es la privación violenta de la propiedad de las personas con el objeto de usurpar la propiedad, y existen muchos casos de este tipo de robo agravado en nuestro medio, donde el robo produce lesiones corporales o la muerte" (p.16).

Según los alumnos de la tesis, se puede decir claramente que si el delito de robo agravado tiene relación con el delito de lesión, en el sentido de que la lesión no es necesariamente lesión física, muchas veces nos encontraremos ante una lesión psíquica. Las lesiones, al no ser atendidas de manera adecuada y oportuna, es por ello que con el tiempo nos encontramos en situaciones de muerte suicida por traumatismo.

La escena del crimen, que ha quedado en el subconsciente de la víctima, el agresor pasivo, el llamado daño psicológico, va en aumento, al límite de la demencia, y por tanto, se convierte en una carga social a cargo del Estado.

Por lo anterior, considero que los magistrados como sociedad civilizada deben considerar como medida cautelar la entidad correspondiente que brinde atención psicológica inmediata a las

víctimas de este delito, a fin de prevenir las consecuencias posteriores.

Descripción Legal

El artículo 188º del Código Penal peruano vigente regula el hurto, es decir, el decomiso indebido de todo o parte de bienes muebles extranjeros con el fin de aprovecharse de ellos, sustraerlos de su emplazamiento, usar violencia contra la persona o poner en peligro la vida o la integridad corporal. con una amenaza inminente El infractor será condenado a una pena de prisión de un plazo fijo de no menos de tres años pero no más de ocho años.

Asimismo, establece en el artículo 189º que en casas ocupadas, de noche, en lugares desolados, uso de la fuerza, robo grave por dos o más, todos los imputados participaron en la ejecución, dividieron el crimen y poseyeron armas para intimidar a la víctima, el cual no puede ser identificado únicamente como el delito de tenencia ilícita de armas, sino las circunstancias agravantes específicas.

Cabe señalar que, de acuerdo con la ley penal de mi país y otros ordenamientos jurídicos, la ley penal punible es aplicable a diversos delitos. El artículo 188 de la ley penal vigente de mi país establece que se señalan las características del robo.

Posteriormente en su artículo 189º, define sus circunstancias agravantes, constituyendo el robo agravado, y lo define en tres grupos según el contenido típico asociado a las penas privativas de libertad:

- No menor de doce ni mayor de veinte años.
- No menor de veinte ni mayor de treinta años
- Cadena perpetua.

Concepto Penal de Arma

Rojas (2007), Considerando un arma como cualquier herramienta real o aparente que aumenta la capacidad de ataque del agente y reduce la resistencia de la víctima, el concepto de arma no implica necesariamente un arma de fuego, pero dentro de dicho concepto debe entenderse que la herramienta es capaz de ejercer El efecto intimidatorio sobre la víctima vulneró incluso su libre albedrío, despertando en ella un sentimiento de miedo, inquietud e impotencia, bajo cuya influencia entregó sus bienes al agresor. (p.82)

Además de lo que señala el dogma Rojas (2007), también queremos señalar que las herramientas utilizadas por el agresor criminal y/o sujeto activo del delito, además de violar la libre voluntad de la víctima, la sujeto pasivo comete un delito, invadiendo su espacio interior, rompiendo el plan mental tranquilo, transfiriéndolo a una escena horrible, el daño psicológico sigue ahí, si no se le da el tratamiento adecuado, desencadenará un trauma y conducirá a un desenlace fatal para la víctima agravante del delito de robo.

Concepto Penal de Revolver de Fogueo

Rojas (2007) sostiene que la calidad del revólver de fogueo en el presente caso no exime al agente de su conducta delictiva de la agravante de robo a mano armada, ya que su uso en determinadas circunstancias tendría un efecto intimidatorio sobre la víctima hasta el punto de violar su libertad El punto de voluntad, despertó sus sentimientos de miedo, inquietud e impotencia. (p.83)

De acuerdo con el jurista Rojas (2007), me permito agregar a este concepto la premisa de que cualquier instrumento puede ser un arma, lo que necesariamente se relaciona con la ley, con la naturaleza compleja del arma, pero para la víctima de un crimen, porque al entrar en una escena de pánico, no pueden distinguir entre armas modernas y/o armas que son menos probables y con

ciertas limitaciones, lo único que pueden distinguir en una escena del crimen es que un arma que ya está en manos del criminal se convierte en un arma que podría cegarlo para su vida. Las mercancías peligrosas, que es un bien legal protegido ubicuo, reduce la resistencia de la víctima en primer lugar.

Establecimiento Penitenciario

Una institución o centro penitenciario es una entidad arquitectónica, administrativa y funcional autosuficiente y con organización propia, perteneciente a la administración penitenciaria, con fines de internamiento, prisión preventiva o cumplimiento de penas.

Tratamiento Penitenciario

El artículo 139, numeral 22, de la Constitución Política del Perú establece: “El sistema penitenciario tiene por objeto la reeducación, rehabilitación y reinserción social de los reclusos”.

Por tanto, es comprensible que la finalidad de las penas privativas de libertad en el sistema penitenciario peruano sea la reinserción de los reclusos a la sociedad, pero esto debe lograrse, así como sus obligaciones, teniendo en cuenta el respeto a la dignidad y los derechos irrestrictos de los reclusos.

Así que permítasenos identificar tres premisas principales en el trabajo penitenciario: la finalidad del encarcelamiento, los derechos de los presos y las mismas obligaciones.

La terapia penitenciaria es un conjunto de estrategias y objetivos encaminados a cambiar el comportamiento de un recluso para reintegrarlo a la sociedad y evitar que cometa nuevos delitos, que son el marco de las políticas nacionales de lucha contra el delito.

Esta es una tarea progresiva que incluye planes de resocialización individual y grupal de los reclusos según la naturaleza del cuidado. Será aplicado por profesionales y técnicos terapéuticos de forma multidisciplinar e interdisciplinar, promoviendo la participación tanto de los privados de libertad como de las instituciones públicas o privadas, las familias y la sociedad.

La terapia carcelaria se puede dividir en dos actividades interrelacionadas:

➤ **Actividades relacionadas con la salud física y mental del interno**

Los profesionales en el campo de la salud penitenciaria son médicos, odontólogos, enfermeros, obstetras, ginecólogos, técnicos de laboratorio y otros profesionales y técnicos designados; también colaboran para este fin trabajadores sociales y psicólogos.

Estos profesionales son los encargados de restablecer, mantener y promover la salud general de los reclusos, función que protege los derechos fundamentales ya su vez constituye la base de las actividades de resocialización. Como se menciona a lo largo del libro, la salud es un derecho humano, por lo que se considera transversal al trato y la seguridad.

➤ **Actividades de tratamiento relacionadas con la resocialización del interno**

Estas actividades son identificadas por profesionales en los campos de los servicios jurídicos, psicología, social, laboral y educativo, y sus funciones principales son el cambio conductual, emocional y cognitivo, la preparación laboral y educativa, y el fortalecimiento de las relaciones familiares, entre otras.

“Al ser el objeto de la ejecución penal la resocialización de los internos, las actividades de tratamiento penitenciario las realiza todo el personal penitenciario, sea éste de las áreas de Seguridad, Administración o Tratamiento”.

LA CLASIFICACIÓN DE LOS INTERNOS EN DOS NIVELES:

- En las prisiones temporales, una comisión técnica de clasificación integrada por un abogado, un psicólogo y un trabajador social determina los establecimientos penitenciarios correspondientes a los reclusos. Estos últimos no durarán más de 24 horas en la institución, salvo disposición judicial clara o por razones de seguridad legítimamente motivadas.
- En las instituciones penitenciarias, la clasificación está a cargo de la institución técnica terapéutica, a través de un comité de clasificación. El centro técnico de tratamiento realizará un estudio integral (multidisciplinario) en un plazo no mayor a treinta días para desarrollar un diagnóstico, pronóstico y plan de tratamiento.

TRATAMIENTO PENITENCIARIO QUE SE BRINDAR A LOS INTERNOS

El éxito de la aplicación terapéutica depende no solo de la disponibilidad de personal capacitado adecuado para realizarla, sino también de la participación activa del propio recluso en la planificación y administración de la terapia.

- Las autoridades penitenciarias deben fomentar dicha participación y no intentar imponerla por la fuerza.
- Los presos condenados tienen prioridad en la resocialización del tratamiento penitenciario.
- La información personal en los expedientes de tratamiento es confidencial y no debe divulgarse sin la autorización del recluso, excepto por orden judicial.

- Las actividades de tratamiento penitenciario no deben incluir conductas que violen la integridad y dignidad de los reclusos. Por ejemplo, a los presos no se les deben dar apodos ni llamarlos por sobrenombres. Los profesionales de la terapia no pueden hacer declaraciones públicas hechas por presos en reuniones privadas, especialmente si el contenido de esas reuniones es de carácter personal. Tampoco debe despreciar a otros por los crímenes que ha cometido.
- La participación de los privados de libertad en los programas y actividades de tratamiento realizados por profesionales de los establecimientos técnicos de tratamiento ²³ y su evaluación positiva es necesaria para que la junta técnica penitenciaria pueda proponer beneficios penitenciarios para la libertad semiliberal y condicional ante las autoridades competentes. El Comité Técnico Penitenciario podrá presentar una solicitud si un interno tiene un informe que es perjudicial para el proceso de resocialización, pero no recomienda que el interno reciba los beneficios designados.
- “La aceptación de cualquier regalo o pago por parte de un profesional para incluir a los internos en el tratamiento penitenciario o para favorecerlos en cualquier evaluación es un acto delictivo y daña la imagen de la institución”.
- Las autoridades penitenciarias deben esforzarse por dotar a cada institución penitenciaria de los profesionales necesarios a nivel nacional para cumplir con eficacia y eficiencia las actividades y objetivos de tratamiento y ejecución penal.

A continuación, presentamos información relacionada con cada área de tratamiento penitenciario:

Asistencia Social

La asistencia social desarrolla las acciones necesarias para mantener la relación entre los reclusos y sus familias. ²⁴

La asistencia social en los establecimientos penitenciarios es gratuita para todos los reclusos sin discriminación alguna. Las autoridades penitenciarias deben tratar de satisfacer las necesidades de los trabajadores sociales en todas las instituciones para garantizar actividades continuas y planificadas destinadas a reintegrar a los reclusos en la sociedad.

Asistencia Psicológica

"La asistencia psicológica estudia la personalidad del interno y aplica los métodos adecuados para alcanzar los objetivos terapéuticos".

La asistencia psicológica en los establecimientos penitenciarios es gratuita para todos los reclusos sin discriminación alguna. Las autoridades penitenciarias deben buscar satisfacer las necesidades de los psicólogos en todas las operaciones institucionales o terapéuticas y el comportamiento de los reclusos.

Asistencia Legal Penitenciaria

Solicitar asesoramiento jurídico gratuito a abogados del ámbito jurídico de las instituciones penitenciarias, dando prioridad a los detenidos de menores recursos.

Educación Penitenciaria

La Constitución Política del Perú establece: "La educación primaria, primaria y secundaria es obligatoria. En las instituciones estatales la educación es gratuita.

Por su parte, la Ley de Ejecución Penal señala: "En todo establecimiento penitenciario se promueve la educación de los reclusos con el fin de su formación profesional o vocacional. Los programas que se llevan a cabo se sujetan a la legislación educativa vigente".

Establecimiento Penitenciario Tumbes

La Institución Penitenciaria de Tumbes fue inaugurada en febrero de 2000 y está ubicada en la intersección de Pizarro S/N – Tumbes, Puerto Rico. El centro penitenciario cuenta con 1.041 reclusos y su personal brinda condiciones óptimas para el desarrollo de las operaciones de tratamiento penitenciario y se implementan medidas para garantizar la seguridad integral del personal, las instalaciones y las comunicaciones en el centro penitenciario.

El personal de seguridad que labora en esta filial es plenamente responsable de la seguridad del centro penitenciario, es decir, el personal del INPE realiza labores de seguridad interna y externa y realiza detenciones en procesos judiciales y/o hospitalarios.

1.2 PROPÓSITO DE LA INTERVENCIÓN

Evaluar y fortalecer el nivel de confianza de los jóvenes sentenciados por robo agravado en el penal de Tumbes.

aplicar programas de autoconfianza a jóvenes condenados por robo agravado y poder contribuir a su reeducación y rehabilitación y reconstruir su carácter psicológico y aceptación, tomar decisiones adecuadas en la vida social.

Determinar los resultados de autoconfianza mediante la aplicación del Programa de Intervención de Autoconfianza para Jóvenes.

Determinar resultados mediante la implementación de un plan de intervención para fortalecer el nivel de confianza en sí mismos de los jóvenes sentenciados por robo agravado en el Penal de Tumbes

OBJETIVOS GENERAL

Fortalecer los niveles de Asertividad de los jóvenes sentenciados por robo agravado del establecimiento penitenciario de distrito de Puerto Pizarro del departamento de Tumbes 2019.

OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Diseñar un programa de intervención para mejorar la asertividad en los Jóvenes sentenciados por robo agravado del establecimiento penitenciario de Tumbes.
- Aplicación del test de Auto informe de conducta Asertiva ADCA -1 a los jóvenes sentenciados por robo agravado del establecimiento penitenciario de Tumbes antes de la aplicación de programa de intervención (pre test).
- Aplicar el programa de intervención para fortaleces la asertividad, conformado por sesiones a los jóvenes sentenciados por robo agravado del establecimiento penitenciario de Tumbes.
- Aplicación el test de Auto informe de conducta Asertiva ADCA -1 a los jóvenes sentenciados por robo agravado del establecimiento penitenciario de Tumbes después de la aplicación de programa de intervención (post test).
- Comparar los resultados del test de Auto informe de conducta Asertiva ADCA -1 antes y después de la aplicación de programa de intervención.

1.3 ESTRATEGIAS DE INTERVENCIÓN

Para determinar la población se obtuvo información del director del Penal de Tumbes, donde se reportaron 38 internos sentenciados por robo agravado, los cuales según personal penitenciario reportaron bajos niveles de autoconfianza en la Autoevaluación Conductual Auto- Evaluación de la Prueba (ADCA), Tumbes se estableció considerando 20 personas para formar un grupo experimental - 1. El grupo experimental recibió un programa de intervención de autoconfianza de 12 sesiones durante 3 meses, solo una vez por semana los días martes, con una duración de 45 minutos cada una.

