

CAPÍTULO I  
PLANTEAMIENTO Y JUSTIFICACIÓN  
DEL PROBLEMA

## 1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA Y JUSTIFICACIÓN

### 1.1. Planteamiento del Problema.

El feminicidio es una problemática preocupante en la sociedad por los reiterados casos de violencia en aumento; esto provoca una involuntaria pero negativa normalización de la violencia ya sea física, verbal o psicológica hacia las mujeres. En consecuencia, a diario se escucha por radio, televisión o internet el alarmante ascenso de casos de feminicidio, en lugar de que estos se reduzcan.

Se calcula que cada año se perpetran alrededor de 66 mil feminicidios en el mundo. Cuando hablamos concretamente de homicidio familiar o íntimo el porcentaje de hombres implicados como autores desciende a un tercio. Este es uno de los factores que explican por qué el feminicidio requiere ser distinguido del resto de asesinatos. (Figueroba, 2019)

En lo que va del presente año, en Bolivia se registraron 65 casos de feminicidio hasta el mes de Julio y la cifra en ascenso. Un mayor número de casos se registró en la ciudad de La Paz, 23; mientras que en Tarija se tuvo la cifra de 2 casos desde el 01 de enero, al 19 de julio del presente año. (El deber, 2021)

El objetivo principal del programa viene a ser la intervención en los privados de libertad, en el Penal de Morros Blancos. Las áreas específicas en las que se trabajará serán la Inteligencia Emocional, la Resiliencia y el Control de la Ira.

La conceptualización de la Inteligencia Emocional es amplia y variada en la actualidad, pero Salovey y Mayer fueron los primeros en mencionar el término inteligencia emocional y la definieron así: *“La capacidad para supervisar los sentimientos y las emociones de uno/a mismo/a y de los demás, de discriminar entre ellos y de usar esta información para la orientación de la acción y el pensamiento propios”* (Salovey y Mayer, 1990, p.189).

La inteligencia emocional se correlaciona directamente con las llamadas relaciones fallidas, tóxicas, etc. A la vez la mayoría de casos de feminicidios se ven envueltos en casos de peleas entre parejas, ex parejas, matrimonios, ex esposos; por lo que, la inteligencia emocional no

es un causante del acto de feminicidio como tal, pero sí es un factor íntimamente relacionado con la problemática de pareja que parece ser un común denominador en los feminicidios.

El segundo punto de intervención es la resiliencia, se considera como una característica de la personalidad que modera el efecto negativo del estrés y fomenta la adaptación, ello connota vigor o fibra emocional y se ha utilizado para describir a personas que muestran valentía y adaptabilidad ante los infortunios de la vida. La Resiliencia es la capacidad para resistir, tolerar la presión, los obstáculos y pese a ello hacer las cosas correctas, bien hechas, cuando todo parece actuar en nuestra contra. Puede entenderse aplicada a la psicología como la capacidad de una persona de hacer las cosas bien pese a las condiciones de vida adversas, a las frustraciones, superarlas y salir de ellas fortalecido o incluso transformado. (Wagnild y Young, 1993).

La resiliencia es un factor importante dentro del programa, como su conceptualización indica, es una forma de resistir el estrés y superarlo; es necesario explicar y trabajar esta área dentro del programa debido a que los internos con los que se trabajará están en prisión, al no poder hacer frente a las adversidades, los mismos podrían experimentar frustración, depresión, etc. El programa busca trabajar este factor para que una vez que los participantes deban regresar a la sociedad, tengan desarrolladas habilidades asertivas para adaptarse de mejor manera.

Como última área de intervención se tiene el Manejo de la Ira, la misma es “un estado emocional que varía en intensidad desde una leve irritación a la furia y la rabia intensa”, según Charles Spielberger (1983), psicólogo especializado en el estudio de la misma. Al igual que otras emociones, está acompañada de cambios fisiológicos y biológicos, y cuando alguien se enoja, su frecuencia cardíaca y su presión arterial aumentan, al igual que los niveles hormonales, en especial los de adrenalina y noradrenalina.

La ira puede ser causada por los estímulos externos e internos. Nos podemos enfadar con una persona específica, un acontecimiento, o el enfado puede ser causado por preocuparse o meditar acerca de nuestros problemas personales. Los recuerdos de eventos traumáticos también pueden provocar sentimientos de rabia. (Carrión, 2015)

El manejo de la ira es el factor determinante por el cual los internos con los que se encuentran en prisión. Por esta razón, esta área debe ser trabajada si se desea lograr el objetivo de reinsertar a los internos a la sociedad una vez hayan terminado su condena.

Dentro de la Penitenciaría de Morros Blancos el único programa que se aplica es para los alcohólicos y drogadictos, mediante el cual se desintoxican al no tener otra opción por su privación de libertad; además pueden asistir a charlas o grupos de ayuda para dejar su adicción.

A continuación, se presentan diferentes programas de prevención y rehabilitación creada y presentada por la UNODC, Oficina de las Naciones Unidas contra el Delito y la Drogadicción.

El programa presenta 3 tipos de programas a trabajar con la población general de las prisiones, es decir con los presos por delitos menores hasta delitos mayores como, robo a mano armada, tentativa de homicidio, homicidio, feminicidio, entre otros.

Los objetivos de las penas y medidas privativas de libertad son principalmente proteger a la sociedad contra el delito y reducir la reincidencia. Esos objetivos solo pueden alcanzarse si se aprovecha el período de privación de libertad para lograr, en lo posible, la reinserción de los exreclusos en la sociedad tras su puesta en libertad, de modo que puedan vivir conforme a la ley y mantenerse con el producto de su trabajo.

*“Si bien la rehabilitación abarca una amplia variedad de actividades, entre ellas el tratamiento médico y psicológico, el asesoramiento y los programas cognitivo-conductuales, la presente hoja de ruta se centra en las tres esferas básicas, a saber, la educación, la formación profesional y el trabajo en las cárceles. Existen varias razones para ampliar las actividades en esas esferas. De entre ellas, cabe mencionar especialmente el hecho de que el aprendizaje y el trabajo son derechos humanos fundamentales de los que, al margen de las limitaciones inherentes al encarcelamiento, deberían disfrutar también las personas privadas de libertad.” (UNODC, 2017)*

El objetivo del presente documento es brindar a las administraciones penitenciarias una hoja de ruta práctica que las ayude en la elaboración de un mayor número y variedad de programas e iniciativas de rehabilitación de alta calidad y sostenibles dentro de sus establecimientos penitenciarios. La expresión “hoja de ruta” hace referencia a una serie de medidas prácticas que es preciso adoptar para llegar a un destino concreto en este caso un sistema penitenciario que cumpla las reglas y normas internacionales en materia de programas de educación, formación profesional y trabajo en las cárceles, o bien realiza avances hacia su cumplimiento.

La hoja de ruta comprende cuatro etapas principales. La primera consiste en una evaluación de las actuales actividades de rehabilitación en las cárceles y de la necesidad de su expansión y el alcance de estas. La segunda etapa es la planificación de nuevas iniciativas, programas y actividades para subsanar las deficiencias señaladas en la evaluación. La tercera etapa consiste en el desarrollo detallado de las nuevas iniciativas. La cuarta etapa de la hoja de ruta se refiere al seguimiento y evaluación de los programas de rehabilitación en las cárceles. (UNODC, 2018)

La problemática fue analizada también a nivel nacional, evidenciando la completa ausencia de programas de prevención en cualquier tipo; solo se verificó la creación de un programa en La Paz con futura aplicación en Cochabamba para mujeres, bajo la iniciativa de la UNODC.

La Dirección General de Régimen Penitenciario y la UNODC capacitan en empoderamiento y construcción civil a 50 mujeres privadas de libertad. El 13 de noviembre se inició con capacitaciones sobre derechos, autoestima, iniciativa emprendedora, toma de decisiones y construcción civil, refacciones, instalaciones básicas y pintura, dirigidas a los centros de orientación femeninos de Obrajes y Miraflores. Esta iniciativa tomó en cuenta la demanda de mano de obra calificada en el área de la construcción civil a nivel nacional, que permitirá a las mujeres tener más opciones laborales cuando salgan en libertad, considerando además que la remuneración en el rubro de la construcción es superior que en otros oficios. (UNODC, 2018)

En el Departamento de La Paz la Defensoría realizó un informe muy completo sobre porcentajes de víctimas y agresores en cuanto a casos comprobados. Respecto a la motivación, se estableció que las causas asociadas a celos y el control de las mujeres suman en conjunto el 70%, 21 casos por celos, 4 por rompimiento de la relación y 3 por supuestas infidelidades. Por otro lado, el 20% también están asociados al ejercicio de poder de hombres sobre mujeres: 3 por embarazos no deseados por ellos, 1 de celos de la mujer, 1 por rompimiento anterior y 1 de negativa de comprar alcohol. Sólo el 10% restante tiene otras motivaciones: problemas de tierras, robo y pobreza. Se evidencia así que los celos y la posesión del hombre sobre la mujer se convierte en la principal causa de feminicidios. La violencia y los celos suelen ser dos caras de la misma moneda, el agresor ansía exclusividad y quiere ser el único en la atención de la mujer y frente a cualquier consideración que ponga en peligro aquello ejerce su poder. (Villena, 2012)

Los porcentajes antes vistos, muestran datos estadísticos de casos ya imputados; en los cuales los agresores se encuentran pagando una pena dentro de la cárcel. Sin embargo, el sistema penitenciario no garantiza una reinserción exitosa a la sociedad, puesto que no tiene ningún tipo de programa para mejorar la actitud, personalidad o conductas de los internos.

Los departamentos de Oruro y Tarija en 2018, tuvieron una mayor incidencia de feminicidios que en el resto del país, si se toma en cuenta el número de casos respecto a la cantidad de población. En Tarija hubo 12 feminicidios dentro de una población de 563.342 personas; en consecuencia, 1 feminicidio por cada 46.945 habitantes. Es el departamento con el segundo indicador más bajo de todos, pero el segundo más alto en tasa de feminicidios considerando el porcentaje de la población (Guevara, 2019).

Es necesaria la presencia de programas enfocados en los reclusos que, a pesar de no ser tomados en cuenta por la sociedad al cumplir con sus respectivas condenas se conviertan en mano de obra para el país. De esta forma, a partir del cambio de comportamiento y rehabilitación dentro de las penitenciarías, se busca reintegrar a la sociedad ciudadanos útiles. Esto debería ser, en realidad, el único objetivo de las cárceles del país sin necesidad de ningún programa.

## 1.2. Justificación.

La presente propuesta del programa se enfoca en uno de los delitos más escuchados en los últimos años, el mencionado feminicidio, cuyo origen viene del asesinato u homicidio de una mujer por parte de un hombre, quien comúnmente es la ex pareja, familiar o allegado de la víctima. Referido como feminicidio, este fenómeno se da cada vez más a menudo en Latinoamérica y aún más en la ciudad de Tarija; por tanto, es necesario tener un Programa de intervención cuyo objetivo sea generar acciones preventivas frente a este delito.

El aporte del presente programa es la futura prevención del feminicidio, aplicando una intervención en áreas como la inteligencia emocional, la resiliencia y el control de la ira. Éstas fueron seleccionadas con la finalidad de reducir a futuro los casos en ascenso de Feminicidio.

La creación de un programa para la penitenciaría de Morros Blancos serviría como medio de prevención social y cultural dentro del departamento de Tarija, con la finalidad de lograr una mejor reinserción de los reclusos a la sociedad. Este programa beneficiará principalmente a los participantes del programa, es decir a los hombres imputados por feminicidio que cumplen condena, indirectamente serán favorecidos los ciudadanos miembros de la sociedad, puesto que los participantes regresarán a la sociedad como miembros útiles de la misma reduciendo el índice de feminicidio en el proceso. El programa servirá como punto de partida para la reducción de estos casos, y el estudio de los mismos. Se puede dar una apertura para nuevos programas en diferentes tipos de delitos o tratamientos de las condiciones psicológicas de los internos si así lo necesitasen, con el fin de dar el uso correcto a las penitenciarías, cuyo objetivo principal no sea el castigo por los delitos cometidos, si no la recuperación y reinserción de los privados de libertad para que a futuro vuelvan a ser miembros útiles de la sociedad.

Los aportes teóricos del proyecto reúnen información sobre comportamientos o rasgos específicos de los internos con los que se trabajará, como por ejemplo el manejo de la ira, en base a los rasgos y comportamientos recabados, se presentaran en el programa de

prevención como propuesta. Además, se plantea ofrecer resultados positivos y satisfactorios a los usuarios que apliquen el programa correctamente.

El aporte práctico es relevante para la sociedad como tal, debido a que el programa se lleva a cabo durante la condena del sujeto y éste apunta a un cambio de comportamiento al salir de prisión, el primer objetivo es evitar la repetición de los feminicidios; el segundo es la reinserción a la sociedad como un miembro útil de la misma, por consiguiente, esto beneficia a todos los ciudadanos en general al sentirse seguros y ver un miembro reformado que aporte a la sociedad.

Dentro de los aportes metodológicos se observa principalmente, que no hay registros previos sobre programas de prevención aplicados en la cárcel de Tarija, solo grupos de apoyo y ayuda para alcohólicos y drogadictos. En este caso, se explora en terreno nuevo, pero podría ser el primer paso a una diversidad de programas dedicados a las personas olvidadas por la sociedad ubicadas en los recintos penitenciarios. Por tanto, se aportará con un programa de prevención dirigido a los “Reclusos”, cuyo fin es el de rehabilitar a los prisioneros imputados por dicho delito, quienes recibirán instrucción y herramientas para sobrellevar sus problemas en las áreas de Inteligencia Emocional, Resiliencia y Manejo de la Ira.

CAPÍTULO II  
DISEÑO TEÓRICO

## 2. DISEÑO TEÓRICO

### 2.1. Objetivo General.

Elaborar una propuesta de programa de intervención psicológica para la rehabilitación de los reclusos del penal de Morros Blancos que han cometido el delito de Femicidio.

### 2.2. Objetivos Específicos.

- Recopilar datos teóricos que sustenten la elaboración del programa de intervención psicológica para la rehabilitación de los reclusos del penal de Morros Blancos que han cometido el delito de Femicidio.
- Proporcionar instrumentos de evaluación para el programa de intervención psicológica en las áreas de Inteligencia emocional, Resiliencia y Manejo de la Ira para los reclusos del penal de Morros Blancos que han cometido el delito de Femicidio.
- Elaborar un programa de intervención psicológica en las áreas de Inteligencia emocional, Resiliencia y Manejo de la Ira para los reclusos del penal de Morros Blancos que han cometido el delito de Femicidio.
- Proponer la evaluación que determine el impacto del trabajo de intervención en los reclusos del penal de Morros Blancos que han cometido el delito de Femicidio.

CAPÍTULO III  
MARCO TEÓRICO

### 3. MARCO TEÓRICO

En el presente capítulo se expone toda la información recabada en relación al tema de estudio, un programa de intervención dirigido a los privados de libertad. Se toma una postura contra el feminicidio, se esclarece así mismo todo lo relacionado a la problemática y las definiciones de las áreas propuestas en el proyecto. Primero se expone todo lo que respecta a la problemática y conceptualización de lo que viene a ser el feminicidio, además de los datos alarmantes que existen de este fenómeno a nivel mundial, nacional y local. Siguiendo con el tema, se presenta de forma individual el concepto de las tres áreas: La Inteligencia emocional en las personas, las diferentes interpretaciones y significados de la Resiliencia y el Manejo o Control de lo que viene a ser la Ira.

#### 3.1. Feminicidio.

El término “feminicidio” hace referencia a un tipo de homicidio específico en el que un varón asesina a una mujer, chica o niña por ser de sexo femenino. A diferencia de otros tipos de asesinato, los feminicidios suelen ocurrir en el hogar como consecuencia de violencia de género. También se categorizan dentro de los crímenes de odio, dado que se dan en un contexto en el que lo femenino ha sido estigmatizado durante años.

La palabra “feminicidio” está en disputa; hay autores que afirman que incluye cualquier asesinato cuya víctima sea una mujer, independientemente del género de quien lo cometa o de cuáles sean sus motivaciones.

El feminicidio es la manifestación más extrema del abuso y la violencia de hombres hacia mujeres. Se produce como consecuencia de cualquier tipo de violencia de género, como pueden ser las agresiones físicas, la violación, la maternidad forzada o la mutilación genital. (Figueroba, 2019)

El feminicidio se ha convertido en un problema a nivel mundial los países con las tasas más altas de feminicidio son El Salvador, Jamaica, Guatemala, Sudáfrica y Rusia. Más de la mitad de los 25 países con mayor tasa de feminicidios están en América; además de los

mencionados, en la lista se encuentran Honduras, Colombia, Bolivia, Venezuela, Brasil y la República Dominicana.

Cada día un promedio de 137 mujeres alrededor del mundo muere a manos de su pareja o de un miembro de su familia, según una información dada a conocer por las Naciones Unidas. En un informe, el organismo concluye que "el hogar es el lugar más probable" donde las mujeres son asesinadas.

Más de la mitad de las 87.000 mujeres que fueron asesinadas en 2017 en el planeta fueron víctimas de ataques perpetrados por personas cercanas a ellas. De ese número, aproximadamente 30.000 fueron asesinadas por su pareja, mientras que otras 20.000 lo fueron por un familiar (Jeavans y Guibourg, 2018).

En territorio boliviano, dos de cada 100.000 mujeres son asesinadas, cifra que supera con amplitud a países con mucha violencia y criminalidad como Brasil, donde el margen es de 1,1 de cada 100.000.

Paraguay es el segundo país de la región donde se producen más feminicidios con una tasa de 1,6 sobre cada 100.000. Ecuador y Uruguay tienen 1,3. Bolivia se encuentra "10 puntos porcentuales por encima del promedio latinoamericano en cuanto a violencia contra las mujeres".

"Bolivia cuenta con una amplia normativa que protege y garantiza a las mujeres el derecho a vivir libres de violencia, que debe precautelarse su integridad física, psicológica y sexual. Sin embargo, este avance normativo no logra avanzar eficientemente en su implementación" (Miranda, 2019).

### 3.1.1. Causas de un Feminicidio.

Al respecto, Viviano (2012), responsable del Registro de Feminicidio del MIMP (Ministerio de la Mujer y Poblaciones Vulnerables), señaló que las razones para cometer esos ataques argumentados por los agresores son solo hipótesis y requieren de un mayor análisis.

Además, añadió que hay que tener en cuenta que muchos de ellos atribuyen su agresión a una emoción violenta, llevada por los celos o por la supuesta infidelidad, para así justificar de alguna manera su reacción y conseguir una menor pena de cárcel. De acuerdo a lo observado en estos años, se puede afirmar que el agresor tiene generalmente un mismo perfil, resumido en la conducta violenta y el control sobre la mujer.

“El agresor es una persona criada dentro de una cultura machista cuyo objetivo es mantener el control sobre una mujer hasta lograr su subordinación”, recalcó Viviano (2012).

En muchos casos, la realidad es que no siente cariño por la mujer pero no acepta que ésta lo deje porque eso significa perder el control sobre ella; por esa misma razón, no admiten tampoco que los desobedezcan, los contradigan o los desafíen.

Viviano (2012) agregó que generalmente la violencia familiar es más frecuente entre las parejas que conviven, ya que en esos momentos se generan más conflictos y si alguien es agresivo tratará de resolver esos conflictos rápidamente con golpes.

“La violencia es el resultado de un problema psicológico, pero también de una cultura machista. Cuando no se hace la voluntad del macho se desata la violencia”, comentó finalmente. (Viviano, 2012)

### 3.1.2. Reclusos.

*“Este vocabulario se dice especialmente a un individuo o persona, que está encarcelado, detenido, recluso, capturado, preso, aprisionado, apresado, condenado o arrestado, el que esta privado de la libertad y así mismo está penado o castigado con todo el rigor de la ley por haber cometido un delito o falta”* (Definición, 2021)

Los reclusos son uno de los grupos marginados de la sociedad, pero en su caso se han visto desposeídos y marginados de la sociedad de manera consciente e intencionada, por haber cometido delitos contra las personas, la propiedad, los valores sociales aceptados o los dictados de un régimen político. Sin embargo, esto no significa que su encarcelamiento temporal sea una respuesta suficiente al fenómeno de la delincuencia.

### 3.2. Áreas de Intervención.

Para el programa en cuestión se eligieron tres áreas de trabajo; la primera vendría a ser la Inteligencia Emocional, la segunda área es la Resiliencia, y la tercera es el Manejo de la Ira.

Mayer y Salovey (1997), señalan como importante a la inteligencia emocional por su capacidad de percibir y entender información emocional. La ausencia de dichas habilidades dificulta el entendimiento con el otro, motivo por el que mantener lazos emocionales a la larga se vuelve insostenible e inestable.

En base a lo señalado por Wagnild y Young (1993), la resiliencia sería una característica de la personalidad que modera el efecto negativo del estrés y fomenta la adaptación. Las habilidades que brinda serán un sostén para los participantes cuando se les presenten dificultades.

Siguiendo las motivaciones de Charles Spielberger (1983), la ira es comprendida como un estado emocional temporal; los feminicidas con frecuencia mencionan el perder el control al momento del feminicidio, ya sea por celos, rompimiento, etc. El control sobre las emociones es de vital importancia; por lo que, es un área en la cual se debe trabajar.

#### 3.2.1. Inteligencia Emocional.

El modelo de habilidad de Mayer y Salovey (1997), considera que la Inteligencia Emocional se conceptualiza a través de cuatro habilidades básicas, que son:

*“la habilidad para percibir, valorar y expresar emociones con exactitud, la habilidad para acceder y/o generar sentimientos que faciliten el pensamiento; la habilidad para comprender emociones y el conocimiento emocional y la habilidad para regular las emociones promoviendo un crecimiento emocional e intelectual”* (Mayer y Salovey citado por Fernández y Extremera, 1997).

A continuación, se describe en qué consisten estas cuatro habilidades emocionales y algunas situaciones en las que tanto profesores como alumnos las ponen en práctica durante el proceso de enseñanza-aprendizaje.

- La percepción emocional

La percepción emocional es la habilidad para identificar y reconocer tanto los propios sentimientos como los de aquellos que te rodean. Implica prestar atención y descodificar con precisión las señales emocionales de la expresión facial, movimientos corporales y tono de voz. Esta habilidad se refiere al grado en el que los individuos pueden identificar convenientemente sus propias emociones, así como los estados y sensaciones fisiológicas y cognitivas que éstas conllevan. Por último, esta habilidad implicaría la facultad para discriminar acertadamente la honestidad y sinceridad de las emociones expresadas por los demás.

- La facilitación o asimilación emocional

La facilitación o asimilación emocional implica la habilidad para tener en cuenta los sentimientos cuando razonamos o solucionamos problemas. Esta habilidad se centra en cómo las emociones afectan al sistema cognitivo y cómo nuestros estados afectivos ayudan a la toma de decisiones. También ayudan a priorizar nuestros procesos cognitivos básicos, focalizando nuestra atención en lo que es realmente importante. En función de los estados emocionales, los puntos de vista de los problemas cambian, incluso mejorando nuestro pensamiento creativo. Es decir, esta habilidad plantea que nuestras emociones actúan de forma positiva sobre nuestro razonamiento y nuestra forma de procesar la información.

- La comprensión emocional

La comprensión emocional implica la habilidad para desglosar el amplio y complejo repertorio de señales emocionales, etiquetar las emociones y reconocer en qué categorías se agrupan los sentimientos. Además, implica una actividad tanto anticipatoria como retrospectiva para conocer las causas generadoras del estado anímico y las futuras consecuencias de nuestras acciones. Igualmente, la comprensión emocional supone conocer cómo se combinan los diferentes estados emocionales dando lugar a las conocidas emociones secundarias (los celos pueden considerarse una combinación de admiración y amor hacia alguien junto con un matiz de ansiedad por miedo a perderla debido a otra persona). Por otra parte, incluye la habilidad para interpretar el significado de las emociones complejas, por ejemplo, las generadas durante una situación interpersonal (el remordimiento

que surge tras un sentimiento de culpa y pena por algo dicho a un compañero, de lo que te arrepientes ahora). Contiene la destreza para reconocer las transiciones de unos estados emocionales a otros (la sorpresa por algo no esperado y desagradable, el enfado posterior y su expresión, y finalmente el sentimiento de culpa debido a esa manifestación de ira desmedida) y la aparición de sentimientos simultáneos y contradictorios (sentimientos de amor y odio sobre una misma persona).

- La regulación emocional

La regulación emocional es la habilidad más compleja de la Inteligencia Emocional. Esta dimensión incluiría la capacidad para estar abierto a los sentimientos, tanto positivos como negativos, y reflexionar sobre los mismos para descartar o aprovechar la información que los acompaña en función de su utilidad. Además, incluye la habilidad para regular las emociones propias y ajenas, moderando las emociones negativas e intensificando las positivas. Abarca pues el manejo de nuestro mundo intrapersonal y también el interpersonal, esto es, la capacidad para regular las emociones de los demás, poniendo en práctica diversas estrategias de regulación emocional que modifican tanto nuestros sentimientos como los de los demás. Esta habilidad alcanzaría los procesos emocionales de mayor complejidad, es decir, la regulación consciente de las emociones para lograr un crecimiento emocional e intelectual (Fernández y Extremera, 2005).

El Instrumento utilizado para esta variable viene a ser el “Test de Inteligencia Emocional de Mayer y Salovey” en el cual se dan recomendaciones dependiendo del resultado particular que cada persona obtenga.

- Necesita mejorar: Es posible que usted tenga algunas dificultades en esta área. Seguramente le resultaría útil mejorar sus habilidades y conocimientos.
- Aspecto a desarrollar: Dado que no se trata de un punto fuerte, usted puede considerar la posibilidad de mejorar en esta área si es un aspecto importante en su vida cotidiana.
- Competente: Usted posee habilidades suficientes para desenvolverse en esta área con cierto éxito.

- Muy competente: Usted tiene esta área bastante desarrollada y constituye un punto fuerte para usted.
- Experto: Usted tiene esta área muy desarrollada. Su puntuación sugiere que tiene una elevada aptitud y potencial en ella.

### 3.2.2. Resiliencia.

El término resiliencia se refiere a la capacidad de los sujetos para sobreponerse a períodos de dolor emocional y traumas. Cuando un sujeto o grupo es capaz de hacerlo, se dice que tiene una resiliencia adecuada, y puede sobreponerse a contratiempos o incluso resultar fortalecido por los mismos.

Actualmente, la resiliencia es considerada como una forma de psicología positiva no encuadrándose dentro de la psicología tradicional.

#### 3.2.2.1. Definiciones de resiliencia.

Esa capacidad de resistencia se prueba en situaciones de fuerte y prolongado estrés, como por ejemplo el debido a la pérdida inesperada de un ser querido, al maltrato o abuso psíquico o físico, al abandono afectivo, al fracaso, a las catástrofes naturales y a la pobreza extrema. La resiliencia es la capacidad que posee un individuo frente a las adversidades, para mantenerse en pie de lucha, con dosis de perseverancia, tenacidad, actitud positiva y acciones, que permiten avanzar en contra de la corriente y superarlas (Chávez y E. Yturalde, 2006).

*La resiliencia es una característica de personalidad que modera el efecto negativo del estrés y fomenta la adaptación, considerándose como valentía y adaptabilidad que demuestra la persona ante los infortunios de la vida. (Wagnild y Young, 1993, p. 12)*

La resiliencia es un proceso dinámico que tiene por resultado la adaptación positiva en contextos de gran adversidad, distingue dos componentes: la resistencia frente a la destrucción, es decir, la capacidad de proteger la propia integridad, bajo presión y, por otra parte, más allá de la resistencia, la capacidad de forjar un comportamiento vital positivo pese a las circunstancias difíciles (EcuRed Contributors, 2020).

### 3.2.2.2. Categorización de la Resiliencia.

Según EcuRed Contributors (2020) los sujetos se categorizan en no-resilientes y pro-resilientes, existiendo una gradación intermedia. Se observa que a mayor actividad cognitiva y a mayor capacidad intelectual aumenta la resiliencia, no sólo emocional, sino de las neuronas de los sujetos. Ciertamente, no es absoluta la relación «mayor nivel intelectual = mayor resiliencia», pero estadísticamente es muy frecuente. El sujeto con mayores conocimientos y mayor capacidad intelectual puede procesar y elaborar más eficazmente los traumas y los factores distresantes.