El procedimiento se llevó a cabo durante las sesiones, que se describe

a continuación:

- a) Lista de asistencia.-** La lista se llevó a cabo a través de la observación directa (no se pasó lista de asistencia nombrando a cada uno de los miembros del grupo).
- a) Explicación sobre el contenido de la sesión.-** El investigador dio instrucciones y mecanismos para realizar la sesión (cabe aclarar que la sesión no comenzó hasta que el grupo lo dejó claro).
- c) Desarrollo de la actividad y sesión.-** En este punto, el investigador introducirá los conceptos básicos de la sesión, enseñará a los participantes las habilidades de autoconfianza con el ejemplo, dará a cada grupo de 3 a 4 miembros un ejemplo de comportamiento de autoconfianza, y cada grupo tendrá más de útil El ejemplo dado lleva a cabo el comportamiento asertivo aprendido, y el participante elogia y refuerza cada compromiso.
- d)** Una vez finalizadas las sesiones, se eligió y refuerza la participación de todos los miembros del grupo experimental.

Por último, se llevó a acabo uno de los aspectos más importantes, ya que se le pedía a cada uno de los miembros del grupo que expresaran de manera individual lo que les había parecido la sesión aplicada (su sentir, su agrado, desagrado, etc.).

Luego de la ejecución del programa, se aplicó un post-test junto con el test de autoinforme de autoconfianza conductual ADCZ-1 para validar la efectividad del programa de intervención para mejorar los niveles de autoconfianza en jóvenes privados de libertad por robo agravado en el Penal de Tumbes.

CONTENIDO

2.1 DIAGNOSTICO SITUACIONAL

Tabla 1

Resultados de la aplicación del test autoinforme de conducta asertiva ADCP – 1

NIVELES ASERTIVIDAD	DE FRECUENCIA	%
ALTO	0	0
MEDIO	0	0
BAJO	20	100
TOTAL	20	100

Nota. En la presente tabla se demuestra que el 100 % de los jóvenes se encuentran en un nivel Bajo en Asertividad, quienes conformaran la muestra para la aplicación del programa de intervención para fortalecer los niveles de asertividad de los jóvenes reclusos en el Establecimiento Penitenciario de Tumbes.

2.2 PROGRAMA O PLAN DE INTERVENCION

Programa diseñado para el abordaje en jóvenes que se encuentran cumpliendo sentencia en por robo agravado en el Establecimiento Penitenciario de Tumbes, las sesiones fueron elaboradas teniendo en cuenta las características de la población que participa en la investigación, el programa se ejecuta enseñando, practicando, motivando y reforzando actividades y dinámicas relacionas a acciones y conductas asertividad que los integrantes realizan bajo la tutoría del encargado, el programa, consta de 12 sesiones compuestas por actividades y dinámicas enseñadas y realizadas por los integrantes del grupo de investigación durante un tiempo de 45 minutos.

2.2.1 DATOS GENERALES

Nombre del programa:

Lugar de desarrollo: Centro penitenciario Puerto Pizarro tumbes

Número de participantes: 20 participantes

Objetivo: Fortalecer los niveles de Asertividad de los jóvenes sentenciados por robo agravado del establecimiento penitenciario de distrito de Puerto Pizarro del departamento de Tumbes 2019.

Metas: Lograr que el 75% de los participantes aprendan estrategias asertivas y lo practiquen en su diario vivir.

2.2.2 Responsables

Lorena Del Pilar Benites Guevara

2.2.3 Población objetivo

La población está conformada por 20 personas con sentencia judicial en el periodo Enero – diciembre 2019.

2.2.4 Presentación

El presente programa de Asertividad está dirigido a los jóvenes sentenciados por robo agravado del establecimiento penitenciario de distrito de Puerto Pizarro del departamento de Tumbes 2019. Se ejecuta la intervención a través del programa a aquellos que obtuvieron un nivel de asertividad.

ESTRUCTURA DEL PROGRAMA DE INTERVENCION PARA FORTALECER LOS NIVELES DE ASERTIVIDAD

SESIONES	DINAMICAS/ACTIVIDADES	TIEMPO	MATERIALES
Sesión N° 1	¿Qué es Asertividad?	45 minutos	Papelotes, lápiz, plumón y pizarrón
Sesión N° 2	Comunicación verbal y no verbal	45 minutos	Papelotes, lápiz, plumón y pizarrón
Sesión N° 3	Dar opiniones respetando los derechos de los demás,	45 minutos	Papelotes, lápiz, plumón y pizarrón
Sesión N° 4	Ser asertivos aplicando la técnica de la pregunta asertiva	45 minutos	Papelotes, lápiz, plumón y pizarrón
Sesión N° 5	Ser asertivo aplicando la técnica del acuerdo asertivo	45 minutos	Papelotes, lápiz, plumón y pizarrón
Sesión N° 6	Hacer críticas	45 minutos	Papelotes, lápiz, plumón y pizarrón
Sesión N° 7	Responder críticas	45 minutos	Papelotes, lápiz, plumón y pizarrón
Sesión N° 8	Decir no aplicando la técnica la técnica del sándwich	45 minutos	Papelotes, lápiz, plumón y pizarrón
Sesión N° 9	Decir no aplicando la técnica del disco rayado	45 minutos	Papelotes, lápiz, plumón y pizarrón
Sesión N° 10	Decir no aplicando la técnica del banco de niebla	45 minutos	Papelotes, lápiz, plumón y pizarrón
Sesión N° 11	Hacer peticiones	45 minutos	Papelotes, lápiz, plumón y pizarrón
Sesión N° 12	Dar y recibir elogios	45 minutos	Papelotes, lápiz, plumón y pizarrón

2.2.3 DESARROLLO DE SESIONES

SESIÓN N°1 ¿QUÉ ES AL ASERTIVIDAD?

OBJETIVO

Conocer el estilo asertivo e identificar los estilos de relación interpersonal: inhibido, agresivo y asertivo.

Tomar conciencia de la importancia de comportarnos de forma asertiva en nuestras relaciones interpersonales

Temas:

Asertividad

Asertivo la persona asertiva muestra respeto hacia su interlocutor así como hacia su propia persona, es decir, defiende sus derechos y respeta los derechos de los demás, mantiene una relación de igual a igual con otra persona, no se cree ni superior ni inferior, es flexible y sabe solucionar los conflictos mediante el dialogo y de manera pacífica.

Pasivo o inhibido

La persona con un estilo pasivo o inhibido, se sitúa en el plano de la inferioridad en sus relaciones interpersonales, no se respeta ni se hace respetar por la otra persona, no defiende sus propios derechos, antepone el deseo de los demás a los suyos propios.

Agresivo

La persona agresiva se considera superior a todos los demás, utiliza la agresión verbal, psicológica física en sus relaciones, defiende sus derechos por encima de todo sin respetar lo de los demás, para conseguir sus objetivos manipula, humilla y atenta contra todos sin considerar el daño a la otra persona

Desarrollo:

Se hace la presentación del tema frente a los participantes, se da a conocer respecto a la sesión de Asertividad, se les da a conocer los objetivos de la sesión, se les da a conocer las tres formas de relacionarse con los demás, el ser Asertivo, pasivo y el agresivo, dichas conceptos tendrán sus ejemplos; se les pide

a los 20 participantes la formación de 6 grupos, a cada grupo se le entrega un ejemplo de caso donde tienen que escenificar y de relacionarse frente a los demás de manera asertiva, pasiva y agresiva, dichos casos son:

Después de cada escenificación de reforzar a los grupos mediante aplauso y elogios.

Personas beneficiadas

20 personas beneficiadas

Responsables

Licenciada Lorena del Pilar Benites Guevara

Fecha

15 de octubre del 2019

SESIÓN N°2

CONDUCTAS VERBALES Y NO VERBALES

ESCENIFICACIÓN DE EMOCIONES:

TRISTEZA

Verbal, estoy apenado, he llorado demasiado, estoy desanimado, no tengo ganas de comer, no quiero ir a trabajar.

No verbal, Llorando, mostrando estar cabizbajo, refleja en su cara tristeza.

ALEGRÍA

Verbal, Estoy feliz, he pasado un año más, estoy vivo, me han aumentado el sueldo, mi hijo ha ganado la beca de la universidad.

No verbal, Riéndose, dinámico, cantando, acariciar a los hijos.

IRA

Verbal, Estoy harto de ti, lárgate, no quiero verte.

No verbal, Arrugando la cara, postura de ira, tirando las cosas, se golpean solos.

HISTORIA N°2.- EL HIJO DE FABIAN INGRESÓ A LA UNIVERSIDAD

JULIAN.- Es el amigo

FABIAN.- Padre del hijo que ingresó a la universidad en la carrera de Medicina.

Los participantes identificarán las emociones expresadas por Fabián.

Personas beneficiadas

20 personas beneficiadas

Responsables

Licenciada Lorena del Pilar Benites Guevara

Fecha

22 de octubre del 2019

SESIÓN N°3

DAR OPINIONES

OBJETIVO

- Expresar libremente lo que se piensa.
- Compartir ideas con los demás y lograr acuerdos
- Ganar reconocimiento.

Temas:

Asertividad

Asertivo la persona asertiva muestra respeto hacia su interlocutor así como hacia su propia persona, es decir, defiende sus derechos y respeta los derechos de los demás, mantiene una relación de igual a igual con otra persona, no se cree ni superior ni inferior, es flexible y sabe solucionar los conflictos mediante el dialogo y de manera pacífica.

DAR OPINIONES.

Es la acción de expresar ideas, opiniones, deseos o sentimientos de manera verbal y no verbal.

Desarrollo:

Se explica a los participantes el tema de la sesión, se le da a conocer los conceptos de asertividad y de dar opiniones, se ejemplificara la conducta de opinar de manera asertiva dando a conocer sus ideas frente a un tema, antes de expresar las opiniones se tendrá que utilizar los términos de – yo pienso, yo opino, yo creo, mi opinión es; se invocara a la escucha de las opiniones de quien la de y de pedirá participación de la otra parte para opinar, se retroalimentara la conducta de opinar. Se dividirá en tres grupos a los asistentes y se propondrá tres demás de conversación donde los participantes de cada grupo darán sus opiniones de manera asertiva.

El primer grupo trabajara el tema: La participación de la selección del Perú en el mundial.

El segundo grupo trabajara el tema: La importancia de la familia.

Después de cada escenificación de reforzar a los grupos mediante aplauso y elogios.

Personas beneficiadas

20 personas beneficiadas

Responsables

Licenciada Lorena del Pilar Benites Guevara

Fecha

29 de octubre del 2019

SESIÓN Nº4

SER ASERTIVOS APLICANDO LA TÉCNICA DE LA PREGUNTA ASERTIVA

OBJETIVO

- Conocer la técnica de la pregunta asertiva para evitar conflictos.
- Tomar conciencia de la importancia de comportarnos de forma asertiva en nuestras relaciones interpersonales

Temas:

Asertividad

Asertivo la persona asertiva muestra respeto hacia su interlocutor así como hacia su propia persona, es decir, defiende sus derechos y respeta los derechos de los demás, mantiene una relación de igual a igual con otra persona, no se cree ni superior ni inferior, es flexible y sabe solucionar los conflictos mediante el dialogo y de manera pacífica.

Técnica de la pregunta Asertiva

Esta técnica consiste en pensar que la crítica que estamos recibiendo por parte de la otra persona está hecha desde la buena intención. Por ello se debe realizar una pregunta con el fin de que nos argumente sus ideas y entendamos mejor que nos está diciendo.

Desarrollo

Se hace la presentación del tema frente a los participantes, se da a conocer respecto a la sesión de Asertividad y la técnica de la pregunta asertiva, se les da a conocer los objetivos de la sesión, se ejemplifica la sesión, posteriormente se divide en 4 grupos, en cada grupo se da 4 ejemplos para que los participantes puedan reconocer la crítica que está recibiendo y realicen la pregunta asertiva.

Grupo Nº 1:

Critica: Te has vestido mal

Pregunta asertiva: ¿Qué prenda crees que no combina conmigo?

Grupo Nº 2:

Critica: Por tu culpa hemos suspendido el trabajo

Pregunta Asertiva: Veo que no te ha gustado trabajar, ¿Qué crees que debería de cambiar, desde tu punto de vista, para que no nos vuelva a suceder en otras asignaturas?

Grupo Nº 3:

Critica: Yo lo hago mejor

Pregunta Asertiva: ¿En qué crees que debería de mejorar para hacerlo bien?

Grupo Nº 4:

Critica: Tú tienes la culpa de que hayamos acabado discutiendo como siempre

Pregunta asertiva: ¿Qué es exactamente lo que te molesta de mi comportamiento?

Después de cada escenificación de reforzar a los grupos mediante aplauso y elogios.

Personas beneficiadas

20 personas beneficiadas

Responsable

Licenciada Lorena del Pilar Benites Guevara

Fecha

05 de noviembre del 2019

SESIÓN Nº5

TÉCNICA DEL ACUERDO ASERTIVO

OBJETIVO:

- Expresar libremente lo que se piensa.
- Responder a críticas admitiendo errores.

Temas:

Asertividad

Asertivo es la persona asertiva, muestra respeto hacia su interlocutor así como hacia su propia persona, es decir, defiende sus derechos y respeta los derechos de los demás, mantiene una relación de igual a igual con otra persona, no se cree superior ni inferior, es flexible y sabe solucionar los conflictos mediante el diálogo y de manera pacífica.

TÉCNICA DEL ACUERDO ASERTIVO

Esta técnica puede ser utilizada en aquellas situaciones en las que reconozcamos que la otra persona tiene razones para estar enfadada, pero consideremos que no nos lo estás diciendo de forma adecuada o que está generalizando. Esta técnica es útil cuando hemos cometido un error y nos están reprochando de forma violenta o agresiva.

Desarrollo

Se explica a los participantes el tema de la sesión, se le da a conocer los conceptos de asertividad y la técnica del Acuerdo Asertivo, se ejemplificará la técnica del Acuerdo.

Se dividirá en grupos a los asistentes y se propondrá ejemplos donde los participantes de cada grupo escenificará las situaciones.

- El primer grupo trabajará el ejemplo: POR TU CULPA HEMOS SUSPENDIDO EL TRABAJO. Tienes razón, se me olvidó acabar mi parte del trabajo, normalmente siempre la realizo con tiempo, intentaré que no se vuelva a repetir. (Acuerdo asertivo)
- El segundo grupo trabajará el ejemplo: TÚ TIENES LA CULPA DE QUE HAYAMOS ACABADO DISCUTIENDO, COMO SIEMPRE. Es verdad, he

sacado yo el tema, pero sabes que normalmente soy muy tranquilo y no me gusta discutir. (Acuerdo asertivo)

- El tercer grupo trabajará el ejemplo: POR TU CULPA MAÑANA TENEMOS QUE REGRESAR POR EL PAQUETE. Se me ha olvidado recoger el paquete, normalmente siempre me acuerdo, pero intentaré que no vuelva a suceder.
- El cuarto grupo trabajará el ejemplo: ESTUVE ESPERANDO, YA ME IBA A IR PORQUE TARDASTE MUCHO. Sí, empecé la reunión algo tarde, pero suelo ser bastante puntual.