Ante situaciones de catástrofe (natural o provocada por el ser humano) se debe considerar la formación de las llamadas «comunidades resilientes» y para éstas un tratamiento específico. Teniendo en consideración que la resiliencia psíquica es el resultado de múltiples procesos que contrarrestan las situaciones nocivas, se trata de una dinámica en la cual se podrían señalar las siguientes etapas:

El equilibrio que enfrenta a la tensión

- \* El compromiso y el desafío
- \* La superación
- \* La significación y valoración
- \* La positividad de sí mismo
- \* La responsabilización
- \* La creatividad

Clínicamente se hace una diferenciación neurobiológica entre las personalidades no-resilientes y las pro-resilientes en situaciones de estrés postraumático. En los sujetos no-resilientes o poco resilientes se observan fenómenos llamados de alta call memory; tal call memory se define por la frecuencia e intensidad en que se reactiva en la memoria consciente el momento traumático o altamente distresor. Desde la perspectiva clínica, tales reminiscencias traumáticas se pueden presentar como flash-backs o como pensamientos intrusivos, siempre de modo compulsivo.

La investigación neurológica ha demostrado que tales evocaciones del trauma se generan con activaciones autónomas de diversas partes del cerebro, en especial las de la memoria y las de vigilancia, es decir, regiones del cerebro tales como los núcleos de la amígdala, el lugar azul o locus coeruleus, el hipocampo, y luego el neocórtex.

### 3.2.2.3. Resiliencia y Personalidad.

La resiliencia (capacidad de adaptación a un agente perturbador o situación adversa) con la personalidad (capacidad única e individual de pensar, actuar y sentir). Se definen 3 tipos de personalidad según la capacidad resiliente que tuvieran:

#### Yo resiliente

Son personas que tienen facilidad de adaptación a las situaciones de estrés. Se caracterizan por: elevada confianza en su capacidad de adaptación, mucha atención, cooperadoras, independientes y buen autocontrol emocional.

#### Yo sobrecontrolado

Estas personas son más tímidas, calladas, tienen mayores niveles de ansiedad y muestran una mayor dependencia de los demás. También suelen evitar los conflictos.

#### Yo subcontrolado

Estas personas mantienen una actitud más activa, energética e impulsiva (EcuRed Contributors, 2020).

### 3.2.2.4. Funcionamiento de la Neuroquímica en la Resiliencia.

El estrés (sufrimiento psicológico) provoca en el sujeto modificaciones bioquímicas que son perceptibles en los análisis.

El cortisol está vinculado con un incremento de la vigilancia o el estado de alerta, así como de la atención focal. Por otra parte, el exceso de cortisol implica déficits en el desarrollo, la reproducción y en respuestas inmunes adecuadas. En síntesis: el cortisol atenta contra la resiliencia.

La testosterona, en sujetos (cualquiera que sea su sexo) bajo estrés, se disminuye; tal disminución de la testosterona implica un menor grado de autoconfianza, disminución de la proactividad, reducción de la capacidad de atención, incremento de la depresión anímica, menor capacidad para efectuar pensamientos asertivos o creativos, o dificultad para buscar y encontrar soluciones o para ejercer el llamado pensamiento lateral.

Las observaciones indican que la tasa de cortisol aumenta en la medida en que se incrementa el estrés negativo (distrés), si bien tiende a recuperar su nivel normal cuando cesa el distrés, pero tal homeostasis no ocurre con la testosterona. El distrés crónico produce un descenso de la tasa de testosterona y, una vez cesado el distrés, se mantiene baja la tasa sin una readaptación compensatoria. Esto explicaría (al menos parcialmente) lo observado en gente sometida a distrés intenso o crónico: poco pensamiento asertivo, poca creatividad, poca proactividad, frecuencia de ideas estereotipadas (repetición de esquemas), así como disfunciones sexuales.

La DHEA (dehidroepiandrosterona), sintetizada en el circuito suprarrenales-gónadas-cerebro, disminuye la actividad del colesterol previniendo infartos cardíacos y cerebrales. Es así que se la considera prosiliente al inhibir sobreexpresiones de glutamato y glucocorticoides que directa e indirectamente afectan de forma negativa la actividad cerebral.

La galanina, originada en los intestinos, se distribuye luego por las arterias y vasos sanguíneos y llega así al sistema nervioso central, disminuyendo el riesgo de isquemias, principalmente de aquellas que pueden afectar la región prefrontal del cerebro, así como el hipocampo, hipotálamo, amígdala y locus cerúleus. Por tal motivo, al proteger los tejidos cerebrales, se observa que la galanina favorece la resiliencia (EcuRed Contributors, 2020).

### 3.2.3. Manejo de la Ira.

Como personas sabemos lo que es la ira, y todos la han sentido, ya sea como una molestia pasajera o como un sentimiento de rabia en toda regla.

*“Charles Spielberger (1983), distinguió entre el estado y el rasgo de ira. La ira de estado se define como un estado emocional temporal, mientras que la de ira rasgo es una tendencia general a reaccionar con enojo al percibir situaciones”.*

La ira es una emoción humana completamente normal y, en ocasiones, resulta adaptativa. Pero cuando escapa a nuestro control y se vuelve destructiva, puede conducirnos a situaciones problemáticas; en el trabajo, en las relaciones personales, etc. Afecta a la calidad

global de nuestra vida y nos puede hacer sentir como si estuviéramos a merced de una emoción impredecible y poderosa (Spielberger, 1983).

#### 3.2.3.1. La naturaleza de la ira.

La ira es “un estado emocional que varía en intensidad desde una leve irritación a la furia y la rabia intensa”, según Charles Spielberger (1983), al igual que otras emociones, ésta va acompañada de cambios fisiológicos y biológicos, y cuando alguien se enoja, su frecuencia cardíaca y su presión arterial aumentan, asimismo los niveles hormonales, en especial los de adrenalina y noradrenalina.

La ira puede ser causada por los estímulos externos e internos. Nos podemos enfadar con una persona específica, un acontecimiento, o el enfado puede ser causado por preocuparse o meditar acerca de nuestros problemas personales. Los recuerdos de eventos traumáticos también pueden provocar sentimientos de rabia.

#### 3.2.3.2. Expresando la ira.

La manera instintiva, natural de expresar nuestra ira es responder agresivamente. La ira es una respuesta natural, de adaptación a las amenazas, nos inspira poder, agresividad, sentimientos y conductas, que nos permiten luchar y defendernos. Una cierta cantidad de ira, por lo tanto, es necesaria para nuestra supervivencia.

Por otra parte, no se puede agredir a cada persona u objeto que nos irrita o nos molesta. Las leyes, las normas sociales, y el sentido común establecen los límites sobre nuestras expresiones de rabia. Las personas utilizan una variedad de procesos conscientes e inconscientes para lidiar con sus sentimientos de enfado. Los tres principales son expresar, reprimir y calmarse. Expresar los sentimientos de enfado de manera asertiva es lo más adecuado. Para ello hay que aprender a dejar claro cuáles son nuestras necesidades, y cómo conseguir resolverlas sin herir al otro. Ser asertivo no significa ser agresivo o exigente, significa ser respetuoso con uno mismo y con los demás.

La ira puede ser suprimida, para poder convertirla o redirigirla. Esto ocurre cuando dejamos de focalizar nuestro sentimiento de enfado y tratamos de centrarnos en algo positivo. El

objetivo es inhibir o reprimir la rabia y convertirla en un comportamiento más constructivo. El peligro en este tipo de respuesta es que, si no se permite su expresión externa, la ira puede volverse contra uno mismo. La ira hacia adentro puede causar hipertensión, presión arterial alta o depresión. También puede crear otros problemas o expresiones patológicas de la ira, tales como el comportamiento pasivo-agresivo. O una personalidad que parece cínica y hostil. Las personas que están constantemente molestando a los demás, criticando todo y haciendo comentarios cínicos no han aprendido a expresar su ira de manera constructiva. Esto hace poco probable que tengan muchas relaciones exitosas.

Por último, puede calmarse en el interior. Esto significa no sólo controlar su conducta externa, sino también controlar sus respuestas internas, tomando medidas para reducir el ritmo cardíaco, calmarse y dejar que los sentimientos desaparezcan.

El Dr. Spielberg destaca que “si ninguna de estas tres técnicas funciona, alguien o algo pueden resultar perjudicados.” (Carrión José, 2015)

#### 3.2.3.3. Manejo de la Ira.

Deffenbacher (2015), indica que el objetivo del manejo de la ira es reducir los sentimientos y el despertar fisiológico que provoca. A veces no podemos deshacernos de las cosas o las personas que nos enfurecen, ni se pueden cambiar; pero podemos aprender a controlar nuestras emociones.

¿Somos demasiado coléricos?

Hay pruebas psicológicas que miden la intensidad de los sentimientos de cólera, la propensión y la eficacia en su manejo. Pero es muy probable que quien sea colérico resulte el primero en saberlo. Si actuamos de manera descontrolada o amenazante, es posible que necesitemos ayuda para encontrar mejores formas de lidiar con esta emoción.

¿Por qué algunas personas son más coléricas que otras?

Según Jerry Deffenbacher (2015), PhD, psicólogo especializado en el manejo de la ira, algunas personas realmente son más “exaltadas” que otras, pues se enojan con mayor

facilidad y más intensamente que la mayoría. También están aquellos que no muestran su enfado de manera explícita, pero están crónicamente irritables y gruñones. Las personas más irritables no siempre lo expresan con su conducta, a veces presentan inhibición social, mal humor, o cuadros de malestar físico.

Las personas que se enojan con facilidad, por lo general, tienen lo que conocemos como baja tolerancia a la frustración, sienten que no deberían haber sido sometidos a la frustración, la incomodidad o molestia. No pueden tomar las cosas con calma, y se exaltan rápidamente si la situación parece de alguna manera injusta: por ejemplo, que los demás les corrijan por un error sin importancia.

¿Qué hace a la gente ser de esta manera?

Hay diferentes causas, por ejemplo, genéticas o fisiológicas. Tenemos evidencias de que algunos niños se muestran más irritables desde edades muy tempranas. Existen causas socioculturales; pues la ira se considera un sentimiento negativo, del mismo modo que se nos facilita la expresión de sentimientos como la ansiedad o la depresión, no se permite mostrar nuestro enojo, lo cual dificulta aprender mecanismos que nos permitan manejarlo o canalizarlo constructivamente. La investigación también ha encontrado que los antecedentes familiares juegan un papel importante como modelo de aprendizaje asociado a los problemas de comunicación emocional.

¿Es bueno explotar para sacar nuestra rabia?

Esto es considerado por los psicólogos, en la actualidad, como un mito peligroso que puede acabar afectando a terceras personas. La investigación dice que “explosar” aumenta el malestar y no resuelve la situación. Lo mejor es conocer aquello que desencadena nuestra ira y encontrar estrategias de resolución.

Estrategias para mantener el control

- Relajación

Técnicas sencillas de relajación como el control de la respiración y la visualización de imágenes agradables resultaron ser muy eficaces así como, ejercicios de control como el yoga y la meditación.

- Reestructuración cognitiva

En muy pocas palabras podríamos decir que esto significa “cambiar la forma de pensar”. Las personas coléricas tienden a maldecir, jurar y expresarse en términos muy alterados que reflejan sus pensamientos internos. Cuando estamos enfadados los pensamientos suelen ser muy exagerados y dramáticos. Se trataría de sustituir estos pensamientos por otros más racionales y adaptativos, huyendo de descalificaciones y términos “absolutos” que no nos permiten procesar con relatividad la situación que desencadena nuestra rabia. Es normal que tengamos sentimientos encontrados con alguna persona o situación, es lógico sentirse frustrado, decepcionado o dolido con ello pero sin llegar a generar ira o emociones tan desproporcionadas. Este proceso no es fácil ni automático, es más bien el resultado de un esfuerzo y un cambio gradual para el que podemos necesitar la ayuda de un especialista.

- Solución de problemas

En ocasiones la ira y la frustración son causadas por problemas reales e ineludibles de nuestras vidas, son respuestas naturales. También aumenta la frustración, la falsa creencia de que todo problema tiene una solución, cuando descubrimos que este no es el caso. Resulta más adaptativo dejar de centrarse en la búsqueda de la solución y buscar las estrategias para manejar y enfrentar el problema.

Se trata de hacer un plan y controlar su evolución a lo largo del proceso, no tanto de encontrar salidas inmediatas al problema evitando creencias del tipo “todo o nada”.

- Mejorar la comunicación

Las personas enojadas tienden a centrarse en los hechos y en las conclusiones que, muchas veces son del todo inexactas. Lo primero que debemos hacer en una discusión acalorada es reducir la velocidad y el volumen de nuestro discurso y pensar bien lo que decimos, no decir lo primero que se nos venga a la cabeza. Al mismo tiempo hay que escuchar al otro y tomarnos nuestro tiempo antes de contestar. Es normal ponerse a la

defensiva cuando nos sentimos criticados, pero no “luchar”. Mantener la calma puede prevenir que la conversación acabe siendo un desastre.

- Usar el humor

A veces el humor puede ayudar a calmar la rabia, nos ofrece una perspectiva más equilibrada y relativiza los hechos.

El doctor Deffenbacher (2015) comenta que el discurso subyacente de las personas enfurecidas suele coincidir con afirmaciones como “las cosas son como yo digo”, “es lo lógico, lo moralmente correcto”. Cambiar de opinión para ellos es una humillación insoportable. El doctor nos anima a imaginarnos como dueños del mundo y de la situación con el resto de las personas a nuestros pies hasta que la idea resulte absurda e irrisoria; no poseemos verdades absolutas, no somos dioses.

Hay que tener precauciones con el uso del humor, no se trata de reírse de nuestros problemas, más bien utilizar el humor para enfrentarlos de manera más constructiva. Tampoco nos podemos dejar llevar por el humor sarcástico y ácido que puede convertirse en expresión agresiva. Se trata de tomarse las cosas algo menos en serio y de manera menos negativa.

- Cambiar el entorno

A veces nuestro entorno inmediato pueda brindarnos motivos para estar irritados. Las responsabilidades y los problemas pueden convertirse en “trampas” llenas de acontecimientos y personas que nos alteran.

Es necesario tomarse un descanso que podemos programar en las horas más estresantes de la jornada. Se pueden establecer códigos como el dedicarnos a nosotros mismos unos minutos después del trabajo y antes de afrontar las rutinas caseras y las demandas de los demás componentes del núcleo familiar.

Se pueden controlar variables del ambiente como el hecho de evitar discutir si nos encontramos cansados, basta con cambiar los tiempos dedicados a hablar de hechos relevantes, para que la conversación no se convierta en discusión. Se puede moderar el

volumen de la comunicación, se pueden plantear alternativas de cambio, modificar los espacios para conversar, no centrarnos selectivamente aquello que nos irrita, etcétera. El objetivo es mantener la calma (Jerry Deffenbacher, 2015).

### 3.3. Programa Digital.

Un programa digital es un conjunto de pasos lógicos escritos en un lenguaje de programación que nos permite realizar una tarea específica. El programa suele contar con una interfaz de usuario, es decir, un medio visual mediante el cual interactuamos con la aplicación. Algunos ejemplos son la calculadora, el navegador de internet, un teclado en pantalla para el celular, etc. (CILSA, 2017)

En esta específica ocasión y, por motivos de la pandemia mundial, no solamente se realiza una tesis de grado normal, es decir el plan presentado también esta incorporado de forma digital en un programa con accesos y saltos que se pueden ver en una computadora o celular para mayor facilidad de los lectores, usuarios y profesionales que quieran hacer uso del mismo.

### 3.4. Programas de Prevención.

Se presenta como ejemplo un programa aplicado en prisiones españolas, debido a que no se encontraron programas específicos dirigidos al tratamiento de hombres que cometieron feminicidio. Estos programas específicos de tratamiento en las prisiones españolas incluyen: control de la agresión sexual, atención integral a enfermos mentales y unidades terapéuticas y educativas.

#### 3.4.1. Programa de Atención Integral de Enfermos Mentales (PAIEM).

El programa está dirigido a mejorar el intercambio de información entre los diferentes profesionales de Instituciones Penitenciarias, como médicos, psicólogos, trabajadores sociales, educadores sociales, etc., García (2018) señala que para atender las necesidades de esta importante población de internos penitenciarios se creó el Programa de Atención Integral de Enfermos Mentales (en adelante PAIEM). Esta base de datos facilita la consulta,

el seguimiento y la atención a todos los internos con enfermedad mental que se encuentren en prisión. Los criterios de inclusión en el PAIEM hacen referencia a la presencia de sintomatología conductual que interfiere en la vida penitenciaria de un interno con trastorno mental grave estabilizado (los enfermos agudos deben en primer lugar ser estabilizados). Por lo tanto, según estos criterios estarían incluidos los siguientes trastornos: trastornos de personalidad, trastornos del estado del ánimo, esquizofrenia y otros trastornos psicóticos, patología dual, etc. Y quedarían excluidos, según esta clasificación, los siguientes: deficiencia mental y los trastornos inducidos por el uso de sustancias psicoactivas en exclusiva.

Se estima que la prevalencia del trastorno mental en la población de internos es cinco veces más alta que en la población general, según se indica en el estudio PRECA (2011). El origen de los mismos puede ser de lo más variado, podemos clasificarlos en primarios, cuando el origen no está relacionado aparentemente con ninguna otra circunstancia, por ejemplo, una familia estructurada donde aparece la esquizofrenia y secundarios, cuando el trastorno mental emerge como consecuencia de, por ejemplo, una historia más o menos larga de consumo. Además, un elevado número de internos/as suelen padecer de forma simultánea a lo largo del ciclo vital de alguna adicción y de otro trastorno mental, lo que denominamos patología dual, complicando más su tratamiento y sobre todo su reinserción en la sociedad. Una de las realidades que se encontraron a la hora de trabajar la reinserción de estos internos es que ellos podrían acceder a recursos, por ejemplo, de salud mental, pero no llegan a ser aceptados debido a su historia de consumo de tóxicos y viceversa. La patología dual todavía no tiene los recursos necesarios en la comunidad para dar respuesta a su demanda.

Desde hace pocos años se están creando en las prisiones españolas módulos específicos de Salud Mental, donde se encuentran aquellos internos ya diagnosticados que no logran adaptarse a los módulos ordinarios, por diferentes motivos, como, por ejemplo, necesitar ayuda para la higiene personal, el control de la medicación, etc.

En los módulos específicos de salud mental, descritos anteriormente, destaca la función de los internos de apoyo que suelen ser formados a través del Programa de Internos

de Apoyo, que se realiza en los diferentes centros, no solo para esta función, también para encargarse de la supervisión de aquellos internos con intentos autolíticos, etc. Estos internos de apoyo se encargan de todas aquellas tareas que el interno/a que tiene el trastorno mental no puede, como temas de higiene, la medicación, tarjeta de peculio, etc., pero siempre potenciando su independencia. Por ejemplo, si un interno no sabe administrar el dinero porque nadie le ha enseñado, el objetivo no es que el interno de apoyo se lo administre, sino enseñarle para que lo haga él mismo y prepararlos para la vida en libertad.

El funcionamiento de estos módulos puede ser, en ocasiones más laxo, por ejemplo, a la hora de imponer una sanción disciplinaria. Es necesario que los funcionarios, tanto de vigilancia como del equipo técnico, tengan una especial sensibilidad para tratar adecuadamente a los internos con problemas de Salud Mental, en estos módulos sin dejar de lado la seguridad, prima el tratamiento.

Este tipo de población penitenciaria, al igual que sucede con los agresores sexuales, provoca una gran alarma social, ya que se suele asociar la salud mental a delitos de especial gravedad, como asesinatos, homicidios, etc.; pero los estudios actuales muestran una relación un tanto confusa. No podemos obviar que determinados trastornos, como por ejemplo la esquizofrenia, cuando no son tratados, se encuentran en una fase aguda y presentan un consumo de sustancias tóxicas; dicha situación puede generar dificultades al interno de adaptación y conducta al perder el contacto con la realidad, aumentando la probabilidad de cometer un delito violento. Se hace imprescindible una adecuada detección de las diversas patologías o trastornos mentales y realizar una gran labor de prevención. De esta manera, se lograría reducir la vulnerabilidad de este colectivo, así como su estigmatización.

Debido a los problemas específicos de este grupo de internos en los centros penitenciarios, es interesante emplear, para prevenir los problemas de comportamiento violento y antinormativo, los protocolos o guías de valoración del riesgo existentes, a la hora de estudiar la separación interior, los permisos de salida, su reinserción social, entre otros. Para esta población se aplica el Historical Clinical Risk (HCR-20 V3) desarrollado

por Douglas, Hart, Webster y Belfrage, ya que está diseñado para la gestión de estos problemas en las poblaciones penitenciaria y psiquiátrica. Esta guía consta de 20 ítems, tanto estáticos como dinámicos, que están clasificados en factores históricos, clínicos y de gestión futura del riesgo. Después de aplicar dicha guía de valoración del riesgo de violencia se obtiene una valoración estimada del riesgo en tres niveles: bajo, medio o alto que permitirán diseñar medidas de gestión adecuadas a esos riesgos. El HCR-20 V3, es un instrumento del juicio profesional estructurado, gracias al cual el profesional tomará sus decisiones utilizando su experiencia y formación profesional ayudado por la guía de valoración del riesgo. Actualmente, existen estudios donde queda patente el mayor grado de eficacia del juicio profesional estructurado frente al juicio clínico no-estructurado.

Por último, señalar, en relación con los internos que tienen problemas relevantes de salud mental, que la transición de la prisión a la vida en la comunidad al finalizar la condena; es decir su reinserción, suele ser más complicada que en la población general. Con esta población es necesario un buen trabajo en equipo entre los diferentes servicios, no solo sanitarios, para que continúen con las citas y su tratamiento por otros servicios de Salud Mental, como las familias o los centros de acogida para que mantengan los hábitos, la adherencia al tratamiento, la gestión del tiempo en libertad a través de talleres, búsqueda activa de empleo y, en el caso de que haya un consumo de tóxicos, continuar el contacto con los servicios de atención de las drogodependencias de su zona de residencia, etc. De esta manera, se podrá reducir la probabilidad de reincidencia delictiva de esta población.

#### 3.4.2. Unidades Terapéuticas y Educativas (UTES).

El consumo de drogas es uno de los principales problemas en la sociedad y también representa un grave problema en las prisiones. Por esta razón, la autora García (2018), indica que son muchos los recursos invertidos para intentar erradicarlo. La propia Secretaría General de Instituciones Penitenciarias, así como las diversas ONGs, asociaciones, etc. trabajan de manera simultánea dentro de las prisiones con diferentes programas, como por ejemplo Proyecto Hombre, Centros Provinciales de Drogodependencias (CPDs en la Comunidad de Andalucía), entre otros.

La denominada “metodología de la UTE”, iniciada en el Centro Penitenciario de Villabona (Asturias), identifica a un programa que se desarrolla desde 1992 para el tratamiento de los problemas de drogodependencias de los internos penitenciarios. Se ha desarrollado y generalizado a otros centros debido a su eficacia y eficiencia en la recuperación personal de las personas ingresadas en centros penitenciarios y su preparación para la reincorporación a la sociedad.

Se puede decir que las UTEs son módulos independientes, dentro de un centro penitenciario, que albergan a internos en un programa integral para el tratamiento de las drogodependencias. Se constituye un espacio socioeducativo y terapéutico, libre de las interferencias que genera la droga, fomentando cambios de los hábitos, actitudes y valores de los internos/as residentes y creando un ambiente dinámico y personalizador, en el que adquiere mayor eficacia la intervención multidisciplinar dirigida a la normalización y reincorporación social de los internos/as.

Las UTEs están basadas en los grupos terapéuticos y en un Equipo Multidisciplinar. El grupo terapéutico o grupo de autoayuda es el eje central de la UTE. Cada grupo está compuesto por 12-15 internos. El grupo terapéutico es el espacio de comunicación donde el interno va a mostrar todas sus carencias y déficits de socialización, a través de la revisión, reflexión y confrontación con el resto de los miembros del grupo. Se establecen imposiciones y tareas para evitar o reforzar determinadas actitudes y conductas. Se celebra una sesión semanal como mínimo dirigida por un profesional.

El Equipo Multidisciplinar que actúa en el programa UTEs lo conforman profesionales de Instituciones Penitenciarias de todas las áreas de intervención: psicólogos, educadores, vigilancia, trabajadores sociales, monitores, maestros, sanitarios, etc. Todos estos profesionales desarrollan actividades terapéuticas y educativas a nivel grupal e individual. Adquiere especial relevancia el área de funcionarios de vigilancia, que, al representar la primera línea de la intervención dentro de la institución penitenciaria, permite el seguimiento del proceso terapéutico de los internos/as durante las veinticuatro horas del día.

Los internos que están en este programa se vinculan a él por medio de un contrato terapéutico, que es un documento escrito que recoge los compromisos, derechos y deberes de ambos. La escuela, de asistencia preferente, es uno de los pilares de la UTE, al constituirse como medio estimulante, atractivo y dinámico que ayuda de forma fundamental a conseguir el nivel de concienciación y normalización social. Otras actuaciones propias de este programa buscan provocar cambios importantes en los hábitos, actitudes y valores y entre ellas se incluyen los talleres de salud, los formativos-ocupacionales (cristales, cerámica, debate, informática, dibujo, etc.) los formativos para el empleo, las actividades deportivas, culturales, de ocio y tiempo libre; los cursos formativos en el exterior, las salidas terapéuticas, los campos de trabajo y los permisos de salida.

Al igual que ocurre con el resto de los programas, el interno no siempre está en el momento idóneo para iniciar el tratamiento, de ahí la importancia de la motivación por parte de los diferentes profesionales. Con la ayuda del llamado Modelo Transteórico del cambio de Prochaska y DiClemente (1982), aplicado a la situación del interno, en sus emociones, actitudes, etc. se puede atender a los estadios psicológicos que indican cómo, cuándo y por qué cambian las personas. Según este modelo, estos estadios son: precontemplación, contemplación, acción y mantenimiento. De acuerdo a este modelo, en la primera fase, el sujeto aún no es consciente de que tenga un problema, en este caso con el consumo de sustancias. En la segunda fase, empieza a darse cuenta de que tiene un problema, pero todavía no ha tomado la decisión de hacer algo al respecto. Es en la tercera fase de acción donde ya existe una verdadera implicación en el tratamiento de la drogodependencia. Y finalmente, la fase de mantenimiento, consistiría en que aquellos logros conseguidos, la abstinencia de las diferentes sustancias tóxicas, se mantuviesen a lo largo del tiempo. Según lo anterior, es necesario evaluar el momento puntual, el estadio en que se encuentra el interno/a para saber si intervenir mediante entrevistas individuales y así sea consciente del problema que tiene, posteriormente, motivarle al tratamiento y cuando se encuentre en una fase de acción incluirlo en el programa de drogodependencias y la prevención de recaídas.

Además, al haber tenido un problema de drogodependencia es vital continuar con los seguimientos mediante los diferentes recursos que existen en la comunidad, ya sean los

Centros Provinciales de Drogodependencias (CPD), Proyecto Hombre, Cruz Roja, entre otros. Es importante la colaboración de los centros penitenciarios con los diferentes recursos antes mencionados, para potenciar el mantenimiento de la abstinencia, y seguir con el Programa de Mantenimiento de Metadona, en aquellos casos que lo requieran.

Otro de los recursos disponible por las instituciones penitenciarias para el tratamiento de la drogodependencia es la derivación a una Comunidad Terapéutica, a través de un tercer grado. Según el artículo 182 del Reglamento Penitenciario, aprobado por Real Decreto 190/1996 de 9 de febrero, “El Centro Directivo podrá autorizar la asistencia en instituciones extra-penitenciarias adecuadas, públicas o privadas, de penados clasificados en tercer grado que necesiten un tratamiento específico de deshabituación de drogodependencias y otras adicciones, dando cuenta al Juez de Vigilancia”. De esta manera, aquellos internos/as que lleven una evolución en la UTE pueden ser candidatos a continuar su tratamiento en alguna de estas comunidades.

#### 3.4.3. Conclusiones de los Programas “PAIEM” y “UTE”.

La literatura sobre el tratamiento en prisión es cada vez mayor, tanto a nivel europeo como en otros países como Canadá, pionero por su gran desarrollo en programas de tratamiento y rehabilitación con delincuentes.

El tratamiento penitenciario es fundamental para conseguir los objetivos de reeducación y de reinserción social, dicho tratamiento debe ser individualizado, dinámico, continuo y entre otros aspectos, voluntario. En ningún momento se puede coaccionar a los internos/as para que participen en ellos. Los internos/as tienen que darse cuenta de sus carencias y necesidades, las cuales les han llevado a cometer uno o varios delitos y que su tratamiento sería un factor de protección de cara a una posible reincidencia. En estos casos, se hace imprescindible la labor de motivación al tratamiento por parte de los diferentes profesionales de las instituciones penitenciarias. Dicha labor consiste en la concienciación por parte del interno/a de su problemática y que posteriormente pueda tomar la decisión libremente de participar en los programas específicos de tratamiento que se ajusten a su situación.