Después de cada escenificación de reforzar a los grupos mediante aplausos y elogios.

Personas beneficiadas

20 personas beneficiadas

Responsable

Licenciada Lorena del Pilar Benites Guevara

Fecha

12 de noviembre del 2019

SESIÓN N°6

HACER CRÍTICAS

OBJETIVO

- Expresar libremente lo que se piensa.
- Responder a críticas admitiendo errores.

Temas:

Asertividad

Asertivo es la persona asertiva, muestra respeto hacia su interlocutor, así como hacia su propia persona, es decir, defiende sus derechos y respeta los derechos de los demás, mantiene una relación de igual a igual con otra persona, no se cree superior ni inferior, es flexible y sabe solucionar los conflictos mediante el diálogo y de manera pacífica.

Hacer Críticas

Criticar no es solo señalar los errores de los demás, para que una crítica sea **constructiva** y no **destructiva**, debemos plantear también posibles soluciones para mejorar. Muchas veces, no sabemos plantear correctamente una opinión, lo que puede generar confusiones y dar lugar a malas interpretaciones. Ten en cuenta que tus comentarios deben estar lo suficientemente equilibrados para no ofender a nadie. En este caso, lo mejor que puedes hacer para hacer una crítica constructiva es comenzar por un comentario positivo seguido de un “pero”.

Desarrollo:

Se explica a los participantes el tema de la sesión, se le da a conocer los conceptos de asertividad y hacer críticas, se ejemplificará una conducta errónea y la manera adecuada para hacer críticas.

EJEMPLO N°1.- Trabajador no cumplió con la meta.

CRÍTICA: Tú eres un buen trabajador, pero esta vez veo que tu rendimiento no ha sido bueno.

EJEMPLO N°2.- Hijo con mala nota.

CRÍTICA: Te has sacado mala nota, tú eres inteligente y puedes recuperar tu nota en el próximo examen.

EJEMPLO N°3.- Persona grosera.

CRÍTICA: Tú eres un joven respetuoso, pero tu cólera e ira no puedes desfogarla ante los demás, respeta a las demás personas.

Se dividirá en cuatro grupos a los asistentes y se propondrá ejemplos donde los participantes de cada grupo escenificarán las situaciones.

Personas beneficiadas

20 personas beneficiadas

Responsable

Licenciada Lorena del Pilar Benites Guevara

Fecha

19 de noviembre del 2019

SESIÓN N°7

RESPONDER A CRÍTICAS

OBJETIVO

- Responder a las críticas de manera asertiva.
- Tomar conciencia de la importancia de comportarnos de forma asertiva en nuestras relaciones interpersonales

Temas:

Asertividad

Asertivo la persona asertiva muestra respeto hacia su interlocutor así como hacia su propia persona, es decir, defiende sus derechos y respeta los derechos de los demás, mantiene una relación de igual a igual con otra persona, no se cree ni superior ni inferior, es flexible y sabe solucionar los conflictos mediante el dialogo y de manera pacífica.

Responder críticas

La mejor forma de responder es hacerlo asertivamente, esto quiere decir que no respondemos al ataque, no nos ponemos en una posición agresiva, nos rendimos o tendemos a pedir disculpas ante algo que ni siquiera pensamos que deberíamos de pedir disculpas. Estas formas de responder desarmen a tu crítico, eres capaz de aclarar cualquier malentendido en caso de que surja alguno, te permite aceptar lo que consideras es correcto, ignorar lo que no es real, y ponerle un fin a un ataque o un comentario que no es bienvenido y además de todo te ayudará a mantener tu autoestima en un nivel aceptable.

Desarrollo

Se hace la presentación del tema frente a los participantes, se da a conocer respecto a la sesión de Responder a las críticas, se les da a conocer los objetivos de la sesión, se ejemplifica la sesión, posteriormente se divide en 5 grupos, en cada grupo se da 5 ejemplos para que los participantes respondan de manera asertiva a las críticas, tener en cuenta ante la respuesta a la crítica:

- Parafrasea lo que la persona te dijo que es acertado o es correcto.
- Da las gracias, en caso de ser apropiado para la situación

- Explica si lo consideras necesario, pero date cuenta que el explicar no es pedir perdón.

Ejemplo Nº 1

Critica.- Eres un tardón, has llegado tarde

Respuesta asertiva.- Sí, he llegado tarde pero no es siempre, hoy me pasó un percance.

Ejemplo Nº 2

Critica.- Eres un desordenado, dejaste el martillo en la cama.

Respuesta asertiva.- Tienes razón, no debería de estar el martillo en la cama, me distraje y se me olvido ponerlo en su lugar, no siempre pasa.

Ejemplo Nº 3

Critica.- No te tengo más confianza en ti, eres un chismoso, comentaste a mis padres lo que te conté.

Respuesta asertiva.- Si le conté a tus padres lo que me comentaste, pero lo hice porque creo que tus padres deberían de saberlo, sigo siendo confiable para ti y los demás.

Ejemplo Nº 4

Critica.- Me has ofendido

Respuesta asertiva.- Me podría decir exactamente con que comentario o situación te he ofendido.

Ejemplo Nº 5

Critica.- Eres una mala influencia para mis hijos

Respuesta asertiva.- Tengo defectos como todo ser humano pero porque que crees que soy una mala influencia para tus hijos.

Personas beneficiadas

20 personas beneficiadas

Responsables

Licenciada Lorena del Pilar Benites Guevara

Fecha

26 de noviembre del 2019

SESIÓN N°8

DECIR NO UTILIZANDO LA TÉCNICA DEL SANDWICH

OBJETIVO

- Tomar conciencia del derecho a decir NO.
- Aprender a decir NO y cortar interacciones de maneja asertiva.

Temas:

Asertividad

Asertivo la persona asertiva muestra respeto hacia su interlocutor así como hacia su propia persona, es decir, defiende sus derechos y respeta los derechos de los demás, mantiene una relación de igual a igual con otra persona, no se cree ni superior ni inferior, es flexible y sabe solucionar los conflictos mediante el dialogo y de manera pacífica.

Decir NO

Dentro de los derechos asertivos tenemos derecho a decir NO y rechazar peticiones, y no tenemos por qué sentirnos culpables por ello, ni ceder para la aprobación de los demás. Es muy frecuente que otras personas nos pidan que hagamos algo que no queremos e insistan intentándonos hacer lo que nos dicen o piden, tenemos derecho a decir NO sin sentirnos culpables y de la misma forma pedir lo que queremos entendiendo que las otras personas también tiene el derecho a decir NO.

TÉCNICA DEL SANDWICH

La técnica consiste en expresar algo positivo tanto antes como después de da la negativa o rechazar la petición, de forma que resulte menos molesto para la otra persona.

Desarrollo:

Se hace la presentación del tema frente a los participantes, se da a conocer respecto a la sesión de decir NO utilizando a la técnica del Sándwich, se les da

a conocer los objetivos de la sesión, se ejemplifica la sesión, posteriormente se divide en 5 grupos, en cada grupo se da 5 ejemplos para que los participantes aprendan a decir NO utilizando la técnica, tener en cuenta para la aplicación de la técnica:

- Mensaje positivo.
- Negativa
- Mensaje Positivo.

Ejemplo Nº 1

Un amigo te invita a una fiesta este sábado, pero no te apetece lo más mínimo ir.

Respuesta.- muchas gracias por invitarme (mensaje positivo), pero NO puedo ir (negación), podemos quedar para otro día y pasar la tarde juntos (mensaje positivo).

Ejemplo Nº 2

Mi comadre me pide prestado plata

Respuesta.- comprendo tu situación y tu necesidad, pero no tengo dinero para prestarte, el sábado me depositaran y te puedo prestar.

Ejemplo Nº 3

Invitación a comer un ceviche pero no lo gusta

Respuesta asertiva.- me agrada tu invitación pero sabes que no me gusta el ceviche, pero sería bueno que me invites un arroz con marisco y me sentiría bien y competiremos juntos.

Ejemplo Nº 4

Ven consume droga

Respuesta asertiva.- Me parece que esta divertida en la noche pero no consumo ni deseo consumir eso, podemos divertirnos sin necesidad de consumir drogas.

Personas beneficiadas

20 personas beneficiadas

Responsables

Licenciada Lorena del Pilar Benites Guevara

Fecha

3 de diciembre del 2019

SESIÓN N°09

DECIR NO APLICANDO LA TÉCNICA DEL DISCO RAYADO

OBJETIVO

- Responder de manera asertiva diciendo No.
- Aplicar la técnica del disco rayado para negarse a peticiones.

Temas:

Asertividad

Asertivo la persona asertiva muestra respeto hacia su interlocutor así como hacia su propia persona, es decir, defiende sus derechos y respeta los derechos de los demás, mantiene una relación de igual a igual con otra persona, no se cree ni superior ni inferior, es flexible y sabe solucionar los conflictos mediante el dialogo y de manera pacífica.

Técnica disco rayado

Esta técnica puede ser utilizada cuando nuestro interlocutor insiste en exceso para que hagamos algo que no deseamos. Se trata de repetir el mismo argumento una y otra vez, sin perder la calma ni caer en manipulaciones o contestaciones hostiles. El uso de esta técnica es muy sencillo:

1. Decidimos, con una frase corta que es lo que queremos decir a nuestro interlocutor (Utilizamos frases de tipo “YO”, es decir expreso de forma inequívoca lo que quiero)
2. Repetimos esa frase continuamente independientemente de lo que nuestro interlocutor diga, acompañándolo en su inicio con *“Entiendo que...”* *“Comprendo lo que sientes...”*
3. Decir NO sin dar justificaciones, de manera breve y directa, sin excusarnos (o incluso se puede dar una excusa real cuando la otra persona es significativa para ti).
4. Repetir siempre el mismo mensaje, no variar.
5. Siempre que sea posible, no dar razones.
6. Si el otro continua insistiendo, obligarle a cerrar la conversación: “No te enfurezcas porque ya te he dicho hace tiempo que no...”
7. Cuando la otra persona es significativa para ti y temes que al negarte la relación se deteriore: podemos empatizar como hemos dicho anteriormente

(“entiendo que te gustaría...”), podemos dar alternativas o incluso aplazar la decisión, siempre respetando y siendo conscientes de nuestros deseos y libertades.

Desarrollo

Se hace la presentación del tema frente a los participantes, se da a conocer respecto a la sesión DECIR NO UTILIZANDO LA TECNICA DEL DISCO RAYADO, se les da a conocer los objetivos de la sesión, se ejemplifica la sesión, posteriormente se divide en 5 grupos, en cada grupo se da 5 ejemplos para que los participantes DIGAN no utilizando la técnica del disco rayado ante simulaciones.

Ejemplo Nº 1

Un amigo insiste en que pruebas el cigarro, pero tú no quieres fumar

- Ve, pruébalo, solo es una fumada
- No, no quiero probar
- Venga, lo hemos probados todos, solo faltas tú.
- Ya, pero no quiero probarlo.
- Todos van a pensar que eres un aburrido, y no van a querer que vengas más con nosotros
- Me da igual lo que piensan los demás, no quiero probarlo.

Ejemplo Nº 2

Han abierto una nueva picantería, vente estamos con otros para tomar

- vente estamos con otros para tomar.
- No, gracias, estoy cansado no puedo hoy quizás otro día.
- Vente hombre, no seas aburrido, toda la semana estas trabajando vente a despejarte.
- No, estoy cansado
- ¿En serio, me vas a dejar plantado?, si no vienes tendré que irme también.
- No, gracias amigo pero estoy cansado.
- Pues tú te lo pierdes, eres un aburrido y mal amigo, me has malogrado la noche.
- No, estoy cansado por eso no puedo, será otro día.
- ¡vale!, ¡hasta el lunes!

Ejemplo Nº 3

Mi comadre me pide prestado dinero.

- Comadre, necesito 200 soles para poder viajar a Lima.

- Yo comprendo que necesitas dinero pero No tengo para prestarte.
- Comadre si no viajo
- No tengo para prestarte.
- Tu eres la única que me puedes ayudar
- No tengo para prestarte.
- Si tú sabes comadre que te pago, te pago 250 soles, préstame
- No insistas comadre pero no tengo para prestarte.

Ejemplo Nº 4

Me quieren vender en la calle lentes

- Joven, tengo estos lentes de marca a 100 soles, toma revísalos, te los estoy vendiendo.
- No estoy interesado.
- Mira los lentes son de marca, esto te vale en la tienda 500 soles, yo te los estoy vendiendo a este precio porque necesito el dinero.
- No estoy interesado.
- Ya, te lo dejo a 80 soles, pero tómalos, llévatelos.
- No uso lentes y no estoy interesado. Ya no insistas.

Ejemplo Nº 5

Tu pareja sugiere que termines de comer todo

- Tienes que terminar de comer, me has hecho comprar todo este plato y no podemos dejarlo porque ya pague.
- Yo ya me llene, no quiero seguir comiendo.
- Termina de comer, es poco y eso no te va hacer daño.
- No quiero seguir comiendo.
- Para la próxima no salimos a comer, termínalo
- No quiero seguir comiendo,
- Ya no te vuelvo acompañar a comer
- No puedo seguir comiendo, lo llevare.

Personas beneficiadas

20 personas beneficiadas

Responsables

Licenciada Lorena del Pilar Benites Guevara

Fecha

10 de diciembre del 2019

SESIÓN Nº10

DECIR NO APLICANDO LA TÉCNICA DEL BANCO DE NIEBLA

OBJETIVO

- Responder de manera asertiva diciendo NO.
- Aplicar la técnica del banco de niebla para decir NO.

Temas:

Asertividad

Asertivo la persona asertiva muestra respeto hacia su interlocutor así como hacia su propia persona, es decir, defiende sus derechos y respeta los derechos de los demás, mantiene una relación de igual a igual con otra persona, no se cree ni superior ni inferior, es flexible y sabe solucionar los conflictos mediante el dialogo y de manera pacífica.

Técnica DEL BANCO DE NIEBLA

Esta técnica se utiliza para frenar la hostilidad o intentos de manipulación de nuestro interlocutor, consiste en darle la razón en lo que se considere cierto, de manera que la otra persona vea que cedes, pero a su vez negarse a entrar en mayores discusiones, por lo que acaba dándose cuenta de que no cambiaras de opinión.

Desarrollo:

Se hace la presentación del tema frente a los participantes, se da a conocer respecto a la sesión DECIR NO UTILIZANDO LA TECNICA DEL BANDO DE NIEBLA, se les da a conocer los objetivos de la sesión, se ejemplifica la sesión, posteriormente se divide en 5 grupos, en cada grupo se da 4 ejemplos para que los participantes digan NO utilizando la técnica del banco de niebla.

Ejemplo Nº 1

Tu pareja insiste en que deberías de adelgazar ya que estos últimos meses has engordado.