Los estudios cuyos objetivos son conocer cuáles son las claves de los tratamientos más eficaces en prisión, se denominan “What Works”, tienen un enfoque cognitivo-conductual, centrados en variables dinámicas y, por lo tanto, modificables, preferentemente en formato grupal, con una duración variada, desde los seis meses hasta los dos años, etc. Sin embargo, además de que los internos/as realicen los programas con un buen desempeño, se debe ir más allá y preparar su puesta en práctica en libertad, conociendo cual es el medio al que regresa, si es o no prosocial, si existe o no apoyo social, etc.

Brevemente se ha hecho referencia a dos de los programas específicos de tratamiento que se aplican en la actualidad en muchos de los centros penitenciarios españoles. El programa del PAIEM, permite una mayor adecuación de los internos/as diagnosticados con trastorno mental en las prisiones. Se identifican tres niveles, aquellos sujetos que no se adaptan a la vida en prisión, para los cuales se crean módulos específicos de Salud Mental, aquellos internos/as agudos o descompensados por su trastorno mental que residen en el módulo de enfermería, donde la atención médica es constante y, por último, aquellos que se adaptan a los módulos ordinarios sin problemas. Este programa ha mejorado notablemente la calidad de vida de estos internos/as en las prisiones, donde el contacto con los profesionales adquiere otra perspectiva, igual que la relación con los familiares. Por ello, se considera muy necesario que quienes trabajen directamente en estos módulos tengan una especial sensibilidad para tratar con este tipo de población.

La metodología propia de la UTE tiene su origen en Villabona (Asturias) en el año 1992. Este nuevo método de trabajo abarca cuatro campos de intervención: individual, grupal, familiar y comunitaria. La actuación terapéutica y educativa contempla las particularidades de la persona interna y de su ambiente en prisión y fuera de la misma. Los instrumentos que conforman el modelo de Educación Integral que representa la UTE son el Grupo Terapéutico, la Escuela, los talleres ocupacionales y formativos, la asistencia sanitaria, los permisos y las salidas terapéuticas y las actividades cotidianas, culturales, de ocio, etc.

Por otro lado, es importante la aplicación de las diferentes guías y protocolos de valoración del riesgo para que los profesionales tengan una mayor información a la hora de tomar decisiones relevantes como permisos de salida, terceros grados, etc. Así las guías a aplicar en relación a los internos/as con trastorno mental sería el Historical Clinical Risk (HCR-20 V3). Otras escalas de gran utilidad en contextos forenses y penitenciarios son el Manual para la valoración del riesgo de violencia contra la pareja (SARA), Manual para la valoración estructurada de riesgo de violencia en jóvenes (SAVRY), etc., dependiendo de cada caso en particular. Cabe destacar que las prisiones catalanas han incorporado el protocolo y las escalas de Valoración del Riesgo de Violencia para Internos (RISCANVI). Este instrumento fue creado por el Dr. D. Antonio Andrés Pueyo, la Dra. Dña. Karin Arbach Lucioni y el Dr. D. Santiago Redondo Illescas, del Grupo de Estudios Avanzados de Violencia de la Universidad de Barcelona. Les permite de una manera sencilla obtener datos sobre la valoración del riesgo de cada interno. Sería de gran ayuda que esta iniciativa catalana se extrapolara al resto de España, para facilitar la labor de los diferentes profesionales.

A partir de lo expuesto, se obtiene las siguientes reflexiones. En primer lugar, no cabe duda de que poco a poco se ha realizado un importante avance en el tratamiento penitenciario y que debe de continuar en el futuro. Para ello es necesario un mayor número de investigaciones que revisen dichos tratamientos, sus contenidos, su eficacia y eficiencia, etc. para que puedan seguir mejorando. En segundo lugar, decir que, gracias a la implantación de los Módulos de Respeto, los/as internos/as mantienen o establecen un mayor número de actitudes y conductas prosociales que les ayudará de cara a su reinserción en la sociedad. Estos módulos llegan a la mayoría de los internos/as y además les permiten una participación más activa en el día a día, colaborando en las actividades, en determinadas tomas de decisiones. En tercer lugar, la temporalidad de algunos programas puede considerarse como una limitación, ya que no puede acceder a un número mayor de internos/as.

No se puede negar que, como opina Redondo y otros autores, la prisión no es el lugar más adecuado para recibir tratamiento. Sin embargo, al día de hoy, la prisión sigue siendo

necesaria hasta que se apueste firmemente por otras medidas alternativas. Los principales objetivos a seguir deben ser los siguientes, una buena separación interior y una adecuada clasificación, para evitar la contaminación entre los propios internos/as, por ejemplo entre primarios y reincidentes; enseñar y mantener actitudes y hábitos de competencia social, a través de los módulos de respeto; emplear el tiempo en prisión de manera productiva a través de la escuela, el trabajo, el deporte, los diferentes cursos de formación laboral y ocupacional; la implicación en los programas de tratamiento específico y, finalmente, conseguir a través de los distintos beneficios penitenciarios (permisos, salidas programadas, etc.) una adecuada reincorporación a la sociedad. Para alcanzar esta última fase de reinserción es necesario establecer una mayor colaboración entre los centros penitenciarios y los recursos existentes en la comunidad (Salud Mental, drogodependencias, centros de acogida, etc.), De esta manera, aumentaremos aquellos factores de protección de los internos/as e intentaremos reducir aquellos factores de riesgo de cara a su reinserción social, potenciando el desistimiento del delito. (García Virginia, 2018)

Bibliografía Adjunta del Programa “PAIEM” y “UTE”.

Andrés Pueyo, A. y Redondo Illescas, S. (2007). Predicción de la violencia: entre la peligrosidad y la valoración del riesgo de violencia. Papeles del Psicólogo. Vol. (28)3, 157-173.

DiClemente, C.C y Prochaska, J. O. (1982). Self-change and therapy change of smoking behavior: A comparison of processes of change in cessation and maintenance. Addictive Behavior 7(2), 133-142.

Instituciones penitenciarias (2018). Programa Específico en Módulos Terapéuticos. Secretaria General de Instituciones Penitenciarias. Ministerio del Interior. Gobierno de España. Recuperado de <http://cort.as/-JKcw>

Instituciones penitenciarias (2018). Programa Específico de Enfermos Mentales. Secretaria General de Instituciones Penitenciarias. Ministerio del Interior. Gobierno de España. Recuperado de <http://www.institucionespenitenciarias.es>

Leganés Gómez, S. (2010). Enfermedad mental y delito (Perspectiva jurídica y criminológica). *La Ley Penal*, 76, 1-40.

Redondo, S y Frerich, N. (2013). Offender Rehabilitation in Europe. Applications, achievements and challenges. En A. Khun, P Margot, M. F. Aebi, C Schwarzenegger, A. Donatsch y D. Jositsch (eds). *Kriminologie, Kriminalpolitik und strafrechtsinternationaler perspective* (pp. 879-894). Berne: StämpfliVerlag AG Bern.

CAPÍTULO IV  
DISEÑO METODOLÓGICO

## 4. METODOLOGÍA

### 4.1. Diseño Metodológico.

El presente trabajo se ubica en el área de la psicología clínica: “Se encarga de la investigación, la evaluación, el diagnóstico, el pronóstico, el tratamiento, la rehabilitación y la prevención de las cuestiones que afectan a la salud mental. Se trata de una rama de la psicología que atiende las condiciones que pueden generar malestar o sufrimiento a las personas.” (Pérez y Merino, 2008)

De la misma manera este trabajo se encuentra dentro de la investigación propositiva, un proceso dialéctico que utiliza un conjunto de técnicas y procedimientos con la finalidad de diagnosticar y resolver problemas fundamentales, encontrar respuestas a preguntas científicamente preparadas, estudiar la relación entre factores y acontecimientos o generar conocimientos científicos. Tiene por objeto fomentar y propiciar la investigación científica como el elemento para la formación integral de los profesionales. Es, además, un mecanismo de conocimiento de las potencialidades de la región. Según Giler J. (2015):

*“La investigación propositiva se caracteriza por generar conocimiento, a partir de la labor de cada uno de los integrantes de los grupos de investigación. Propende además por el desarrollo, el fortalecimiento y el mantenimiento de estos colectivos, con el fin de lograr altos niveles de productividad y alcanzar reconocimiento científico interno y externo. Así como las líneas de investigación de los grupos concuerdan con los ejes temáticos de la facultad, los proyectos que se desarrollan parten de ideas innovadoras enfocadas en forma inter y transdisciplinaria y de la necesidad de solucionar problemas pertinentes a nivel local y global”.* (p.1)

El programa propositivo pertenece al área clínica debido a que la intervención y evaluación de los mismos viene a ser de carácter individual. Se propone elaborar un programa dirigido a los privados de libertad imputados por el delito de “Feminicidio”. Dicho programa plantea dotarlos de información y habilidades en áreas específicas, que contribuyan a la mejora del comportamiento y salud mental con el objeto de que tal intervención sea útil para su

posterior reinserción a la sociedad, esta propuesta podría servir como ejemplo para el sistema penitenciario boliviano y aplicarse en un futuro otras cárceles y para diferentes delitos.

Esta investigación está basada en el análisis y recolección de teorías existentes sobre diferentes programas e intervenciones en cárceles. Se busca evitar los feminicidios en aumento, en este caso, proponiendo un programa de intervención en hombres que cometieron feminicidio.

#### 4.2. Descripción sistematizada del desarrollo del programa.

##### 4.2.1. Descripción.

El “Programa de intervención psicológico para la rehabilitación de los reclusos del penal de Morros Blancos que han cometido el delito de Feminicidio”, fue elaborado como se menciona con el objetivo de rehabilitar a los privados de libertad. El delito de feminicidio como problemática actual que se ve en ascenso fue el argumento utilizado para la población seleccionada; el programa fue diseñado para trabajar las áreas de Inteligencia Emocional, Resiliencia y Manejo de la Ira.

El programa contiene una presentación que hace referencia al objetivo general del mismo y se sugiere recomendaciones para su aplicación. Así mismo, está diseñado y dividido para trabajar por unidades, las cuales están basadas en las áreas seleccionadas del programa.

La unidad uno trabaja la Inteligencia emocional, a excepción de las primeras 2 sesiones las cuales son utilizadas para crear un buen Rapport con los participantes y para la aplicación de los instrumentos de evaluación. La unidad dos se focaliza en el área de la Resiliencia, en la cual se trabaja la frustración y el estrés. La última unidad fue designada para el Manejo de la Ira, esta unidad se enfoca en la agresividad y el comportamiento del sujeto.

Por otra parte, se proporciona una batería de test para cuantificar el impacto del programa propuesto. El instrumento para medir la Inteligencia Emocional será el Test de Inteligencia Emocional de Mayer-Salovey, para la resiliencia se utilizará la Escala de Resiliencia de

Wagnild y Young; finalmente para el manejo de la ira se empleará el STAXI-2 “Inventario de Expresión de la Ira Estado-Rasgo” de C.D. Spielberg.

#### 4.2.2. Intervención.

El primer paso a realizar es la selección de la población y grupos con los que se trabajará. Los grupos no deben superar las 10 personas, lo que no imposibilita trabajar con un menor número, serán divididos por edades, siendo así; Grupo 1 de 18 a 30 años, Grupo 2 de 31 a 40 años, Grupo 3 de 41 a 50 años y Grupo 4 de 51 años a 60.

El programa inicia con la presentación de los participantes y el psicólogo, y una descripción del programa. Además, se interactuará con los participantes con el fin de elaborar un buen Rapport y, de esta forma, se puedan aplicar los instrumentos con resultados fiables en una sesión posterior.

Se abordará, en primera instancia, la inteligencia emocional, que tendrá una duración de 10 sesiones incluyendo la aplicación de la batería de test en su segunda sesión. Posteriormente, se pasará a la segunda área, la resiliencia con una duración de 8 sesiones; y por último el manejo de la ira que durará 7 sesiones, incluyendo la última en la que se aplicaran los test para medir el impacto del programa.

Los test que se administrarán miden las áreas a trabajar que son la Inteligencia Emocional, la Resiliencia y el Manejo de la Ira. El objetivo es que una vez finalizado el programa se aplicarán nuevamente los mismos test para así comparar y cuantificar su impacto.

#### 4.2.3. Evaluación final.

La duración del programa es importante, por lo que este fue diseñado para unos 6 meses, llevando a cabo 1 sesión por semana. Luego de su finalización, se recabará todos los datos recopilados a lo largo del programa y se analizará si se obtuvo resultados positivos y las falencias del mismo, para así mejorarlo en el futuro y si es posible aplicarlo a nivel nacional en las demás penitenciarias.

#### 4.3. Propuesta Virtual.

La propuesta virtual está diseñada para profesionales en el área que estén interesados en trabajar con la población de la cárcel, en específico, con los imputados por el delito de "Feminicidio". Es un programa de prevención profesional aplicable a esta temática, cuya intención es tener un acceso cómodo a la información y modelo del programa desde distintos dispositivos como celulares, laptops, flash, cd, y también desde la web. El programa está diseñado de la siguiente forma:

-Al inicio del programa se encuentra la presentación del mismo y las opciones principales como la guía de ingreso.

-Se muestran las áreas principales de trabajo con sus correspondientes definiciones.

-Finalmente, se despliegan los botones en cada área que llevan a sus sesiones respectivas en el programa.

##### 4.3.1. Modelo Virtual del Programa.

Portada del Programa:



## Presentación del Programa:

**Presentacion**

El Programa de Prevención que se presenta, está dirigido a los Hombres imputados por feminicidio que residen cumpliendo su condena en el Penal de Morros Blancos de Tarija, el programa fue elaborado para trabajar las áreas de la Inteligencia Emocional, la Resiliencia y el Manejo de la Ira. Como se menciona se trabajaran 3 áreas, las actividades fueron seleccionadas y adaptadas a la población, en primer lugar se trabajo con el componente afectivo refiriéndose al desarrollo de su propia inteligencia emocional y el manejo interno o externo de las mismas, en segundo lugar se trabajo una parte cognitiva-afectiva viniendo a ser la resiliencia, como último punto a tocar vendría a ser el manejo o control de la ira, en esta parte se trabajara con la agresividad del sujeto mediante diferentes ejercicios.

El programa se lo diseño para que estimule y trabaje las areas antes mencionadas, se realizo gracias a la autora Garcia Virginia (2018), cuyo trabajo fue tomado como ejemplo para este.

Las actividades estan divididas en 3 Unidades, cada una perteneciente a las areas principales seleccionadas para conformar el programa.

genially Volver Programa ...