- Ya no te entra los pantalones que llevabas antes, casi no puedes ni ponértelos.
- Si, tal vez he engordado un poco estos últimos meses.
- Deberías ponerte a régimen, no deberías de comer más.
- Sí, es verdad que debería de comer menos estaría más delgada.

- Deberías de ponerte hacer deportes o ejercicios porque así no puedes seguir.
- Si, a los mejor me debería de ponerme hacer ejercicios.

Ejemplo Nº 2

Mi pareja me reclama por llegar tarde

- Anoche has llegado a las 2 de la madrugada
- Sí, he llegado un poco tarde.
- Habíamos quedado que ibas a llegar a las 1 am
- Si, habíamos quedado en llegar a la 1 pero me retrase porque llego a la reunión mi hermano que no lo veía y me quede conversando un rato con él.
- Te ha podido pasar algo y no sabía nada
- Tienes razón, debería de comunicarte que iba a demorar un poco más.

Ejemplo Nº 3

Quiere que compre una falda corta que no es mi estilo

- Lorena, mira esta minifalda esta bonita cómpratela.
- Si, esta bonita pero no quiero comprarla
- Esta falda está en oferta y te daría bonita para el cumpleaños de tu hijos,
- Si me gustaría ir bien vestida para ese evento pero no deseo comprarla.
- Si no quieres esta falda entonces esta otra que es más barata y es también corta.
- Ambas faldas son bonitas y me daría bien pero no es mi estilo de vestir.

Ejemplo Nº 4

Eres demasiado blando para mandar con tus hijos.

- Veo que es demasiado blando con tus hijos.
- Sí, me doy cuenta que soy blando con mis hijos
- Deberías de ser más rígido sino no te harán caso
- Quizás debería ser más rígido pero no es necesario con mis hijos ser rígido.
- Tienes que ser más rudo
- Si mis hijos seria difíciles quizás debería ser más rígidos pero no lo son.

Personas beneficiadas

20 personas beneficiadas

Responsables

Licenciada Lorena del Pilar Benites Guevara

Fecha: 17 de diciembre del 2019

SESIÓN Nº11

HACER PETICIONES

OBJETIVO

- Aprender a realizar peticiones de manera asertiva.
- Conocer nuevas técnicas para iniciar relaciones y comunicarse de manera asertiva.

Temas:

Asertividad

Asertivo la persona asertiva muestra respeto hacia su interlocutor así como hacia su propia persona, es decir, defiende sus derechos y respeta los derechos de los demás, mantiene una relación de igual a igual con otra persona, no se cree ni superior ni inferior, es flexible y sabe solucionar los conflictos mediante el dialogo y de manera pacífica.

REALIZAR PETICIONES

Los seres humanos somos seres sociales, por lo que es habitual que en nuestro día a día nos decidamos a hacer peticiones a otras personas. Como hemos estado viendo las personas asertivas se esfuerzan por conseguir sus objetivos, satisfacer sus necesidades y hacer realidad sus deseos. Por lo que debemos de entender estas peticiones como algo natural y algo positivo, tanto para nosotros como para nuestras relaciones interpersonales, siempre que la realicemos de una manera asertiva. Para realizar peticiones de manera asertiva podemos seguir las siguientes pautas.

- Debemos tener en claro cuáles son nuestros objetivos, las características de la situación y de la persona a la que realizarnos la petición.
- Evitar actitudes de exigencia (hacia ti mismo o hacia la otra persona) o catastróficos (si rechaza tu peticiones está rechazando a ti como persona).
- Es importante elegir el momento oportuno para realizarlo.
- Debemos recordar que la otra persona tiene derecho a decidir y decirnos “no”.
- Respetar los derechos y sentimientos de otras personas.

- Cuidar el lenguaje no verbal y que tenga congruencia con nuestras palabras, así mismo se debe observar el lenguaje no verbal de la otra persona para saber si es el momento más adecuado o como se está tomando nuestra petición.
- Cuidar la forma (ser amables, pedir las cosas por favor, agradecer que te escuche...) y el contenido (peticiones realistas, claras y concretas, explicar el interés que tiene para ti ...)

Desarrollo

Se explica a los participantes el tema de la sesión, se le da a conocer los conceptos de asertividad y de realizar peticiones, se ejemplificara de hacer peticiones. Se dividirá en grupos para que puedan simular las siguientes situaciones.

Alumno pide al profesor para salir de clases una hora antes

Pide una cita o reunión con la persona que le atrae.

Pide dinero a su amigo

Invita a un compañero a comer

Pide su almuerzo.

Pido permiso para pasar.

Personas beneficiadas

20 personas beneficiadas

Responsables

Licenciada Lorena del Pilar Benites Guevara

Fecha

24 de diciembre del 2019

SESIÓN N°12

HACER Y RECIBIR ELOGIOS

OBJETIVO

- Aprender a realizar elogios.
- Identificar las reacciones de recibir elogios.

Temas

Asertividad

Asertivo la persona asertiva muestra respeto hacia su interlocutor así como hacia su propia persona, es decir, defiende sus derechos y respeta los derechos de los demás, mantiene una relación de igual a igual con otra persona, no se cree ni superior ni inferior, es flexible y sabe solucionar los conflictos mediante el dialogo y de manera pacífica.

Hacer y recibir elogios

Los **cumplidos o elogios** hacen que tanto la persona que los hace como la persona que los recibe se sientan bien. Para que surjan el efecto deseado cuando lo decimos, sería aconsejable que cumplan las siguientes características:

- Que sean lo más **sinceros** posible.
- Incluyan una **emoción propia** (“me gusta”, “me agrada”).
- Hacerlo **en presencia de otras personas**.
- Expresar de manera **concreta** lo que nos gusta de la otra persona.
- Evitar los “pero...”, “por qué...” o exagerar.

Haciendo cumplidos a la gente que nos gusta, les hacemos saber qué nos gusta de ellas. Estamos transmitiendo información sobre cómo nos sentimos respecto a la otra persona. Y lo mismo sucede a la inversa a la hora de aceptar los cumplidos.

Desarrollo

Se explica a los participantes el tema de la sesión, se le da a conocer los conceptos de asertividad y de hacer y recibir elogios, se ejemplificara de hacer y recibir elogios. Se pedirá que los participantes se pongan de pies y formen filas colocándose unos en frente de los otros e intentando que ambas filas tengan el mismo número de participantes, de manera que todos tenga un compañero de frente.

La actividad consiste en decirle a nuestro compañero de enfrente un elogio sincero, es decir destacar alguna de sus cualidades o alguno de sus aspectos positivos. Al acabar, será este mismo compañero quien nos diga un elogio. Tras la práctica los asistentes tomaran asiento y reflexionaran sobre como solemos reaccionar cuando otra persona nos hace elogios y porque en ocasiones nos avergonzamos e intentamos quitarnos méritos o quitarle importancia a lo que nos están diciendo.

Personas beneficiadas

20 personas beneficiadas

Responsables

Licenciada Lorena del Pilar Benites Guevara

Fecha: 31 de diciembre del 2019

2.3 Evaluación de salida

TABLA 2

Tabla de los resultados del post test por frecuencia y porcentaje

NIVELES DE ASERTIVIDAD	DE FRECUENCIA	%
ALTO	4	20
MEDIO	14	70
BAJO	2	10
TOTAL	20	100

Nota. En la tabla se muestra en un moderado el 70%, en un nivel alto un 20% y el 10% se encuentran en nivel bajo.

2.4 Evaluación comparativa de resultados de las evaluaciones de entrada y salida.

TABLA 3

Tabla de comparación entre los resultados obtenidos del test autoinforme de conducta asertiva ADCA -1

NIVELES DE ASERTIVIDAD	DE PRE TEST FRECUENCIA	%	POS TEST FRECUENCIA	%
ALTO	0	0	4	20
MEDIO	0	0	14	70
BAJA	20	100	2	10
TOTAL	20	100	10	100

Nota. En la siguiente tabla se demuestra que en el pre test el 100% de los jóvenes recluidos en el establecimiento penitenciario de tumbes por robo agravado se encuentran dentro del nivel bajo de asertividad, luego de la aplicación del programa de intervención para fortalecer los niveles de

asertividad, el 70% de los jóvenes mejoraron sus niveles de asertividad pasando a un nivel **moderado**, el 20% pasaron a un nivel **intermedio** y el 10 % de los jóvenes no lograron fortalecer sus niveles de asertividad.

2.5 Evaluación del programa

indicador	Cumple	Puede mejorar	No cumple
Fundamento teórico	x		
Objetivos	x		
Metas	x		
Metodología	x		
Instrumentos de evaluación	x		
Duración del programa		x	

2.6 Autoevaluación de las facilitadoras

Indicador	Facilitador 1		Facilitador 2	
	Si	Por mejorar	Si	Por mejorar
Preparación				
Creatividad				
Manejo de escenario				
Flexibilidad				
Escucha activa				
Fomenta la participación				

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

3.1 CONCLUSIONES

Después de haber aplicado el Programa de Asertividad en los jóvenes sentenciados por robo agravado del Establecimiento Penitenciario de Tumbes 2019, hemos llegado a las siguientes conclusiones:

PRIMERA

Se logró con la aplicación del Programa de Asertividad que los jóvenes del Establecimiento Penitenciario de Tumbes sentenciados por robo agravado tienen niveles bajos en Asertividad.

SEGUNDA

Durante las actividades y dinámicas realizadas se logró que los jóvenes del Establecimiento Penitenciario de Tumbes, adquirieron nuevas habilidades asertivas.

TERCERA

Se logró establecer un desarrollo significativo del nivel de asertividad como una habilidad social positiva y que puede ser enseñada y aprendida a todos los internos en sus diferentes procesos condenatorios, esto permitió mejorar las habilidades de comunicación intra e inter personal y técnicas de comunicación.

CUARTA

Se logró intensificar el desarrollo del nivel de autoestima gracias al proceso de mejoramiento del cambio personal y profesional hacia una mejora de la calidad de vida personal y familiar.

QUINTA

Se demostró que, gracias a la puesta en marcha del Programa de Autoestima, se logró aumentar el nivel de autoestima de los participantes, con una cantidad valorativa del 50% "Autoestima Alta" y el 50% "Autoestima Media", esto

permitirá que los participantes puedan ejercitar aún más el desarrollo de estos niveles a través de la interacción y desenvolvimiento.

SEXTA

La participación activa de los evaluados permitió que el desarrollo de los niveles de asertividad vayan creciendo gracias que se compartieron vivencias y se reforzaron lazos en su proceso de rehabilitación y resocialización.

3.2 RECOMENDACIONES

PRIMERA

Proponer que dicho programa de establezca en todos los Establecimientos Penitenciarios del Perú que coadyuve a fortalecer la reeducación y rehabilitación social de los internos sentenciados por robo agravado.

SEGUNDA

Promover la aplicación de programas de intervención en diferentes áreas de habilidades sociales para contribuir en su proceso de rehabilitación y resocialización de la población penitenciaria.

TERCERA

Hacer extensivo el programa de Asertividad en diferente tipo de población.

CUARTA

El programa no solo debe ser para los jóvenes sino también para diferentes etapas de vida.

QUINTA

Difundir la importancia de la Asertividad como habilidad social para el buen desenvolvimiento dentro de nuestro entorno social.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Alegría, A. (2016). *La sanción penal como estrategia para la disminución del delito de robo agravado en lima metropolitana*. [Tesis de maestría, Universidad Inca Garcilaso de la Vega]
- Bustinza, M. (2011). *Efectos de la violencia física entre conyugues con subsecuentes lesiones graves a nivel del cercado de Lima*. [Tesis de maestría, Universidad Inca Garcilaso de la Vega]
- Cabanellas, G. (2010). *Diccionario Jurídico Elemental*, Edición. Argentina – Argentina.
- Castanyer, O. (2002). *La Asertividad: expresión de una sana autoestima*. España: Descleé De Brouwer.
- Castillo, A. (2004). *Propuesta de un taller sobre la importancia educativa de la autoestima en adolescentes*. Tesis de licenciatura no publicada. México: Facultad de filosofía y letras. UNAM.
- Castillo, J. (2008). *Comentarios a los Precedentes Vinculantes en materia penal de la Corte Suprema*. Edit. Grijley. – Perú.
- Castillo, V y Delgado, W. (2013). *El Robo con Resultado Desaparición de la Víctima*. [Tesis de Licenciatura, Universidad Regional Autónoma de los Andes]
- García, M. y Magaz, A. (1994). *ADCA - 1. Escala de evaluación de la asertividad*. Madrid: CEPE.
- Gómez y Gómez, M. (2002). *Propuesta de un programa de sensibilización Gestaltl, desde la psicología existencial humanista, para el trabajo de la autoestima con las diferentes etapas de la adolescencia*. [Tesis de Licenciatura, UNAM].
- PEÑA CABRERA, Alonso Raúl (2004); *Derecho Penal Peruano; Parte General, 2da parte*, Lima, Editorial Rodhas,

ANEXOS

ANEXO N° 01 Carta de presentación



UNIVERSIDAD NACIONAL "PEDRO RUIZ GALLO"
FACULTAD DE CIENCIAS HISTÓRICAS SOCIALES Y EDUCACIÓN
Unidad de Estudios de Segunda Especialidad



Carta de Presentación

N° 002-2019-OET-FACHSE-UNPRG

El que suscribe, coordinador de la Oficina de Extensión de Tumbes de la Facultad de Ciencias Históricas Sociales y Educación de la Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo de Lambayeque.

Presenta a:

BENITES GUEVARA LORENA DEL PILAR, con código de matrícula N°517510G, egresada del Programa de Segunda Especialidad en PSICOLOGÍA FORENSE, CRIMINAL Y PENITENCIARIA en la sede Tumbes de la FACHSE-UNPRG.

Que, para optar el título profesional de segunda especialidad la egresada debe elaborar un trabajo de investigación, siendo este el siguiente:

PROPUESTA DE INTERVENCIÓN PARA FORTALECER LOS NIVELES DE AUTOESTIMA Y ASERTIVIDAD EN JOVENES ADULTOS IMPLICADOS EN PROBLEMAS DE DROGADICCIÓN Y ROBO AGRABADO EN EL INSTITUTO NACIONAL PENITENCIARIO DE PUERTO PIZARRO – TUMBES.

Por tanto, para el cumplimiento de las actividades programadas por la egresada, **solicito** a usted en su calidad de director del INPE TUMBES **brindar las facilidades** a la profesora Lorena del Pilar Benites Guevara egresada de esta casa superior de estudios.