## Botones para Seleccionar las Áreas:

Pre Test y Post Test

Unidad I  
"Inteligencia Emocional"

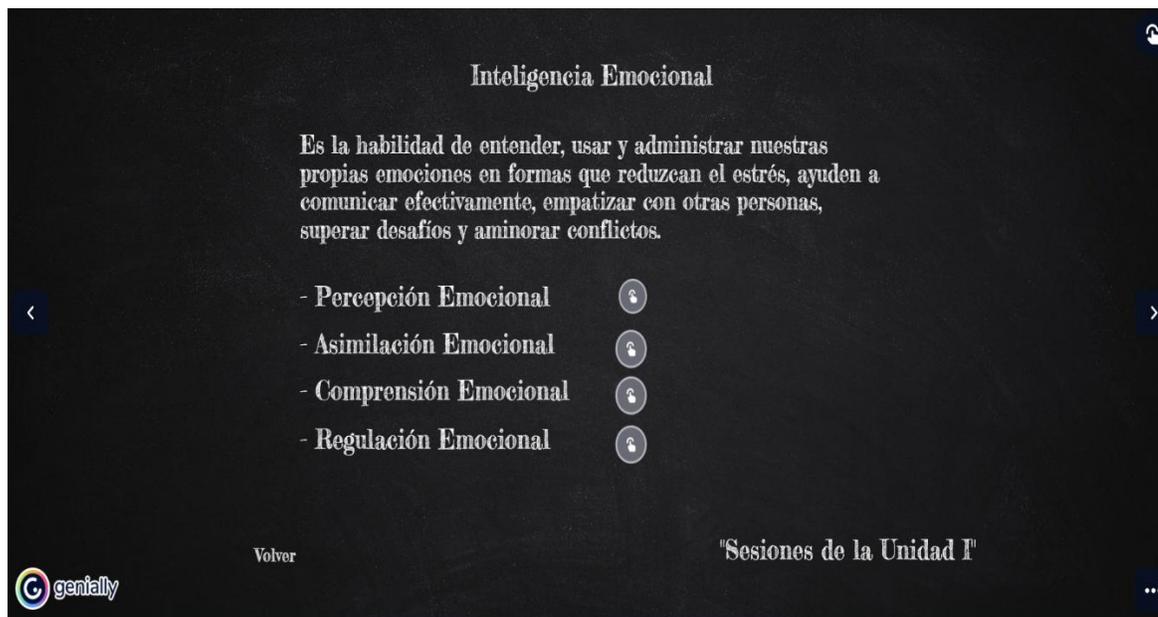
Unidad II  
"Resiliencia"

Unidad III  
"Manejo de la Ira"

Seleccione un Area

genially Volver ...

Ventana del Área de Inteligencia Emocional:



#### 4.4. Población Beneficiaria.

Previo a la ejecución del programa se deben recabar diversos datos de la población con la que se trabajara, número de reclusos, edades, estado civil, relación con la víctima, años de sentencia, causas del feminicidio, estrato social, lugar de residencia al momento del hecho, procedencia, etc. De esta forma se obtiene un contexto general previo de los sujetos con los que se trabajara.

La población que se beneficiaría con el programa de intervención en primera instancia son los imputados por “Feminicidio”; ellos recibirán instrucción y se formaran en habilidades para sobreponerse a diferentes adversidades como la depresión, frustración, pérdida de control en las áreas de Inteligencia Emocional, Resiliencia y Manejo de la Ira. Los imputados por “Feminicidio” podrán mejorar su comportamiento y utilizar lo aprendido en su vida cotidiana una vez sean reintegrados a la sociedad.

#### 4.5. Métodos, Técnicas e Instrumentos.

##### 4.5.1. Método de la Etapa de Diagnóstico

#### 4.5.1.1. Método Teórico

Este método, fue empleado para seleccionar y analizar la información utilizada como sustento bibliográfico del trabajo.

La teoría como producto y generalización del conocimiento, tiene las funciones de servir de orientación en el desarrollo de una investigación, para ordenar, sistematizar, definir, clasificar, comparar, separar, abstraer, resumir y generalizar la información, los datos objetos, procesos y fenómenos, así como también predecir el comportamiento de los mismos.

Un papel relevante dentro de los sistemas teóricos lo poseen las leyes. Estas expresan las regularidades en la relación entre los diferentes objetos, propiedades, procesos y fenómenos, manifestando las relaciones necesarias, causales, esenciales, en este caso los antecedentes causales sobre el delito del “Feminicidio”. Las leyes como componente teórico son el producto y punto de partida de la actividad científico investigativa (Agüero, 2010).

Este método se utilizó exclusivamente para la parte teórica del programa. En este sentido se empleó tanto el método histórico, para recabar información de la problemática principal y de la importancia que representa, como el método lógico, para conceptualizar las variables y los temas que se abordan para la preparación del programa.

#### 4.5.2. Métodos en la etapa de la Intervención.

##### 4.5.2.1. Método Expositivo.

Este método consiste en la presentación de diversos temas, o explicaciones necesarias que transmitan la información requerida.

Es decir, es la comunicación de un tema o contenido, en donde el recurso principal es el lenguaje oral y visual. Permite extraer los puntos importantes de una amplia gama de información, que por su diversidad o complejidad representa una estructura y organización que debe ser presentada de manera lógica-secuencial, en relación a los contenidos de la asignatura. (Morales, 2015)

Este método es empleado durante la aplicación del programa, presente en diferentes sesiones en las cuales el psicólogo a cargo deberá exponer información a los participantes.

#### 4.5.2.2. Método Activo Participativo.

La metodología activo participativa es una forma de concebir y abordar los procesos de enseñanza aprendizaje y construcción del conocimiento. Esta forma de trabajo concibe a los participantes de los procesos como agentes activos en la construcción y reconstrucción del pensamiento.

Esta metodología parte de los intereses del alumno/a y lo prepara para la vida diaria. Su fundamento teórico se basa en la teoría de Piaget, ya que explica cómo se forman los conocimientos (Sanhueza, 2017).

La metodología activo participativa promueve y procura la participación activa y protagónica de todos los internos imputados por “Feminicidio” incluyendo al facilitador, en esta ocasión el Psicólogo, en el proceso de enseñanza-aprendizaje.

#### 4.5.2.3. Métodos de Trabajo con Dinámicas Grupales.

Las metodologías participativas son métodos y enfoques activos que animan y fomentan a que las personas se apropien del tema y contribuyan con sus experiencias. Los participantes aportan de forma activa al proceso de enseñar y de aprender en vez de recibir pasivamente la información de expertos de afuera, que en ocasiones pueden desconocer o no entender debidamente los temas locales.

Es así que, aprenden cómo trabajar juntos en un grupo y adquieren experiencia sobre cómo usar las actividades y las herramientas visuales para hacer su propio trabajo de campo. Los participantes pueden llevarse lo que han aprendido para utilizar con sus propias organizaciones y comunidades; de esta manera, continúan utilizando técnicas de facilitación y herramientas participativas en sus comunidades (Carrasco, 2017).

#### 4.5.2.4. Método de Técnica de Juego de Roles.

El juego de roles es una técnica de grupo ampliamente utilizada en formación que se dirige, fundamentalmente, al entrenamiento en habilidades sociales y de comunicación.

Los participantes asumen roles distintos en torno a una situación, los representan actuándolos; se puede trabajar en base a la improvisación o la preparación de un guion. También pueden rotarse roles o funciones dentro del grupo; unos actúan, otros observan y comentan y viceversa (Guzmán, 2014).

Los internos imputados por “Feminicidio” representarán diversos roles, como modalidad de aprendizaje para empatizar con otras personas, incluyendo otros géneros y diversas situaciones.

#### 4.6. Técnicas.

Como técnicas adaptadas para cumplir los objetivos, se llegaron a recabar las necesarias para la medición de las áreas seleccionadas.

##### 4.6.1. Técnicas de los test psicométricos.

Los 3 instrumentos seleccionados son de carácter psicométrico, es decir emplean escalas cuyos resultados son procesados estadísticamente. Dentro de esta técnica se tiene el Test de Inteligencia Emocional, la Escala de Resiliencia y el “STAXI-2” Inventario de expresión de ira estado-rasgo.

#### 4.7. Instrumentos.

A continuación, se describe cada uno de los instrumentos:

##### 4.7.1. Test de Inteligencia Emocional.

**Autores:** Jhon Mayer y Peter Salovey (Adaptación Española; Natalio Extremera y Pablo Fernández).

**Objetivo del Test:** Medida de la capacidad de la Inteligencia emocional y sus componentes.

**Técnica:** Test Psicométrico.

### **Historia de Creación y Baremación:**

Mayer y Salovey en 1997 consideraron la posibilidad de utilizar medidas de habilidad, pero concluyeron que no eran adecuadas debido al carácter subjetivo de las emociones, y optaron por utilizar medidas de autoinforme. Esto llevó a la creación del Trait Meta Mood Scale (TMMS) y el State Meta Mood Scale (SMMS). El SMMS se centra en la valoración del estado de ánimo (Salovey, Mayer, Goldman, Turvey, y Palfai, 1995), mientras que el TMMS tiene como propósito medir tres componentes cognitivos del constructo de IE: atención a los sentimientos (el grado de atención que resta el individuo a sus estados emocionales), claridad (la habilidad de entender y discriminar entre sus sentimientos) y reparación emocional (la habilidad de regular las emociones y reparar experiencias emocionales negativas) (Fitness y Curtis, 2005). En España el grupo de investigación de Pablo Fernández Berrocal y Natalio Extremera Pacheco lo adaptó a una versión reducida y modificada denominada TMMS.

Baremos españoles de población general, divididos por sexo y edad. Muestra total de 2060 personas (733 varones y 1327 mujeres) obtenida de seis estudios.

### **Confiabilidad y Validez:**

-Fiabilidad total de 0,95.

-Fiabilidad por áreas de 0,93 para el área experiencial y de 0,90 para el área estratégica.

Validez aparente: fiabilidad interjueces, 0.83

### **Procedimiento de aplicación y calificación:**

La aplicación del test se lleva a cabo entregando la hoja de respuesta, se indica que llenen todas las opciones y respondan con sinceridad. Cuando haya terminado, fíjese en las respuestas del examinado para asegurarse que no se presenten áreas sin contestar.

El tiempo de aplicación oscila entre 30 y 45 minutos.

### **Descripción de los Materiales:**

Cuadernillo.

Hoja de Respuestas.

**Escala:**

En general, el MSCEIT proporciona una puntuación total, dos puntuaciones referidas a las áreas (experiencial y estratégica), las puntuaciones referidas a las cuatro habilidades del modelo y, finalmente, las puntuaciones en cada una de sus subescalas. Cada una de estas puntuaciones es obtenida mediante dos criterios: experto y de consenso. El criterio experto implica el grado de acuerdo de la respuesta de los participantes con la opinión de expertos e investigadores en el campo emocional. El criterio de consenso se refiere al acuerdo de las respuestas de los participantes con la respuesta de una muestra amplia y heterogénea de más de 5.000 individuos. Cada una de las cuatro habilidades son evaluadas a través de dos tareas. La capacidad para percibir emociones es evaluada mediante tareas de percepción de emociones en rostros faciales y fotografías; el factor de asimilación emocional es medido a través de la tarea de sensación y facilitación; la capacidad de comprensión.

La Inteligencia Emocional y la educación de las emociones desde el Modelo de Mayer y Salovey de emociones es evaluada a través de una tarea de combinación de emociones y otra de cambios o transformaciones emocionales; y, finalmente, la capacidad para manejar emociones es valorada mediante una tarea de manejo emocional y otra tarea de relaciones emocionales.

La Escala de Inteligencia Emocional es un instrumento integrado por 24 ítems, que proporciona un indicador de los niveles de Inteligencia Emocional percibida.

Atención: ítems 1 al 8

Claridad emocional: ítems 9 al 16

Regulación emocional: ítems 17 al 24

A los sujetos se les solicitó que valoren el grado en el que están de acuerdo con cada uno de los ítems sobre una escala tipo Likert de 5 puntos, el cual varía desde 1 (muy de acuerdo) a

5 (muy en desacuerdo). Para corregir y obtener una puntuación en cada uno de los factores, se suman los ítems y se comparan con las puntuaciones de corte, para hombres y mujeres.

Una vez que se han puntuado todas las partes del MSCEIT, es posible indicar cuál es su nivel de aptitud en cada área en comparación con otras personas. Las puntuaciones se agrupan en distintos rangos, con el fin de ayudarle a interpretar sus resultados. Estos rangos de puntuaciones son una estimación de su aptitud real y, ordenados de menor a mayor aptitud, se definen de la siguiente manera:

Necesita Mejorar	Aspecto a Desarrollar	Competente	Muy Competente	Experto
69 o Inferior	70	90	110	130 o Superior

#### 4.7.2. Escala de Resiliencia.

**Autor:** Wagnild, G y Young, H.

**Objetivo:** Evaluar y determinar la capacidad de resiliencia de los individuos y consecuentemente las características positivas de su personalidad.

**Técnica:** Test Psicométrico.

#### **Historia de Creación y Baremación:**

La escala de resiliencia fue construida por Wagnild y Young en 1988, y fue revisada por los mismos autores en 1993. Está compuesta de 25 ítems, los cuales puntúan en una escala tipo Likert de 7 puntos, donde 1 es en desacuerdo, y 7 es un máximo de acuerdo. Los participantes indicarán el grado de conformidad con el ítem, ya que todos los ítems son calificados positivamente; los más altos puntajes serán indicadores de mayor resiliencia; el rango de puntaje varía entre 25 y 175 puntos. Para Wagnild y Young (1993), la resiliencia sería una característica de la personalidad que modera el efecto negativo del estrés y fomenta la adaptación. Ello connota vigor o fibra emocional y se ha utilizado para describir a personas que muestran valentía y adaptabilidad ante los infortunios de la vida. La Resiliencia

es la capacidad para resistir, tolerar la presión, los obstáculos y pese a ello hacer las cosas correctas, bien hechas, cuando todo parece actuar en nuestra contra.

### **Confiabilidad y Validez:**

La prueba piloto tuvo una confiabilidad calculada por el método de la consistencia interna con el coeficiente alfa de Cronbach de 0.89 (Novella, 2002). Los estudios citados por Wagnild y Young dieron confiabilidades de 0.85 en una muestra de cuidadores de enfermos de Alzheimer; 0.86 y 0.85 en dos muestras de estudiantes femeninas graduadas; 0.90 en madres primerizas post parto; y 0.76 en residentes de alojamientos públicos. Además, con el método test retest la confiabilidad fue evaluada por los autores en un estudio longitudinal en mujeres embarazadas antes y después del parto, obteniéndose correlaciones de 0.67 a 0.84, las cuales son representativas.