Cordialmente:



Lic. JUAN LOZANO CALDERON

Coordinador de la Oficina de Extensión Tumbes-FACHSE
UNIVERSIDAD NACIONAL "PEDRO RUIZ GALLO"

Av. Manuel Moretti N° 200 – Puyango - Tumbes - Perú
Celular: 977-570416 / E-mail: unprg_tumbes@hotmail.com

Anexo N° 02 Consentimiento de la aplicación en el Centro Penitenciario

"AÑO DE LA LUCHA Y LA CORRUPCIÓN E IMPUNIDAD"

Tumbes, 10 de octubre del 2019

Señor:
Director de INPE Tumbes



SOLICITO: Realizar taller y ejecutar Programa de Intervención en Jóvenes con Problemas de Drogadicción y Robo Agravado.

Yo, **Lorena del Pilar Benites Guevara**, identificada con DNI: 00203549, egresada en la especialidad de Psicología Forense, Criminal y Penitenciaria en la sede de Tumbes de la FACHSE-UNPRG. Me dirijo a usted, con la finalidad de solicitarle, que me permita ejecutar Talleres y Programa de mejora de Autoestima y Asertividad en los Jóvenes implicados en Drogadicción y Robo Agravado.

Sin antes de despedirme, reintegro mi mayor consideración y estima personal.

LORENA DEL PILAR BENITES GUEVARA
DNI: 00203549

ANEXO N° 03 Fichas de registro de datos casos en el centro penitenciario puerto pizarro - tumbes

N°	APELLIDOS Y NOMBRES	PABELLON	EDAD	DELITO
1	GARCIA ARICA PIERRE ALEJANDRO	MINIMA DER 1P C-2	19	ROBO AGRAVADO
2	TORO CHAVEZ LUIS ANTHONY	MINIMA DER 1P C-1	25	COHECHO PASIVO ESPECIFICO
3	ARRUNATEGUI REYES ALFREDO DAVID	MINIMA 2°DER - C -06	20	ROBO AGRAVADO
4	BERECHE OLAZABAL GARY MERCEDES	MINIMA DER 2P C-7	25	INCUMPLIMIENTO DE LA OBLIGACION ALIMENTARIA
5	FERNANDEZ MECHATO FERNANDO JUNIOR	MINIMA IZQ 2P C-2	20	TRAFICO ILICITO DE DROGAS
6	GARCIA MORE NELSON EDUARDO	MINIMA -2°DER -C-03	21	ROBO AGRAVADO
7	HERES MALUENGA AHIZER JAVIER	MINIMA 1°DER -C-04	24	TRAFICO ILICITO DE MIGRANTES
8	ZEÑA SERNAQUE CRISTHIAN DANIEL	MINIMA IZQ 2P C-3	21	TRAFICO ILICITO DE DROGAS
9	ADANAQUE ESCOBAR JOSE ANTENOR	MINIMA 2°IZQ -C-01	25	TENENCIA ILEGAL DE ARMAS
10	ANGULO QUIÑONES GORGIN APOLONIO	MINIMA 2°DER - C-06	25	TRAFICO ILICITO DE DROGAS
11	ARCAYA INFANTE EDSON ALDAIR	MINIMA IZQ 2P C-1	20	ROBO AGRAVADO
12	ARROYO OGOÑA JIMMY JHAN POOL	MINIMA -2°DER -C-07	22	ROBO AGRAVADO
13	ASENJO ORTIZ LUIS ANTONIO	MINIMA DER 2P C-1	24	PROMOCION O FAVORECIMIENTO AL TRAFICO ILICITO DE DROGAS
14	AVILA SANTISTEBAN EUGENIO ROBERTO	MINIMA -2°IZQ -C-02	25	ROBO AGRAVADO
15	BARBA LLENQUE HERIBERTO ANDRES	MINIMA -2°IZQ -C-03	22	ROBO AGRAVADO GRADO TENTATIVA
16	BARQUERO RIVERA CELSO ARMANDO	MINIMA 1°IZQ-C6	23	ROBO AGRAVADO
17	CARDENAS CARITIMARI KENDRI DAVID	MINIMA 2°IZQ -C- 04	20	TRAFICO ILICITO DE DROGAS
18	CASTILLO ANGULO KEVIN ALEXANDER	MINIMA-1°DER-C-01	22	TRAFICO ILICITO DE DROGAS
19	CASTROMONTE APONTE JOEL ALEJANDRO	MINIMA DER 1P C-2	20	ROBO AGRAVADO
20	CEDANO SANTISTEBAN MIGUEL ANGEL	MINIMA 1°IZQ -C- 01	23	PROMOCION O FAVORECIMIENTO AL TRAFICO ILICITO DE DROGAS
21	CHAPILLIQUEN BAYONA KARLO MARQUIÑO	MINIMA DER 1P C-6	23	ROBO AGRAVADO
22	COLORADO JIMENEZ DANIEL ESTEVAN	MINIMA- 1°DER -C-06	25	TRAFICO ILICITO DE DROGAS
23	CRUZ ARADIEL POLK ERWIN	MINIMA DER 2P C-4	23	ROBO AGRAVADO
24	CRUZ MARIN ALEXIS	MINIMA -1°DER -05	23	ACTOS CONTRA EL PUDOR EN MENORES DE 14 AÑOS
25	CRUZADO MORETTI EDUAR ALBERTO	MINIMA 1°IZQ -C-04	20	ROBO AGRAVADO
26	DOMINGUEZ CUERO LUIS CARLOS	MINIMA -2°DER -C-02	25	TRAFICO ILICITO DE DROGAS
27	ESCALLON CAMACHO LUCIO	MINIMA -2°IZQ -C-06	22	TRAFICO ILICITO DE DROGAS
28	ESPINOZA FEIJOO LUIS JEAN PIERE	MINIMA 1°DER -C-04	23	ROBO AGRAVADO
29	ESPINOZA GONZALEZ ALAIN RAMSES	MINIMA IZQ 2P C-7	24	TRATA DE PERSONAS
30	GARCIA BENITES ALEX JUNIOR	MINIMA -1°DER -C-01	19	ROBO AGRAVADO
31	GONZALES SALAZAR ROY GESLER	MINIMA 1°DER -C-07	23	ROBO AGRAVADO
32	GRANDA FLORES JUAN DIEGO	MINIMA -1°DER -C-04	24	HURTO AGRAVADO
33	HERRERA SEMBRERA CHALLENGER ANTONI	MINIMA -2°IZQ -C-02	25	INCUMPLIMIENTO DE LA OBLIGACION ALIMENTARIA
34	HUACHES NIEVES JOSE LUIS	MINIMA DER 1P C-4	20	EXTORSION
35	IMAN GOMEZ JOSE LUIS	MINIMA- 1°DER -C-07	25	ROBO AGRAVADO
36	INFANTE GONZALES NILVER ERNESTO	MINIMA 1°IZQ-C2	25	VIOLACION SEXUAL DE MENOR DE EDAD
37	LAVALLE LARREA PABLO JOEL	MINIMA -2°DER -C-04	25	TENENCIA ILEGAL DE ARMAS
38	LOPEZ RAMOS DARWIN BEKER	MINIMA 2°DER. C.05	24	ROBO AGRAVADO GRADO TENTATIVA
39	MACAS PAREDES JORDY ANDRES	MINIMA 1°DER -C-03	20	TENENCIA ILEGAL DE ARMA DE FUEGO
40	MEDINA ANGULO EDINSON	MINIMA -2°IZQ -C-04	23	TRAFICO ILICITO DE DROGAS
41	MENDOZA ASCONIO ENDER DAVID	MINIMA DER 1P C-2	20	ROBO AGRAVADO
42	MENDOZA BERNAVE IVAN ENRIQUE	MINIMA DER 1P C-1	25	OMISION DE ASISTENCIA FAMILIAR
43	MOGOLLON CRUZ JHONNY KYMBERLY	MINIMA- 2°DER- C-02	23	ROBO AGRAVADO
44	MONTES ZAMBRANO JUAN SEBASTIAN	MINIMA -2°IZQ -C-04	24	TRAFICO ILICITO DE DROGAS
45	MORALES TINOCO KEVIN ALEXI	MINIMA 2°DER-C-5	25	ROBO AGRAVADO
46	MORE INGA DAVID ALEXANDER	MINIMA-2°IZQ-C-05	22	ROBO AGRAVADO
47	MOSCOL VEGAS LUIS GUILLERMO	MINIMA 2°DER- C-05	22	ROBO AGRAVADO
48	NORIEGA CRUZ HECTOR ERALDO	MINIMA IZQ 2P C-4	25	HOMICIDIO CALIFICADO

49	PALACIOS GUERRERO CARLOS ALBERTO	MINIMA -1°DER -C-07	21	PROMOCION O FAVORECIMIENTO AL TRAFICO ILICITO DE DROGAS
50	PANEZO MEZA JHON HENRY	MINIMA-2°-IZQ-C-07	24	TRAFICO ILICITO DE DROGAS
51	PAZ PEÑA HERLIS MARTIN	MINIMA DER 2P C-3	25	ROBO AGRAVADO ✓
52	PEÑA CESPEDES JHOMNY AUSBERTO	MINIMA 1°DER -C-02	23	ROBO AGRAVADO ✓
53	PIÑA CASTILLO LUIS GERARDO	MINIMA 2°IZQ -C- 05	19	LESIONES GRAVES
54	PORRAS SAAVEDRA HENRY	MINIMA 2°DER -C-02	23	ROBO AGRAVADO ✓
55	PRECIADO CHORRES ANTONY YEFFERSON	MINIMA DER 1P C-4	24	OMISION DE ASISTENCIA FAMILIAR
56	PURIZAGA ROSILLO DAVID MARTIN	MINIMA-1°DER- C- 07	24	ROBO AGRAVADO ✓
57	QUINDE SILVA ENRIQUE EDUARDO	MINIMA 2. IZQ C.03	25	ROBO AGRAVADO ✓
58	RAMIREZ CORDOVA DANTE EDUARDO	MINIMA-1°DER - C-05	25	ROBO AGRAVADO ✓
59	RIVAS CHIRA ANDERSON JAMPIER	MINIMA 1°DER -C-04	24	ROBO AGRAVADO ✓
60	RIVAS GENNEL CARLOS NERY	MINIMA DER 2P C3	22	ROBO AGRAVADO
61	RODRIGUEZ URIARTE JUAN LUIS	MINIMA -1°DER -C-04	21	ROBO AGRAVADO ✓
62	SANCHEZ ABRAMONTE MANUEL STIWARS	MINIMA 1°DER - C -0	22	ROBO AGRAVADO ✓
63	SANCHEZ RESTREPO CRISTHIAN DAVID	MINIMA 2°DER-C2	21	TRAFICO ILICITO DE DROGAS
64	SANCHEZ TOVAR KING ARNOLD	MINIMA -1°DER -C-06	24	ROBO AGRAVADO ✓
65	SONDOR SALAZAR JHONATAN ALBERTO	MINIMA -2°IZQ- C-01	24	ROBO AGRAVADO GRADO TENTATIVA ✓
66	SORROZA MALDONADO EVER ALEXIS	MINIMA- 1°DER- C04	23	ROBO AGRAVADO GRADO TENTATIVA ✓
67	VEGA VERA SERGIO ANTONIO	MINIMA 1°IZQ -C- 02	23	PROMOCION O FAVORECIMIENTO AL TRAFICO ILICITO DE DROGAS
68	VELASQUEZ LOPEZ GERMAN	MINIMA -2°DER -C-04	23	HOMICIDIO SIMPLE
69	VERGARA SULLON JUAN MANUEL	MINIMA 2°IZQ -C-01	25	HOMICIDIO SIMPLE
70	VILLARRUE SANDOVAL JHONATAN POOL	MINIMA DER 2P C-2	25	ROBO AGRAVADO ✓
71	VIÑAS CEDILLO EROS ALFIO EDWAR	MINIMA 2°DER -C-07	25	ROBO AGRAVADO ✓
72	ZARATE BUSTAMANTE ANDRES AVELINO	MINIMA 2°DER-C-6	25	ROBO AGRAVADO ✓
73	ZARATE SALINAS ABRAHAM	MINIMA -2°DER -C-05	22	HOMICIDIO CALIFICADO - ASESINATO

ANEXO N° 04 Fichas de registro - evaluación

ADCA-1

Nombre y Apellidos: S. A. A. P.

Edad: 20 Fecha: 7/10/19 Sexo: M F

A continuación, leerás algunas afirmaciones sobre cómo piensan, sienten o actúan las personas.

Lee con atención y cuidado cada una de ellas.

En cada frase, señala con una equis -X- la columna correspondiente a la columna que mejor indica tu forma de reaccionar en cada situación:

CN = Nunca o casi nunca

AV = A veces, en alguna ocasión

AM = A menudo, con cierta frecuencia

CS = Siempre o casi siempre

Por favor, CONTESTA A TODAS LAS FRASES.

No emplees demasiado tiempo en cada frase.

Ten en cuenta que no hay respuestas BUENAS ni MALAS.

GRACIAS

	CN	AV	AM	CS
1.- Cuando alguien dice algo con lo que no estoy de acuerdo, me pone nervioso/a tener que exponer mi propia opinión.	X			
2.- Cuando estoy enfadado/a, me molesta que los demás se den cuenta.	/			
3.- Cuando hago algo que creo que no les gusta a los demás, siento miedo o vergüenza de lo que puedan pensar de mí.	/			
4.- Me disgusta que los demás me vean cuando estoy nervioso/a.	/			
5.- Cuando me equivoco me cuesta reconocerlo ante los demás.	/			
6.- Si se me olvida algo, me enfado conmigo mismo/a.	/			
7.- Me enfado si no consigo hacer las cosas perfectamente.		X		
8.- Me siento mal cuando tengo que cambiar de opinión.	/			
9.- Me pongo nervioso/a cuando quiero elogiar a alguien.	/	X		
10.- Cuando me preguntan algo que desconozco, procuro justificar mi ignorancia.	/			
11.- Cuando estoy triste me disgusta que los demás se den cuenta.	/			
12.- Me siento mal conmigo mismo/a si no entiendo algo que me están explicando.	/			
13.- Me cuesta trabajo aceptar las críticas que me hacen aunque comprenda que son justas.		/		

	CN	AV	AM	CS
14.- Cuando me critican sin razón me pongo nervioso/a tener que defenderme.	✓			
15.- Cuando creo haber cometido un error, busco excusas para que me justifiquen.		✓		
16.- Cuando descubro que no se algo, me siento mal conmigo mismo/a	✓			
17.- Me cuesta hacer preguntas		✓		
18.- Me cuesta pedir favores	✓			
19.- Me cuesta decir que NO, cuando me piden que haga algo que yo no deseo hacer.	✓			
20.- Cuando me hacen elogios, me pongo nervioso/a y no sé qué hacer o decir.	✓			
21.- Me molesta que no me entienden cuando explico algo.		✓		
22.- Me irrita mucho que me lleven la contraria.	✓			
23.- Me molesta que los demás no comprendan mis razones o mis sentimientos.	✓	✓		
24.- Me enfado cuando veo que la gente cambia de opinión con el paso del tiempo.	✓			
25.- Me molesta que me pidan ciertas cosas, aunque lo hagan con educación.	✓			
26.- Me molesta que me hagan preguntas	✓			
27.- Me desagrada comprobar que la gente no se esfuerce demasiado en hacer su trabajo lo mejor posible.	✓			
28.- Me altero cuando compruebo la ignorancia de algunas personas.		✓		
29.- Me siento mal cuando compruebo que una persona que aprecio toma una decisión equivocada.	✓			
30.- Me altero cuando veo a alguien comportándose de manera indebida.		✓		
31.- Me disgusta que me critiquen.	✓			
32.- Siento malestar hacia la persona que me niega algo razonable, que le pido de buena manera.	✓			
33.- Me altera ver a personas que no controlan sus sentimientos: lloran, dan gritos, se muestran excesivamente contentas, ...		✓		
34.- Me desagrada que no se dé a las cosas la importancia que tienen.	✓			
35.- Me molesta que alguien no acepte una crítica justa.	✓			

P. Directa P. Centil

Auto-asertividad _____
Hetero-asertividad _____

ADCA-1

Nombre y Apellidos:

J.S.I.S.