El año 2004 se realiza una nueva adaptación de la Escala de Resiliencia por un grupo de profesionales de la facultad de psicología Educativa de la UNMSM. Se aplicó a una muestra de 400 estudiantes varones y mujeres entre 13 a 18 años de edad de tercer año de secundaria de la UGEL 03, obteniéndose una confiabilidad calculada por el método de la consistencia interna con el coeficiente alfa de Cronbach de 0.83.

La validez concurrente se demuestra por los altos índices de correlación de la ER con mediciones bien establecidas de constructos vinculados con la resiliencia. Según el criterio de Kaiser, se identifican 5 factores.

La validez del contenido se da a priori, pues los ítems fueron seleccionados acorde con aquellos que reflejaban las definiciones de resiliencia, a cargo de los investigadores, dos psicometristas y dos enfermeras. Los ítems tienen una redacción positiva. La validez concurrente se da al correlacionar altamente con mediciones bien establecidas de constructos vinculados con la resiliencia como: Depresión, con  $r = -0.36$ , satisfacción de vida,  $r = 0.59$ ; moral,  $r = 0.54$ ; salud,  $r = 0.50$ ; autoestima,  $r = 0.57$ ; y percepción al estrés,  $r = -0.67$ . En cuanto a la validez, se utilizó en esta investigación el análisis factorial para valorar la

estructura interna del cuestionario, con la técnica de componentes principales y rotación oblimin, que mostró 5 factores que no están correlacionados entre sí.

**Procedimiento de aplicación y calificación:**

Se entrega el test a la persona, indicándole que lo llene con la mayor honestidad. Luego de recoger el test, se revisa que todos los ítems estén completos y se procede a la calificación.

Los 25 ítems són puntuados en una escala de formato tipo Likert de 7 puntos donde: 1, es máximo desacuerdo; 7, significa máximo de acuerdo. Para corregir y obtener una puntuación, se deben sumar los ítems, los participantes indicarán el grado de conformidad con el ítem; y a todos los que son calificados positivamente de entre 25 a 175 serán puntajes indicadores de mayor resiliencia.

**Descripción de los Materiales:**

Test impreso en hojas.

Hoja de Calificación.

**Escala:**

125 – 109	Capacidad de resiliencia alta
108- 87	Capacidad de resiliencia media
86-25	Capacidad de resiliencia baja

4.7.3. Staxi-2 Inventario de Expresión de Ira Estado-Rasgo.

**Autor:** Charles. D. Spielberger.

**Objetivo:** Evalúa de forma precisa y eficiente; distingue los diferentes componentes de la ira.

**Técnica:** Test Psicométrico.

### **Historia de Creación y Baremación:**

A principios de los años 90 se comenzó a trabajar en una adaptación experimental del STAXI para su empleo en distintas investigaciones sobre trastornos psicofisiológicos, especialmente trastornos cardiovasculares. Los buenos resultados que mostró la prueba, así como la evolución que estaba teniendo en Estados Unidos, con la aparición del STAXI-ETF y el comienzo de los trabajos para el desarrollo del STAXI-2, llevó a emprender junto al profesor Spielberger un trabajo en paralelo para desarrollar una nueva versión en España. En 1999 apareció el STAXI-2 en Norteamérica y en el año 2000 se finalizaron los trabajos en España, con algunas pequeñas diferencias que más adelante se comentarán, si bien con una estructura similar y la misma definición de escalas.

El instrumento que aquí se presenta ha probado su utilidad en distintos ámbitos de la Psicología de la Salud, muy especialmente en aquellos en que las emociones desempeñan un papel destacado, como son, la hipertensión, el infarto agudo de miocardio, las úlceras gástricas, el asma bronquial, el dolor, etc. Así mismo, en la Psicología Clínica es de gran interés ya que permite evaluar una variable emocional escasamente explorada, que sin embargo puede ser clave en la mayor parte de los casos que se atienden en la práctica profesional, como son los trastornos de ansiedad, los trastornos del estado de ánimo y las reacciones de estrés.

### **Confiabilidad y Validez:**

Para evaluar la experiencia, expresión y control de la ira, Spielberger construyó el Inventario State-Trait Anger Expression Inventory. El presente trabajo se propuso evaluar la validez y confiabilidad de las puntuaciones de la versión española del STAXI-2 para una población general y hospitalaria de República Dominicana. Con este fin se analizó su estructura factorial, se evaluó la consistencia interna del instrumento, y se obtuvieron evidencias de validez mediante el contraste de grupo (población general vs. hospitalaria). Para realizar el estudio se trabajó con una muestra total de 1034 participantes, de población general (N = 792) y hospitalaria (N = 242) de la ciudad de Santiago de los Caballeros, República Dominicana. El análisis factorial confirmatorio permitió verificar el ajuste de los modelos

originales para todas las escalas de ira (i.e. modelo de tres factores para la escala de ira-estado; modelo de dos factores para la escala de ira-rasgo; y modelo de cuatro factores para la escala de control y expresión de la ira). Todas las dimensiones descritas alcanzaron índices de fiabilidad aceptables y óptimos. Finalmente, las escalas consideradas discriminaron adecuadamente entre población general y hospitalaria, especialmente cuando se consideró la muestra psiquiátrica. En conjunto los resultados permiten concluir que las puntuaciones de la versión española del STAXI-2 son válidas y confiables para medir el estado-rasgo, y control-expresión de la ira en República Dominicana.

### **Procedimiento de aplicación y Calificación:**

Al contestar cada uno de los 49 ítems del STAXI-2, los sujetos se califican a sí mismos en una escala de 4 puntos que indica o bien la intensidad de sus sentimientos de ira en un tiempo determinado o la frecuencia con que experimentan, expresan, reprimen o controlan esos sentimientos de ira. La cumplimentación del STAXI-2 requiere, generalmente, de 10 a 15 minutos.

La respuesta dada por el examinado a los 49 ítems del STAXI- 2, en el ejemplar se copia en la página de puntuación situada en la parte inferior de la hoja. Los percentiles correspondientes a las puntuaciones de las escalas y subescalas del STAXI-2 en las muestras de adultos normales permiten comparar a un sujeto concreto con otras personas del mismo sexo y edad similar. Las puntuaciones entre 25-75 pueden considerarse normal.

Las puntuaciones directamente obtenidas son llevadas a las tablas de baremos que se ofrecen en la técnica para lograr los centiles de cada una de las sub-escalas y escalas. La técnica contiene varias tablas de baremos. En el caso del estado de ira una vez calculado los centiles los mismos son llevados a una tabla en la que se clasifica el nivel de ira estado en cuatro categorías (Alto, Moderado, Bajo y Nulo). La prueba se acompaña de una hoja de perfil donde se acotan los centiles. Esta representación gráfica facilita la comprensión de los resultados.

### **Descripción de los Materiales:**

Manual.

Ejemplar auto corregible, que contiene los ítems de la prueba.

Plantilla de corrección y el perfil.

Hoja de corrección mecanizada para la aplicación en grupo.

La Hoja del perfil del STAXI-2 puede ser utilizada para representar gráficamente el patrón de puntuaciones de sujetos individuales o de grupos.

**Escala:**

La Escala de Estado de Ira consta de 15 ítems y permite evaluar tres componentes distintos de la intensidad de la ira como estado emocional: Sentimiento, Expresión verbal y Expresión física.

La escala de Rasgo de Ira consta de 10 ítems, esta subescala se divide en dos de 5 ítems cada una: Temperamento de Ira y Reacción de Ira.

La escala de Expresión Externa de Ira consta de un total de 6 ítems. Todos ellos son originales del STAXI-1 y se mantienen en el STAXI-2.

La escala de Expresión Interna de Ira está conformada igualmente de 6 ítems, 5 de los cuales proceden de la primera versión y 1 de la nueva versión experimental.

La escala de Control Externo de Ira está compuesta por 6 ítems que estaban ya presentes en la primera versión del inventario y se mantienen en la segunda versión (STAXI-2).

La escala de Control Interno de Ira consta de 6 ítems: 3 de ellos proceden del STAXI-2, 1 del STAXI-ETF, mientras que 2 ítems son nuevos y fueron creados para la versión española.

## CAPÍTULO V

### PROPUESTA DEL PROGRAMA

## 5. PRESENTACIÓN DEL PROGRAMA

El Programa de Prevención que se presenta, está dirigido a los hombres imputados por feminicidio que residen cumpliendo su condena en el Penal de Morros Blancos de Tarija. El programa fue elaborado para trabajar las áreas de la Inteligencia Emocional, la Resiliencia y el Manejo de la Ira. Este programa tomó como referencia a la autor García (2018), quien menciona que la rehabilitación de internos para su posterior reinserción es positiva de cara a la sociedad; por lo que, los servicios de salud mental deben trabajar en conjunto para que los proyectos sean eficientes.

El presente programa, como se mencionó previamente trabaja en 3 áreas; por lo que, las actividades fueron seleccionadas y adaptadas a la población. En primer lugar se atiende el componente afectivo que se refiere al desarrollo de su propia inteligencia emocional y el manejo interno o externo de las mismas. En segundo lugar se trabaja la parte cognitiva-afectiva que viene a ser la resiliencia, ésta es importante debido a las reacciones posteriores que pueden resultar como consecuencia de un mal manejo de la resiliencia; razón por la cual, se pondrán pruebas al sujeto mediante las cuales debe aprender a resolver situaciones sin perder la calma o a manejar su propia frustración, esto afectará al comportamiento del individuo de forma positiva frente al proyecto. Como último punto, está el manejo o control de la ira, en esta área se aborda la agresividad del sujeto mediante diferentes ejercicios, se le enseñará que ésta no es la única respuesta que se puede dar ante diferentes ocasiones o problemas; las técnicas existentes como forma de apaciguar la ira interna son primordiales para el buen comportamiento.

El tiempo de aplicación varía según la actividad de la sesión, pueden durar de 30 minutos a más de 1 hora. Al momento de aplicar las actividades el psicólogo debe hablar claramente y de forma entendible, generando un ambiente de confianza para los participantes. En caso de ser necesario, una vez finalizado el programa, el psicólogo podría realizar psicoterapias individualizadas con los internos que presenten problemas más arraigados a su comportamiento. La finalidad es volver a los internos personas que se puedan reinsertar en la sociedad y ser individuos de provecho.

## 5.1. Desarrollo Del Programa.

### UNIDAD I “INTELIGENCIA EMOCIONAL”

Desarrollar en los participantes mediante las actividades incluidas en la unidad, habilidades de percepción emocional, asimilación emocional, comprensión emocional y regulación emocional.

#### Sesión 1

Objetivo: Dar inicio al programa entablando una relación con el grupo e informar sobre las áreas y actividades que se trabajarán.

Actividad: Dinámica de presentación y discurso.

Tiempo: 45 minutos.

Materiales: No se necesitan.

Primer momento:

Se reunirá y ubicará a los participantes frente al psicólogo o psicóloga que lleve a cabo el programa; se sentarán en círculo o en filas dependiendo el número y espacio disponibles. El Psicólogo a cargo dará la bienvenida a los participantes del programa de prevención y se presentará a sí mismo como encargado y jefe del programa. Posteriormente, se instruirá que cada uno de los participantes se presente, además, el psicólogo debe interactuar con los asistentes al finalizar sus presentaciones, con distintas preguntas coloquiales, como por ejemplo: ¿A qué te dedicabas? ¿Tienes profesión? ¿Qué hacías antes de entrar aquí?

Segundo Momento:

Concluido el primer momento, se procederá a explicar el objetivo del programa, dando a conocer las áreas a trabajar, por lo que se definirá los términos de Inteligencia Emocional, Resiliencia y Manejo de la ira. Posteriormente, se expondrá las sub áreas de esta primera fase, las que vienen a ser la percepción emocional, la asimilación emocional, la comprensión emocional y la regulación emocional, reforzando la idea de que están ahí para mejorar.

Tercer Momento:

Una vez terminadas las presentaciones y la explicación del programa, el Psicólogo cerrara la sesión con un discurso, puede basarse en otros autores o con su propio criterio; no debe ser hecho de manera formal, el ser coloquial y abierto con los participantes es primordial.

La temática del discurso es inamovible, hablar sobre la reincidencia delictiva y encierros repetitivos, la idea de que en general las personas que entran a las cárceles ya no pueden tener una vida normal una vez fuera y que la sociedad los rechaza ya sea por estereotipo, prejuicios o discriminación. Se les debe plantear el problema moral de que todos pueden tener una segunda oportunidad, rehabilitarse y tener una vida normal fuera de prisión, y lo pueden lograr una vez terminado el programa.

Posterior al discurso se les dará la bienvenida al programa y permiso para retirarse.

## Sesión 2

Objetivo: Medir el nivel de Inteligencia Emocional, Resiliencia y Manejo de la Ira.

Actividad: Aplicación de la batería de test diseñada para el programa.

Tiempo: 90 minutos en estimado si se necesita alargar es posible.

Materiales: Cuadernillos y hojas con los ítems de los test, hojas de respuesta, lápiz borrador.

Desarrollo:

Para el desarrollo de la actividad el psicólogo deberá presentar un ambiente cómodo e iluminado, con el espacio suficiente evitando interrupciones y la contaminación sonora en lo posible.

Primer Momento:

El psicólogo a cargo deberá realizar un saludo cordial y amable a los participantes, invitándolos a tomar asiento donde vean conveniente o cómodo.

Segundo Momento:

Una vez los participantes estén ordenados en sus asientos, el psicólogo les comunicará que se les aplicará 3 diferentes test, los cuales que son sencillos y deben responderlos de la manera más sincera. Se les explicará que el primer test mide la inteligencia emocional y deberán llenarlo según las instrucciones, completando todos sus datos personales en la hoja. Se pasará por cada lugar repartiendo el cuadernillo con lápiz y borrador para que procedan a llenarlo. Como última sugerencia se les dirá que no se esfuercen por buscar respuestas correctas debido a que no las hay, toda respuesta es válida mientras sea veraz.

Tercer momento:

Durante la aplicación del test el psicólogo a cargo debe deberá atento ante cualquier duda o problema que surja con el grupo. También se deberá ir preparando la siguiente prueba para los participantes. Una vez terminada la prueba el psicólogo a cargo pasará a recoger las pruebas y revisar de reojo cada una por si hay espacios vacíos.