Edad: 24

Fecha: 17/1/12, Sexo: ☒ F

A continuación, leerás algunas afirmaciones sobre cómo piensan, sienten o actúan las personas.

Lee con atención y cuidado cada una de ellas.

En cada frase, señala con una equis-X- la columna correspondiente a la columna que mejor indica tu forma de reaccionar en cada situación:

CN = Nunca o casi nunca

AV = A veces, en alguna ocasión

AM = A menudo, con cierta frecuencia

CS = Siempre o casi siempre

Por favor, CONTESTA A TODAS LAS FRASES.

No emplees demasiado tiempo en cada frase.

Ten en cuenta que no hay respuestas BUENAS ni MALAS.

GRACIAS

	CN	AV	AM	CS
1.- Cuando alguien dice algo con lo que no estoy de acuerdo, me pone nervioso/a tener que exponer mi propia opinión.			X	
2.- Cuando estoy enfadado/a, me molesta que los demás se den cuenta.		X		
3.- Cuando hago algo que creo que no les gusta a los demás, siento miedo o vergüenza de lo que puedan pensar de mí.		X		
4.- Me disgusta que los demás me vean cuando estoy nervioso/a.	X			
5.- Cuando me equivoco me cuesta reconocerlo ante los demás.				X
6.- Si se me olvida algo, me enfado conmigo mismo/a.		X		
7.- Me enfado si no consigo hacer las cosas perfectamente.		X		
8.- Me siento mal cuando tengo que cambiar de opinión.		X		
9.- Me pongo nervioso/a cuando quiero elogiar a alguien.	X			
10.- Cuando me preguntan algo que desconozco, procuro justificar mi ignorancia.				X
11.- Cuando estoy triste me disgusta que los demás se den cuenta.	X			
12.- Me siento mal conmigo mismo/a si no entiendo algo que me están explicando.		X		
13.- Me cuesta trabajo aceptar las críticas que me hacen aunque comprenda que son justas.		X		

	CN	AV	AM	CS
14.- Cuando me critican sin razón me pongo nervioso/a tener que defenderme.				X
15.- Cuando creo haber cometido un error, busco excusas para que me justifiquen.	X			
16.- Cuando descubro que no se algo, me siento mal conmigo mismo/a		X		
17.- Me cuesta hacer preguntas				X
18.- Me cuesta pedir favores				X
19.- Me cuesta decir que NO, cuando me piden que haga algo que yo no deseo hacer.				X
20.- Cuando me hacen elogios, me pongo nervioso/a y no sé qué hacer o decir.		X		
21.- Me molesta que no me entienden cuando explico algo.		X		
22.- Me irrita mucho que me lleven la contraria.		X		
23.- Me molesta que los demás no comprendan mis razones o mis sentimientos.		X		
24.- Me enfado cuando veo que la gente cambia de opinión con el paso del tiempo.		X		
25.- Me molesta que me pidan ciertas cosas, aunque lo hagan con educación.			X	
26.- Me molesta que me hagan preguntas		X		
27.- Me desagrada comprobar que la gente no se esfuerce demasiado en hacer su trabajo lo mejor posible.		X		
28.- Me altero cuando compruebo la ignorancia de algunas personas.		X		
29.- Me siento mal cuando compruebo que una persona que aprecio toma una decisión equivocada.				X
30.- Me altero cuando veo a alguien comportándose de manera indebida.				X
31.- Me disgusta que me critiquen.				X
32.- Siento malestar hacia la persona que me niega algo razonable, que le pido de buena manera.		X		
33.- Me altera ver a personas que no controlan sus sentimientos: lloran, dan gritos, se muestran excesivamente contentas, ...		X		
34.- Me desagrada que no se dé a las cosas la importancia que tienen.		X		
35.- Me molesta que alguien no acepte una crítica justa.				X

P. Directa P. Centil

Auto-asertividad _____
Hetero-asertividad _____

ADCA-1

Nombre y Apellidos:

S.T.K.A

Edad: 24

Fecha: 11/12/2014 Sexo: ☒ F

A continuación, leerás algunas afirmaciones sobre cómo piensan, sienten o actúan las personas.

Lee con atención y cuidado cada una de ellas.

En cada frase, señala con una equis -X- la columna correspondiente a la columna que mejor indica tu forma de reaccionar en cada situación:

CN = Nunca o casi nunca

AV = A veces, en alguna ocasión

AM = A menudo, con cierta frecuencia

CS = Siempre o casi siempre

Por favor, CONTESTA A TODAS LAS FRASES.

No emplees demasiado tiempo en cada frase.

Ten en cuenta que no hay respuestas BUENAS ni MALAS.

GRACIAS

	CN	AV	AM	CS
1.- Cuando alguien dice algo con lo que no estoy de acuerdo, me pone nervioso/a tener que exponer mi propia opinión.		X		
2.- Cuando estoy enfadado/a, me molesta que los demás se den cuenta.	X			
3.- Cuando hago algo que creo que no les gusta a los demás, siento miedo o vergüenza de lo que puedan pensar de mí.		X		
4.- Me disgusta que los demás me vean cuando estoy nervioso/a.	X			
5.- Cuando me equivoco me cuesta reconocerlo ante los demás.				X
6.- Si se me olvida algo, me enfado conmigo mismo/a.		X		
7.- Me enfado si no consigo hacer las cosas perfectamente.		X		
8.- Me siento mal cuando tengo que cambiar de opinión.	X			
9.- Me pongo nervioso/a cuando quiero elogiar a alguien.	X			
10.- Cuando me preguntan algo que desconozco, procuro justificar mi ignorancia.		X		
11.- Cuando estoy triste me disgusta que los demás se den cuenta.		X		
12.- Me siento mal conmigo mismo/a si no entiendo algo que me están explicando.		X		
13.- Me cuesta trabajo aceptar las críticas que me hacen aunque comprenda que son justas.				X

	CN	AV	AM	CS
14.- Cuando me critican sin razón me pongo nervioso/a tener que defenderme.		X		
15.- Cuando creo haber cometido un error, busco excusas para que me justifiquen.	X			
16.- Cuando descubro que no se algo, me siento mal conmigo mismo/a		X		
17.- Me cuesta hacer preguntas		X		
18.- Me cuesta pedir favores		X		
19.- Me cuesta decir que NO, cuando me piden que haga algo que yo no deseo hacer.		X		
20.- Cuando me hacen elogios, me pongo nervioso/a y no sé qué hacer o decir.		X		
21.- Me molesta que no me entienden cuando explico algo.			X	
22.- Me irrita mucho que me lleven la contraria.		X		
23.- Me molesta que los demás no comprendan mis razones o mis sentimientos.				X
24.- Me enfado cuando veo que la gente cambia de opinión con el paso del tiempo.	X			
25.- Me molesta que me pidan ciertas cosas, aunque lo hagan con educación.	X			
26.- Me molesta que me hagan preguntas	X			
27.- Me desagrada comprobar que la gente no se esfuerce demasiado en hacer su trabajo lo mejor posible.		X		
28.- Me altero cuando compruebo la ignorancia de algunas personas.		X		
29.- Me siendo mal cuando compruebo que una persona que aprecio toma una decisión equivocada.		X		
30.- Me altero cuando veo a alguien comportándose de manera indebida.		X		
31.- Me disgusta que me critiquen.				X
32.- Siento malestar hacia la persona que me niega algo razonable, que le pido de buena manera.		X		
33.- Me altera ver a personas que no controlan sus sentimientos: lloran, dan gritos, se muestran excesivamente contentas, ...	X			
34.- Me desagrada que no se dé a las cosas la importancia que tienen.		X		
35.- Me molesta que alguien no acepte una crítica justa.				X

P. Directa P. Centil

Auto-asertividad _____
Hetero-asertividad _____

ADCA-1

Nombre y Apellidos:

K.M. CH. B

Edad: 22 Fecha: 4/12/19 Sexo: M F

A continuación, leerás algunas afirmaciones sobre cómo piensan, sienten o actúan las personas.

Lee con atención y cuidado cada una de ellas.

En cada frase, señala con una equis -X- la columna correspondiente a la columna que mejor indica tu forma de reaccionar en cada situación:

CN = Nunca o casi nunca

AV = A veces, en alguna ocasión

AM = A menudo, con cierta frecuencia

CS = Siempre o casi siempre

Por favor, CONTESTA A TODAS LAS FRASES.

No emplees demasiado tiempo en cada frase.

Ten en cuenta que no hay respuestas BUENAS ni MALAS.

GRACIAS

	CN	AV	AM	CS
1.- Cuando alguien dice algo con lo que no estoy de acuerdo, me pone nervioso/a tener que exponer mi propia opinión.	X			
2.- Cuando estoy enfadado/a, me molesta que los demás se den cuenta.	X			
3.- Cuando hago algo que creo que no les gusta a los demás, siento miedo o vergüenza de lo que puedan pensar de mí.	X			
4.- Me disgusta que los demás me vean cuando estoy nervioso/a.	X			
5.- Cuando me equivoco me cuesta reconocerlo ante los demás.	X			
6.- Si se me olvida algo, me enfado conmigo mismo/a.				
7.- Me enfado si no consigo hacer las cosas perfectamente.	X			
8.- Me siento mal cuando tengo que cambiar de opinión.	X			
9.- Me pongo nervioso/a cuando quiero elogiar a alguien.	X			
10.- Cuando me preguntan algo que desconozco, procuro justificar mi ignorancia.	X			
11.- Cuando estoy triste me disgusta que los demás se den cuenta.	X			
12.- Me siento mal conmigo mismo/a si no entiendo algo que me están explicando.	X			
13.- Me cuesta trabajo aceptar las críticas que me hacen aunque comprenda que son justas.	X			

	CN	AV	AM	CS
14.- Cuando me critican sin razón me pongo nervioso/a tener que defenderme.	X			
15.- Cuando creo haber cometido un error, busco excusas para que me justifiquen.	X			
16.- Cuando descubro que no se algo, me siento mal conmigo mismo/a	X			
17.- Me cuesta hacer preguntas	X			
18.- Me cuesta pedir favores	X			
19.- Me cuesta decir que NO, cuando me piden que haga algo que yo no deseo hacer.	X			
20.- Cuando me hacen elogios, me pongo nervioso/a y no sé qué hacer o decir.	X			
21.- Me molesta que no me entienden cuando explico algo.	X			
22.- Me irrita mucho que me lleven la contraria.	X			
23.- Me molesta que los demás no comprendan mis razones o mis sentimientos.	X			
24.- Me enfado cuando veo que la gente cambia de opinión con el paso del tiempo.	X			
25.- Me molesta que me pidan ciertas cosas, aunque lo hagan con educación.	X			
26.- Me molesta que me hagan preguntas	X			
27.- Me desagrada comprobar que la gente no se esfuerce demasiado en hacer su trabajo lo mejor posible.	X			
28.- Me altero cuando compruebo la ignorancia de algunas personas.	X			
29.- Me siendo mal cuando compruebo que una persona que aprecio toma una decisión equivocada.	X			
30.- Me altero cuando veo a alguien comportándose de manera indebida.	X			
31.- Me disgusta que me critiquen.	X			
32.- Siento malestar hacia la persona que me niega algo razonable, que le pido de buena manera.	X			
33.- Me altera ver a personas que no controlan sus sentimientos: lloran, dan gritos, se muestran excesivamente contentas, ...	X			
34.- Me desagrada que no se dé a las cosas la importancia que tienen.	X			
35.- Me molesta que alguien no acepte una crítica justa.	X			

P. Directa P. Centil

Auto-asertividad _____

Hetero-asertividad _____

ADCA-1

Nombre y Apellidos:

A.J.G.B.

Edad: 19

Fecha: 17/12/19 Sexo: MF

A continuación, leerás algunas afirmaciones sobre cómo piensan, sienten o actúan las personas.

Lee con atención y cuidado cada una de ellas.

En cada frase, señala con una equis-X- la columna correspondiente a la columna que mejor indica tu forma de reaccionar en cada situación:

CN = Nunca o casi nunca

AV = A veces, en alguna ocasión

AM = A menudo, con cierta frecuencia

CS = Siempre o casi siempre

Por favor, CONTESTA A TODAS LAS FRASES.

No emplees demasiado tiempo en cada frase.

Ten en cuenta que no hay respuestas BUENAS ni MALAS.

GRACIAS

	CN	AV	AM	CS
1.- Cuando alguien dice algo con lo que no estoy de acuerdo, me pone nervioso/a tener que exponer mi propia opinión.		X		
2.- Cuando estoy enfadado/a, me molesta que los demás se den cuenta.	X			
3.- Cuando hago algo que creo que no les gusta a los demás, siento miedo o vergüenza de lo que puedan pensar de mí.	X			
4.- Me disgusta que los demás me vean cuando estoy nervioso/a.	X			
5.- Cuando me equivoco me cuesta reconocerlo ante los demás.		X		
6.- Si se me olvida algo, me enfado conmigo mismo/a.				X
7.- Me enfado si no consigo hacer las cosas perfectamente.				X
8.- Me siento mal cuando tengo que cambiar de opinión.		X		
9.- Me pongo nervioso/a cuando quiero elogiar a alguien.		X		
10.- Cuando me preguntan algo que desconozco, procuro justificar mi ignorancia.		X		
11.- Cuando estoy triste me disgusta que los demás se den cuenta.		X		
12.- Me siento mal conmigo mismo/a si no entiendo algo que me están explicando.		X		
13.- Me cuesta trabajo aceptar las críticas que me hacen aunque comprenda que son justas.		X		

	CN	AV	AM	CS
14.- Cuando me critican sin razón me pongo nervioso/a tener que defenderme.		X		
15.- Cuando creo haber cometido un error, busco excusas para que me justifiquen.		X		
16.- Cuando descubro que no se algo, me siento mal conmigo mismo/a		X		
17.- Me cuesta hacer preguntas		X		
18.- Me cuesta pedir favores		X		
19.- Me cuesta decir que NO, cuando me piden que haga algo que yo no deseo hacer.		X		
20.- Cuando me hacen elogios, me pongo nervioso/a y no sé qué hacer o decir.		X		
21.- Me molesta que no me entienden cuando explicó algo.		X		
22.- Me irrita mucho que me lleven la contraria.		X		
23.- Me molesta que los demás no comprendan mis razones o mis sentimientos.		X		
24.- Me enfado cuando veo que la gente cambia de opinión con el paso del tiempo.		X		
25.- Me molesta que me pidan ciertas cosas, aunque lo hagan con educación.		X		
26.- Me molesta que me hagan preguntas				X
27.- Me desagrada comprobar que la gente no se esfuerce demasiado en hacer su trabajo lo mejor posible.		X		
28.- Me altero cuando compruebo la ignorancia de algunas personas.				X
29.- Me siendo mal cuando compruebo que una persona que aprecio toma una decisión equivocada.		X		
30.- Me altero cuando veo a alguien comportándose de manera indebida.				X
31.- Me disgusta que me critiquen.		X		
32.- Siento malestar hacia la persona que me niega algo razonable, que le pido de buena manera.		X		
33.- Me altera ver a personas que no controlan sus sentimientos: lloran, dan gritos, se muestran excesivamente contentas, ...		X		
34.- Me desagrada que no se dé a las cosas la importancia que tienen.		X		
35.- Me molesta que alguien no acepte una crítica justa.		X		

P. Directa P. Centil

Auto-asertividad _____

Hetero-asertividad _____

ADCA-1

Nombre y Apellidos:

J.K.M.C.

Edad: 23

Fecha: 17/12/19. Sexo: MF

A continuación, leerás algunas afirmaciones sobre cómo piensan, sienten o actúan las personas.

Lee con atención y cuidado cada una de ellas.

En cada frase, señala con una equis -X- la columna correspondiente a la columna que mejor indica tu forma de reaccionar en cada situación:

CN = Nunca o casi nunca

AV = A veces, en alguna ocasión

AM = A menudo, con cierta frecuencia

CS = Siempre o casi siempre

Por favor, CONTESTA A TODAS LAS FRASES.

No emplees demasiado tiempo en cada frase.

Ten en cuenta que no hay respuestas BUENAS ni MALAS.

GRACIAS

	CN	AV	AM	CS
1.- Cuando alguien dice algo con lo que no estoy de acuerdo, me pone nervioso/a tener que exponer mi propia opinión.	X			
2.- Cuando estoy enfadado/a, me molesta que los demás se den cuenta.		X		
3.- Cuando hago algo que creo que no les gusta a los demás, siento miedo o vergüenza de lo que puedan pensar de mí.	X			
4.- Me disgusta que los demás me vean cuando estoy nervioso/a.				X
5.- Cuando me equivoco me cuesta reconocerlo ante los demás.		X		
6.- Si se me olvida algo, me enfado conmigo mismo/a.		X		
7.- Me enfado si no consigo hacer las cosas perfectamente.			X	
8.- Me siento mal cuando tengo que cambiar de opinión.	X			
9.- Me pongo nervioso/a cuando quiero elogiar a alguien.	X			
10.- Cuando me preguntan algo que desconozco, procuro justificar mi ignorancia.		X		
11.- Cuando estoy triste me disgusta que los demás se den cuenta.			X	
12.- Me siento mal conmigo mismo/a si no entiendo algo que me están explicando.	X			
13.- Me cuesta trabajo aceptar las críticas que me hacen aunque comprenda que son justas.			X	

	CN	AV	AM	CS
14.- Cuando me critican sin razón me pongo nervioso/a tener que defenderme.	X			
15.- Cuando creo haber cometido un error, busco excusas para que me justifiquen.		X		
16.- Cuando descubro que no se algo, me siento mal conmigo mismo/a		X		
17.- Me cuesta hacer preguntas		X		
18.- Me cuesta pedir favores		X		
19.- Me cuesta decir que NO, cuando me piden que haga algo que yo no deseo hacer.		X		
20.- Cuando me hacen elogios, me pongo nervioso/a y no sé qué hacer o decir.	X			
21.- Me molesta que no me entienden cuando explicó algo.		X		
22.- Me irrita mucho que me lleven la contraria.			X	
23.- Me molesta que los demás no comprendan mis razones o mis sentimientos.		X		
24.- Me enfado cuando veo que la gente cambia de opinión con el paso del tiempo.		X		
25.- Me molesta que me pidan ciertas cosas, aunque lo hagan con educación.	X			
26.- Me molesta que me hagan preguntas		X		
27.- Me desagrada comprobar que la gente no se esfuerce demasiado en hacer su trabajo lo mejor posible.	X			
28.- Me altero cuando compruebo la ignorancia de algunas personas.	X			
29.- Me siendo mal cuando compruebo que una persona que aprecio toma una decisión equivocada.		X		
30.- Me altero cuando veo a alguien comportándose de manera indebida.		X		
31.- Me disgusta que me critiquen.		X		
32.- Siento malestar hacia la persona que me niega algo razonable, que le pido de buena manera.				X
33.- Me altera ver a personas que no controlan sus sentimientos: lloran, dan gritos, se muestran excesivamente contentas, ...		X		
34.- Me desagrada que no se dé a las cosas la importancia que tienen.	X			
35.- Me molesta que alguien no acepte una crítica justa.		X		

P. Directa P. Centil

Auto-asertividad _____

Hetero-asertividad _____

ADCA-1

Nombre y Apellidos: U.C.E I

Edad: 30 Fecha: 17/12/2019 Sexo: XF

A continuación, leerás algunas afirmaciones sobre cómo piensan, sienten o actúan las personas.

Lee con atención y cuidado cada una de ellas.

En cada frase, señala con una equis -X- la columna correspondiente a la columna que mejor indica tu forma de reaccionar en cada situación:

CN = Nunca o casi nunca

AV = A veces, en alguna ocasión

AM = A menudo, con cierta frecuencia

CS = Siempre o casi siempre

Por favor, CONTESTA A TODAS LAS FRASES.

No emplees demasiado tiempo en cada frase.

Ten en cuenta que no hay respuestas BUENAS ni MALAS.

GRACIAS

	CN	AV	AM	CS
1.- Cuando alguien dice algo con lo que no estoy de acuerdo, me pone nervioso/a tener que exponer mi propia opinión.		X		
2.- Cuando estoy enfadado/a, me molesta que los demás se den cuenta.	X			
3.- Cuando hago algo que creo que no les gusta a los demás, siento miedo o vergüenza de lo que puedan pensar de mí.	X			
4.- Me disgusta que los demás me vean cuando estoy nervioso/a.		X		
5.- Cuando me equivoco me cuesta reconocerlo ante los demás.	X			
6.- Si se me olvida algo, me enfado conmigo mismo/a.	X			
7.- Me enfado si no consigo hacer las cosas perfectamente.		X		
8.- Me siento mal cuando tengo que cambiar de opinión.			X	
9.- Me pongo nervioso/a cuando quiero elogiar a alguien.	X			
10.- Cuando me preguntan algo que desconozco, procuro justificar mi ignorancia.		X		
11.- Cuando estoy triste me disgusta que los demás se den cuenta.		X		
12.- Me siento mal conmigo mismo/a si no entiendo algo que me están explicando.		X		
13.- Me cuesta trabajo aceptar las críticas que me hacen aunque comprenda que son justas.	X			

	CN	AV	AM	CS
14.- Cuando me critican sin razón me pongo nervioso/a tener que defenderme.		X		
15.- Cuando creo haber cometido un error, busco excusas para que me justifiquen.	X			
16.- Cuando descubro que no se algo, me siento mal conmigo mismo/a		X		
17.- Me cuesta hacer preguntas		X		
18.- Me cuesta pedir favores	X			
19.- Me cuesta decir que NO, cuando me piden que haga algo que yo no deseo hacer.		X		
20.- Cuando me hacen elogios, me pongo nervioso/a y no sé qué hacer o decir.	X			
21.- Me molesta que no me entienden cuando explico algo.		X		
22.- Me irrita mucho que me lleven la contraria.		X		
23.- Me molesta que los demás no comprendan mis razones o mis sentimientos.			X	
24.- Me enfado cuando veo que la gente cambia de opinión con el paso del tiempo.		X		
25.- Me molesta que me pidan ciertas cosas, aunque lo hagan con educación.	X			
26.- Me molesta que me hagan preguntas		X		
27.- Me desagrada comprobar que la gente no se esfuerce demasiado en hacer su trabajo lo mejor posible.				X
28.- Me altero cuando compruebo la ignorancia de algunas personas.	X			
29.- Me siendo mal cuando compruebo que una persona que aprecio toma una decisión equivocada.	X			
30.- Me altero cuando veo a alguien comportándose de manera indebida.		X		
31.- Me disgusta que me critiquen.		X		
32.- Siento malestar hacia la persona que me niega algo razonable, que le pido de buena manera.		X		
33.- Me altera ver a personas que no controlan sus sentimientos: lloran, dan gritos, se muestran excesivamente contentas, ...		X		
34.- Me desagrada que no se dé a las cosas la importancia que tienen.		X		
35.- Me molesta que alguien no acepte una crítica justa.			X	

P. Directa P. Centil

Auto-asertividad _____
Hetero-asertividad _____

ADCA-1

Nombre y Apellidos:

AUILA SANT. SEBASTIÁN ROBERTO

Edad: 25

Fecha: 17/12/2019 Sexo: MF

A continuación, leerás algunas afirmaciones sobre cómo piensan, sienten o actúan las personas.

Lee con atención y cuidado cada una de ellas.

En cada frase, señala con una equis-X- la columna correspondiente a la columna que mejor indica tu forma de reaccionar en cada situación:

CN = Nunca o casi nunca

AV = A veces, en alguna ocasión

AM = A menudo, con cierta frecuencia

CS = Siempre o casi siempre

Por favor, CONTESTA A TODAS LAS FRASES.

No emplees demasiado tiempo en cada frase.

Ten en cuenta que no hay respuestas BUENAS ni MALAS.

GRACIAS

	CN	AV	AM	CS
1.- Cuando alguien dice algo con lo que no estoy de acuerdo, me pone nervioso/a tener que exponer mi propia opinión.		X		
2.- Cuando estoy enfadado/a, me molesta que los demás se den cuenta.		X		
3.- Cuando hago algo que creo que no les gusta a los demás, siento miedo o vergüenza de lo que puedan pensar de mí.	X			
4.- Me disgusta que los demás me vean cuando estoy nervioso/a.		X		
5.- Cuando me equivoco me cuesta reconocerlo ante los demás.		X		
6.- Si se me olvida algo, me enfado conmigo mismo/a.	X			
7.- Me enfado si no consigo hacer las cosas perfectamente.		X		
8.- Me siento mal cuando tengo que cambiar de opinión.			X	
9.- Me pongo nervioso/a cuando quiero elogiar a alguien.		X		
10.- Cuando me preguntan algo que desconozco, procuro justificar mi ignorancia.	X			
11.- Cuando estoy triste me disgusta que los demás se den cuenta.		X		
12.- Me siento mal conmigo mismo/a si no entiendo algo que me están explicando.		X		
13.- Me cuesta trabajo aceptar las críticas que me hacen aunque comprenda que son justas.		X		

	CN	AV	AM	CS
14.- Cuando me critican sin razón me pongo nervioso/a tener que defenderme.	X			
15.- Cuando creo haber cometido un error, busco excusas para que me justifiquen.		X		
16.- Cuando descubro que no se algo, me siento mal conmigo mismo/a		X		
17.- Me cuesta hacer preguntas		X		
18.- Me cuesta pedir favores		X		
19.- Me cuesta decir que NO, cuando me piden que haga algo que yo no deseo hacer.	X			
20.- Cuando me hacen elogios, me pongo nervioso/a y no sé qué hacer o decir.	X			
21.- Me molesta que no me entienden cuando explico algo.		X		
22.- Me irrita mucho que me lleven la contraria.			X	
23.- Me molesta que los demás no comprendan mis razones o mis sentimientos.		X		
24.- Me enfado cuando veo que la gente cambia de opinión con el paso del tiempo.		X		
25.- Me molesta que me pidan ciertas cosas, aunque lo hagan con educación.	X			
26.- Me molesta que me hagan preguntas	X			
27.- Me desagrada comprobar que la gente no se esfuerce demasiado en hacer su trabajo lo mejor posible.		↓		
28.- Me altero cuando compruebo la ignorancia de algunas personas.		X		
29.- Me siendo mal cuando compruebo que una persona que aprecio toma una decisión equivocada.		X		
30.- Me altero cuando veo a alguien comportándose de manera indebida.		X		
31.- Me disgusta que me critiquen.		X		
32.- Siento malestar hacia la persona que me niega algo razonable, que le pido de buena manera.		X		
33.- Me altera ver a personas que no controlan sus sentimientos: lloran, dan gritos, se muestran excesivamente contentas, ...	X			
34.- Me desagrada que no se dé a las cosas la importancia que tienen.		X		
35.- Me molesta que alguien no acepte una crítica justa.			X	

P. Directa P. Centil

Auto-asertividad _____
Hetero-asertividad _____

ADCA-1

Nombre y Apellidos:

E.A.C.M

Edad: 20

Fecha: 13/12/19 Sexo: ☒ F

A continuación, leerás algunas afirmaciones sobre cómo piensan, sienten o actúan las personas.

Lee con atención y cuidado cada una de ellas.

En cada frase, señala con una equis-X- la columna correspondiente a la columna que mejor indica tu forma de reaccionar en cada situación:

CN = Nunca o casi nunca

AV = A veces, en alguna ocasión

AM = A menudo, con cierta frecuencia

CS = Siempre o casi siempre

Por favor, CONTESTA A TODAS LAS FRASES.

No emplees demasiado tiempo en cada frase.

Ten en cuenta que no hay respuestas BUENAS ni MALAS.

GRACIAS

	CN	AV	AM	CS
1.- Cuando alguien dice algo con lo que no estoy de acuerdo, me pone nervioso/a tener que exponer mi propia opinión.				
2.- Cuando estoy enfadado/a, me molesta que los demás se den cuenta.	X			
3.- Cuando hago algo que creo que no les gusta a los demás, siento miedo o vergüenza de lo que puedan pensar de mí.	X			
4.- Me disgusta que los demás me vean cuando estoy nervioso/a.		X		
5.- Cuando me equivoco me cuesta reconocerlo ante los demás.	X			
6.- Si se me olvida algo, me enfado conmigo mismo/a.		X		
7.- Me enfado si no consigo hacer las cosas perfectamente.		X		
8.- Me siento mal cuando tengo que cambiar de opinión.	X			
9.- Me pongo nervioso/a cuando quiero elogiar a alguien.		X		
10.- Cuando me preguntan algo que desconozco, procuro justificar mi ignorancia.	X			
11.- Cuando estoy triste me disgusta que los demás se den cuenta.	X			
12.- Me siento mal conmigo mismo/a si no entiendo algo que me están explicando.	X			
13.- Me cuesta trabajo aceptar las críticas que me hacen aunque comprenda que son justas.		X		

	CN	AV	AM	CS
14.- Cuando me critican sin razón me pongo nervioso/a tener que defenderme.	X			
15.- Cuando creo haber cometido un error, busco excusas para que me justifiquen.	X			
16.- Cuando descubro que no se algo, me siento mal conmigo mismo/a				
17.- Me cuesta hacer preguntas	x			
18.- Me cuesta pedir favores		x		
19.- Me cuesta decir que NO, cuando me piden que haga algo que yo no deseo hacer.	X			
20.- Cuando me hacen elogios, me pongo nervioso/a y no sé qué hacer o decir.		x		
21.- Me molesta que no me entienden cuando explico algo.		x		
22.- Me irrita mucho que me lleven la contraria.	x			
23.- Me molesta que los demás no comprendan mis razones o mis sentimientos.	x			
24.- Me enfado cuando veo que la gente cambia de opinión con el paso del tiempo.		x		
25.- Me molesta que me pidan ciertas cosas, aunque lo hagan con educación.	x			
26.- Me molesta que me hagan preguntas	x			
27.- Me desagrada comprobar que la gente no se esfuerce demasiado en hacer su trabajo lo mejor posible.		x		
28.- Me altero cuando compruebo la ignorancia de algunas personas.	x			
29.- Me siendo mal cuando compruebo que una persona que aprecio toma una decisión equivocada.		x		
30.- Me altero cuando veo a alguien comportándose de manera indebida.	x			
31.- Me disgusta que me critiquen.				x
32.- Siento malestar hacia la persona que me niega algo razonable, que le pido de buena manera.	x			
33.- Me altera ver a personas que no controlan sus sentimientos: lloran, dan gritos, se muestran excesivamente contentas, ...	x			
34.- Me desagrada que no se dé a las cosas la importancia que tienen.		x		
35.- Me molesta que alguien no acepte una crítica justa.		x		

P. Directa P. Centil

Auto-asertividad _____

Hetero-asertividad _____

ADCA-1

Nombre y Apellidos:

Edad: ____ Fecha: ____ / ____ / ____ Sexo: M F

A continuación, leerás algunas afirmaciones sobre cómo piensan, sienten o actúan las personas.

Lee con atención y cuidado cada una de ellas.

En cada frase, señala con una equis -X- la columna correspondiente a la columna que mejor indica tu forma de reaccionar en cada situación:

CN = Nunca o casi nunca

AV = A veces, en alguna ocasión

AM = A menudo, con cierta frecuencia

CS = Siempre o casi siempre

Por favor, CONTESTA A TODAS LAS FRASES.

No emplees demasiado tiempo en cada frase.

Ten en cuenta que no hay respuestas BUENAS ni MALAS.

GRACIAS

	CN	AV	AM	CS
1.- Cuando alguien dice algo con lo que no estoy de acuerdo, me pone nervioso/a tener que exponer mi propia opinión.				
2.- Cuando estoy enfadado/a, me molesta que los demás se den cuenta.				
3.- Cuando hago algo que creo que no les gusta a los demás, siento miedo o vergüenza de lo que puedan pensar de mí.				
4.- Me disgusta que los demás me vean cuando estoy nervioso/a.				
5.- Cuando me equivoco me cuesta reconocerlo ante los demás.				
6.- Si se me olvida algo, me enfado conmigo mismo/a.				
7.- Me enfado si no consigo hacer las cosas perfectamente.				
8.- Me siento mal cuando tengo que cambiar de opinión.				
9.- Me pongo nervioso/a cuando quiero elogiar a alguien.				
10.- Cuando me preguntan algo que desconozco, procuro justificar mi ignorancia.				
11.- Cuando estoy triste me disgusta que los demás se den cuenta.				
12.- Me siento mal conmigo mismo/a si no entiendo algo que me están explicando.				
13.- Me cuesta trabajo aceptar las críticas que me hacen aunque comprenda que son justas.				

	CN	AV	AM	CS
14.- Cuando me critican sin razón me pongo nervioso/a tener que defenderme.				
15.- Cuando creo haber cometido un error, busco excusas para que me justifiquen.				
16.- Cuando descubro que no se algo, me siento mal conmigo mismo/a				
17.- Me cuesta hacer preguntas				
18.- Me cuesta pedir favores				
19.- Me cuesta decir que NO, cuando me piden que haga algo que yo no deseo hacer.				
20.- Cuando me hacen elogios, me pongo nervioso/a y no sé qué hacer o decir.				
21.- Me molesta que no me entienden cuando explico algo.				
22.- Me irrita mucho que me lleven la contraria.				
23.- Me molesta que los demás no comprendan mis razones o mis sentimientos.				
24.- Me enfado cuando veo que la gente cambia de opinión con el paso del tiempo.				
25.- Me molesta que me pidan ciertas cosas, aunque lo hagan con educación.				
26.- Me molesta que me hagan preguntas				
27.- Me desagrada comprobar que la gente no se esfuerce demasiado en hacer su trabajo lo mejor posible.				
28.- Me altero cuando compruebo la ignorancia de algunas personas.				
29.- Me siento mal cuando compruebo que una persona que aprecio toma una decisión equivocada.				
30.- Me altero cuando veo a alguien comportándose de manera indebida.				
31.- Me disgusta que me critiquen.				
32.- Siento malestar hacia la persona que me niega algo razonable, que le pido de buena manera.				
33.- Me altera ver a personas que no controlan sus sentimientos: lloran, dan gritos, se muestran excesivamente contentas, ...				
34.- Me desagrada que no se dé a las cosas la importancia que tienen.				
35.- Me molesta que alguien no acepte una crítica justa.				

P. Directa P. Centil

Auto-asertividad _____

Hetero-asertividad _____

ADCA-1

Nombre y Apellidos:

D. E. P. C.

Edad: 25

Fecha: 17/12/19 Sexo: X F

A continuación, leerás algunas afirmaciones sobre cómo piensan, sienten o actúan las personas.

Lee con atención y cuidado cada una de ellas.

En cada frase, señala con una equis -X- la columna correspondiente a la columna que mejor indica tu forma de reaccionar en cada situación:

CN = Nunca o casi nunca

AV = A veces, en alguna ocasión

AM = A menudo, con cierta frecuencia

CS = Siempre o casi siempre

Por favor, CONTESTA A TODAS LAS FRASES.

No emplees demasiado tiempo en cada frase.

Ten en cuenta que no hay respuestas BUENAS ni MALAS.

GRACIAS

	CN	AV	AM	CS
1.- Cuando alguien dice algo con lo que no estoy de acuerdo, me pone nervioso/a tener que exponer mi propia opinión.		X		
2.- Cuando estoy enfadado/a, me molesta que los demás se den cuenta.	X			
3.- Cuando hago algo que creo que no les gusta a los demás, siento miedo o vergüenza de lo que puedan pensar de mí.	X			
4.- Me disgusta que los demás me vean cuando estoy nervioso/a.	X			
5.- Cuando me equivoco me cuesta reconocerlo ante los demás.	X			
6.- Si se me olvida algo, me enfado conmigo mismo/a.	X			
7.- Me enfado si no consigo hacer las cosas perfectamente.		X		
8.- Me siento mal cuando tengo que cambiar de opinión.		X		
9.- Me pongo nervioso/a cuando quiero elogiar a alguien.	X			
10.- Cuando me preguntan algo que desconozco, procuro justificar mi ignorancia.	X			
11.- Cuando estoy triste me disgusta que los demás se den cuenta.		X		
12.- Me siento mal conmigo mismo/a si no entiendo algo que me están explicando.	X			
13.- Me cuesta trabajo aceptar las críticas que me hacen aunque comprenda que son justas.		X		

	CN	AV	AM	CS
14.- Cuando me critican sin razón me pongo nervioso/a tener que defenderme.		X		
15.- Cuando creo haber cometido un error, busco excusas para que me justifiquen.	X			
16.- Cuando descubro que no se algo, me siento mal conmigo mismo/a	X			
17.- Me cuesta hacer preguntas		X		
18.- Me cuesta pedir favores				
19.- Me cuesta decir que NO, cuando me piden que haga algo que yo no deseo hacer.	X			
20.- Cuando me hacen elogios, me pongo nervioso/a y no sé qué hacer o decir.		X		
21.- Me molesta que no me entienden cuando explico algo.		X		
22.- Me irrita mucho que me lleven la contraria.	X			
23.- Me molesta que los demás no comprendan mis razones o mis sentimientos.	X			
24.- Me enfado cuando veo que la gente cambia de opinión con el paso del tiempo.	X			
25.- Me molesta que me pidan ciertas cosas, aunque lo hagan con educación.	X			
26.- Me molesta que me hagan preguntas	X			
27.- Me desagrada comprobar que la gente no se esfuerce demasiado en hacer su trabajo lo mejor posible.		X		
28.- Me altero cuando compruebo la ignorancia de algunas personas.		X		
29.- Me siendo mal cuando compruebo que una persona que aprecio toma una decisión equivocada.			X	
30.- Me altero cuando veo a alguien comportándose de manera indebida.	X			
31.- Me disgusta que me critiquen.		X		
32.- Siento malestar hacia la persona que me niega algo razonable, que le pido de buena manera.	X			
33.- Me altera ver a personas que no controlan sus sentimientos: lloran, dan gritos, se muestran excesivamente contentas, ...	X			
34.- Me desagrada que no se dé a las cosas la importancia que tienen.		X		
35.- Me molesta que alguien no acepte una crítica justa.		X		

P. Directa P. Centil

Auto-asertividad _____
Hetero-asertividad _____

Anexo 5 Fotografías de las sesiones de aprendizaje









PROPUESTA DE UN PROGRAMA DE INTERVENCIÓN PARA FORTALECER LOS NIVELES DE ASERTIVIDAD EN JÓVENES SENTENCIADOS POR ROBO AGRAVADO DEL ESTABLECIMIENTO PENITENCIARIO DEL DISTRITO DE PUERTO PIZARRO

INFORME DE ORIGINALIDAD

18%	18%	0%	9%
INDICE DE SIMILITUD	FUENTES DE INTERNET	PUBLICACIONES	TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1	hdl.handle.net Fuente de Internet	4%
2	repositorio.unprg.edu.pe Fuente de Internet	2%
3	repositorio.unc.edu.pe Fuente de Internet	1%
4	repositorio.usmp.edu.pe Fuente de Internet	1%
5	dspace.utb.edu.ec Fuente de Internet	1%
6	Submitted to Universidad Internacional de la Rioja Trabajo del estudiante	1%
7	blog.mentelex.com Fuente de Internet	1%


NILTON ROLANDOGAMARRA QUIROZ
ASESOR

8	www.ucv.edu.pe Fuente de Internet	1 %
9	catarina.udlap.mx Fuente de Internet	1 %
10	vdocuments.mx Fuente de Internet	1 %
11	issuu.com Fuente de Internet	<1 %
12	biblioteca.uajms.edu.bo Fuente de Internet	<1 %
13	repositorio.unsa.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
14	angie-ramos.com Fuente de Internet	<1 %
15	repositorio.unprg.edu.pe:8080 Fuente de Internet	<1 %
16	Submitted to Universidad Autonoma del Peru Trabajo del estudiante	<1 %
17	dspace.unl.edu.ec Fuente de Internet	<1 %
18	dspace.uib.es Fuente de Internet	<1 %
19	coachingprotagonistas.wordpress.com Fuente de Internet	<1 %


 NILTON ROLANDOGAMARRA QUIROZ
 ASESOR

20	Submitted to Universidad Internacional Isabel I de Castilla Trabajo del estudiante	<1 %
21	Submitted to Universidad Sergio Arboleda Trabajo del estudiante	<1 %
22	Submitted to Pontificia Universidad Catolica del Peru Trabajo del estudiante	<1 %
23	es.unionpedia.org Fuente de Internet	<1 %
24	repositorio.autonomadeica.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
25	www.coursehero.com Fuente de Internet	<1 %
26	Submitted to Universidad Nacional del Centro del Peru Trabajo del estudiante	<1 %
27	grdel35.blogspot.com Fuente de Internet	<1 %


NILTON ROLANDOGAMARRA QUIROZ
ASESOR

Excluir citas Activo
Excluir bibliografía Activo

Excluir coincidencias < 15 words



Recibo digital

Este recibo confirma que su trabajo ha sido recibido por Turnitin. A continuación podrá ver la información del recibo con respecto a su entrega.

La primera página de tus entregas se muestra abajo.

Autor de la entrega:	Lorena Del Pilar Benites Guevara
Título del ejercicio:	PROPUESTA DE UN PROGRAMA DE INTERVENCIÓN PARA FOR...
Título de la entrega:	PROPUESTA DE UN PROGRAMA DE INTERVENCIÓN PARA FOR...
Nombre del archivo:	INFORME-LORENA-TERMINADO_7.docx
Tamaño del archivo:	10.33M
Total páginas:	96
Total de palabras:	13,045
Total de caracteres:	71,127
Fecha de entrega:	06-ago.-2023 11:50a. m. (UTC-0700)
Identificador de la entrega:	2142120295

UNIVERSIDAD NACIONAL PEDRO RUIZ GALLO
FACULTAD DE CIENCIAS HISTÓRICAS SOCIALES Y
EDUCACIÓN

PROGRAMA DE ESTUDIOS DE SEGUNDA ESPECIALIDAD EN
PSICOLOGÍA FORENSE CRIMINAL Y PENITENCIARIA




TRABAJO ACADÉMICO
"PROPUESTA DE UN PROGRAMA DE INTERVENCIÓN PARA
FORTALECER LOS NIVELES DE ASERTIVIDAD EN JÓVENES
SENTENCIADOS POR ROBO AGRAVADO DEL ESTABLECIMIENTO
PENITENCIARIO DEL DISTRITO DE PUERTO PIZARRO DEL
DEPARTAMENTO DE TUMBES - 2019"

AUTOR:
Lorena Del Pilar Benites Guevara

ASESOR:
Dr. Juan Antonio Sacón Flores

Lambayeque, 2019


NILTON ROLANDO GAMARRA QUIROZ
ASESOR