Cuarto Momento:

Terminada la aplicación del primer test, se les explicará que el segundo test trata sobre resiliencia. Se les entregarán las hojas correspondientes a cada participante y se brindarán las mismas recomendaciones que en el anterior test; no hay respuestas correctas y no deben dejar espacios vacíos.

Quinto Momento:

Al finalizar la aplicación de estos test, se procederá a recoger las hojas y revisar que no falten datos o ítems por llenar. Posteriormente, se explicará que un último test les será entregado; sobre el Manejo de la Ira. Al igual que los anteriores test, se repartirán las hojas entre los participantes; las cuales deben ser completadas con sinceridad y sin olvidar llenar todos los espacios más sus datos.

Sexto Momento:

Una vez finalizado el último test se felicitará a los participantes por el esfuerzo y la paciencia durante la actividad. Finalmente, se les dará las gracias e invitará a retirarse cerrando la sesión.

### Sesión 3

#### Actividad 1

Objetivo: Lograr que los participantes formen una imagen de sí mismos, aceptándose tal y como son, con fallas y virtudes.

Actividad: Análisis e identificación de los principales defectos y cualidades.

Tiempo: 30 minutos.

Material: Un espejo, hojas, lápices.

#### Primer Momento:

Al comenzar la sesión se mostrará el espejo a los participantes, y se les pedirá que cada uno se pare frente al mismo.

#### Segundo Momento:

Posteriormente, se les solicitará que describan la imagen que ven en el espejo, reiterando que dicha descripción tendrá que ser lo más honesta posible. La descripción deberá comenzar con los defectos y terminar con las virtudes, al hacer esto se les entregará una hoja de papel con un lápiz y deberán escribir todo lo que describieron sobre sí mismos. De esta manera, el psicólogo se podrá dar cuenta, cual es la percepción que los participantes tienen de sí mismos.

Para cerrar la actividad el psicólogo les pedirá que coloquen su nombre en sus respectivas hojas y que se la entreguen. A continuación, se les indicará que el objetivo de la actividad es identificar que todos tienen virtudes y defectos; lo importante es reconocerlos para mejorar a partir de ese punto.

## Actividad 2

Objetivo: Facilitar la asimilación de las emociones mediante expresiones faciales y expresiones no verbales.

Actividad: Uso de fichas con emociones escritas y deberán expresarlas sin decirlas.

Tiempo: 30 minutos.

Materiales: Fichas con emociones escritas.

Primer Momento:

El psicólogo pedirá a los participantes que se ordenen en círculo, luego se les mostrará unas fichas o papeles pequeños con diferentes emociones escritas en ellos.

Emociones: Felicidad, tristeza, ira, sorpresa, miedo, disgusto, aburrimiento, admiración, adoración, aprecio estético, ansiedad, anhelo, asombro, aversión, simpatía, confusión, dolor empático, diversión, envidia, embelesamiento, emoción, miedo, horror, interés, alegría, triunfo, nostalgia, romance, tristeza, satisfacción, deseo sexual, y calma.

Segundo Momento:

Al azar cada participante sacará una ficha con una emoción escrita y deberán representarla de manera no verbal, es decir haciendo muecas de la emoción o bien haciendo mímica de la misma; los demás participantes deberán identificar que emoción se está representando.

Tercer Momento:

Una vez haya salido al frente 2 veces cada participante a representar una emoción, el psicólogo explicará que la actividad los ayudará a reconocer las emociones de otras personas, y, de esta forma, podrán construir mejores relaciones siendo consientes y empáticos con los demás.

## Sesión 4

Objetivo: Distinguir las distintas emociones que sienten los participantes en determinados momentos.

Actividad: Dibujo de una brújula con las emociones y los momentos que las generan.

Tiempo: 30 a 40 minutos.

Materiales: Hojas de papel con una brújula impresa, lápices, borradores.

Primer Momento:

El psicólogo pedirá a los participantes que tomen asiento y mientras reparte una hoja a cada uno con una brújula impresa, explicará la actividad que deberán realizar. En primera instancia, indicará que al norte de la brújula va la alegría, éstos deberán escribir en ese sector de la hoja la respuesta a la pregunta. ¿Qué he logrado?

Segundo Momento:

Luego de terminar la respuesta del norte se proseguirá con el sur y se les comunicará que ahora deberán escribir en ese sector de la brújula, donde responderán a la pregunta. ¿Qué he perdido?

Tercer Momento:

Se continuará con el este, indicándoles que el enfado se encuentra en esa dirección. Deberán pensar qué sienten que los ataca o los hace sentir en una situación de riesgo, escribirán una respuesta a esta descripción en el este de la brújula o bien lado izquierdo de la hoja.

Cuarto Momento:

Se finalizará con el lado oeste, donde se ubica el miedo, se les pedirá que reflexionen sobre cuáles son sus mayores miedos y los escriban al oeste de la brújula o lado derecho de la hoja.

Quinto Momento:

Una vez terminada la brújula el psicólogo les solicitará revisar si el lado este y oeste de la brújula tienen relación; se analizará cada brújula para verificar e identificar si el enfado y el miedo se relacionan bajo alguna amenaza en común.

Sexto Momento:

Las brújulas de los participantes se revisarán frente al grupo junto con el psicólogo guiándolos para que puedan relacionar sus miedos y sus enfados. Una vez analizadas todas las brújulas, los participantes podrán conservar sus hojas y se les informara que el objetivo de la actividad es el de conocer sus propias emociones, el ser conscientes de las mismas bien sean positivas o negativas; este es un paso para conocerse a sí mismos y en muchos casos verán con qué emociones cargan sin haberse dado cuenta. Con la explicación final se cerrará a la sesión.

### Sesión 5

Objetivo: Aprender a lidiar con las emociones.

Actividad: Recopilación de sus emociones.

Tiempo: 30 a 40 minutos.

Materiales: Hojas de papel, lápices, borradores.

Primer Momento:

Se entregará hojas de papel, lápices y borradores a los participantes.

Segundo Momento:

En esta actividad los participantes deberán escribir a detalle las emociones que sintieron en los últimos días justo antes de acostarse. Así, pueden empezar con el día anterior e intentar ir hacia atrás todo lo posible. Además, se les explicará que deben tener cuidado de no asociar dichas emociones a lo ocurrido durante el día. Deben tratar de no confundir sus estados emocionales “triste” con estados físicos “cansado”.

Tercer Momento:

En la misma hoja se les pedirá que anoten emociones significativas de su pasado reciente, es decir de los últimos tres años. Una vez terminada la asignación, deberán realizar la misma acción, pero describiendo eventos importantes de la infancia; se les solicitará describir sucesos tanto positivos como negativos, esto les ayudará a ser más conscientes de sus emociones pasadas.

Cuarto Momento:

Al finalizar la actividad deberán escribir sus datos personales en la parte superior de la hoja y la entregarán al psicólogo. Se les explicará que con esta actividad muchos podrán recordar emociones de su pasado, desde su infancia hasta la actualidad; recordarán cómo eran en el pasado y lo que sentían en esos momentos, sentirán frustración o inconformidad con quienes son ahora, pero atender y reconocer esas emociones que creían enterradas es otro paso para mejorar. Finalmente, se cerrará la sesión y se les pedirá cordialmente que se retiren.

## Sesión 6

Objetivo: Aprender a asimilar las emociones mediante vínculos afectivos.

Actividad: Comparación con otros expresando sentimientos.

Tiempo: 50 minutos.

Materiales: Hojas de papel, lápiz y borrador.

Primer Momento:

El psicólogo presentará el ejercicio, señalando que para la mayoría de las personas, tanto dar como recibir afecto, es asunto muy difícil. Por lo que, en esta ocasión, por turnos un participante se pondrá de pie y será el foco de la atención del resto; los demás deberán mencionar virtudes y buenos comportamientos que hayan visto en la persona cuyo turno esté procediendo.

Segundo Momento:

Se iniciará el ejercicio con voluntarios o mediante el orden que prefiera dar el psicólogo. Así, la persona que hará de foco simplemente oír; la manera más simple es que la persona en cuestión salga del círculo y quede de espaldas al grupo, escuchando lo que se dice. O puede permanecer en el grupo y le hablan directamente.

El psicólogo está como observador y moderador, pero también escribirá las virtudes que se mencionen en una hoja individual con el nombre y apellido de la persona que le corresponde ser el foco de atención; esto para evitar distracciones de los participantes al tener que preocuparse por escribir.

Tercer Momento:

Una vez concluida la actividad, el psicólogo les entregará las hojas con los aspectos positivos que se dijeron de cada uno, esto con la finalidad de cerrar la sesión y recomendarles que trabajen aún más los buenos atributos que tienen.

Comentarios-Sugerencias: No se puede evitar que algunas personas no quieran hablar por vergüenza u otros motivos, pero se debe animar y guiar a los participantes a que por lo menos mencionen una virtud sobre la otra persona.

## Sesión 7

Objetivo: Percibir sus emociones al hablar y aceptar el delito de feminicidio cometido.

Actividad: Reconocimiento del delito que los puso en prisión.

Tiempo: Aproximadamente 60 minutos.

Materiales: No se necesitan.

Primer Momento:

El psicólogo reunirá en círculo a los participantes, luego de esto preguntará empezando por su derecha: ¿Por qué entraron a prisión? Se espera tener respuestas esquivas, por lo que el psicólogo deberá guiar a cada participante a su propia respuesta y así reconozcan el delito

cometido, el fatal error de sus vidas y cómo esto los hace sentir. Aceptar la existencia de estas emociones es uno de los puntos más importantes del programa.

Escuchar a otros hablar puede llegar a crear empatía entre participantes y demostrarles que no son los únicos que cometen errores y pueden fallar en la vida. Esta actividad tiene el objetivo de mostrar a los internos que nadie es perfecto, todos pueden tener malos momentos o malas actitudes, pero no por eso dejan de ser humanos o sus vidas dejan de tener valor.

Segundo Momento:

Luego de escuchar los pensamientos y actitudes del psicólogo, los internos deberán verbalizar sus propios defectos y actitudes negativas. De esta forma, el objetivo principal es que hablen sobre el feminicidio que cometieron, con el fin de generar un cambio en su propio pensamiento y se den cuenta de que el delito cometido es motivo de reflexión, generando emociones no afrontadas por sus actos. El arrepentimiento es una emoción que puede o no puede aparecer en los participantes, pero generarlo es el primer paso hacia su recuperación.

Tercer Momento:

Para cerrar la sesión se les explicará que nadie está exento de cometer errores, unos más grandes que otros. Hacerse responsable aceptando su propia realidad y el delito cometido es clave para poder superarse a sí mismos, mejorar su salud mental y avanzar como seres humanos.

## Sesión 8

Objetivo: Reconocer emociones en diferentes momentos y situaciones.

Actividad: Juego de roles.

Tiempo: 60 minutos.

Material: Fichas con emociones escritas.

Primer Momento:

El psicólogo comunicará a los participantes que en esta sesión deberán separarse en subgrupos de 2 o 3 personas, moverán las sillas, mesas, etc. El objetivo es dejar un espacio vacío al frente de la sala.

Segundo Momento:

Se colocarán las fichas o papeles con emociones escritas en una caja y, de manera separada, cada grupo sacará 2 emociones, el psicólogo les explicará que deben interpretar esas emociones elegidas al azar en un ambiente definido, como por ejemplo, un bar, un hospital, un colegio, en la calle. El psicólogo deberá improvisar dependiendo las emociones que saquen cada grupo para que se puedan adaptar, les dará tiempo a los grupos para que se organicen y puedan ordenar la actuación que harán.

Tercer Momento:

Cuando los grupos estén listos para su actuación, el psicólogo explicará que cada grupo interpretará su actuación al frente y los demás deberán adivinar las emociones que se intentan demostrar.

Cuarto Momento:

Cuando todos los grupos hayan pasado al frente y se hayan interpretado las emociones, el psicólogo cerrará la sesión remarcando la utilidad de poder reconocer emociones y comprender el ambiente de diferentes situaciones a las que se pueden exponer durante su vida. Al evaluar diversas situaciones en diferentes escenarios desarrollan su empatía, esto también provoca que regulen sus propias emociones y puedan actuar de una forma adecuada a la situación.

## Sesión 9

### Actividad 1

Objetivo: Identificar la situación emocional de los participantes, con respecto a su niñez y núcleo familiar.

Actividad: Recuerdos de información personal.

Tiempo: 35 minutos.

Material: Hojas bond, lápiz y borrador.

Primer Momento:

El psicólogo pedirá a los participantes que tomen asiento en los lugares que quieran. Luego solicitará a los participantes que cierren los ojos durante unos minutos, y retrocedan hasta su niñez, recordando todo aquello que los hizo sentir felices en un momento determinado, después, todo lo que los hizo sentir mal en el proceso hasta el momento en el que están ahora (en prisión).

Segundo Momento:

Posteriormente, se entregará a los participantes unas hojas de papel con sus respectivos lápices y borradores para que escriban los recuerdos que han sido más significativos a lo largo de su vida, ya sean gratos o desagradables; siguiendo la actividad los participantes deberán compartir con los demás los recuerdos anotados en sus hojas. De esta forma, el objetivo es recordar emociones y situaciones del pasado para que analicen el recorrido de su vida, cómo se sentían en su infancia y cómo influyó su familia en esos momentos felices o difíciles. El compartir sus experiencias también refuerza la confianza de grupo y afianza las relaciones entre los participantes y el psicólogo.

Tercer Momento:

Posterior a la actividad, se les dictará 2 preguntas que deberán responder en sus hojas, ¿Cómo se sintieron al regresar a su niñez? Y ¿Qué tan difícil te resulta escribir sobre ti mismo?

Cuarto Momento:

Se les pedirá que respondan a ambas preguntas en sus respectivas hojas y que lo hagan con sinceridad, luego deberán compartir con el resto del grupo sus respuestas. Para cerrar la sesión el psicólogo explicará que el recordar y evaluar sus propias experiencias de vida los hace analizarse a sí mismos, son conscientes de sus emociones en el pasado hasta la actualidad, lo cual les ayudará en el manejo de sus emociones y que al compartir recuerdos importantes con los demás afianzan lazos como grupo.

## Actividad 2

Objetivo: Fortalecer la expresión de las emociones mediante la terapia grupal.

Actividad: La interacción con los demás y el fortalecimiento de los sentimientos propios.

Tiempo: No hay tiempo límite

Material: No se necesitan materiales.

Primer Momento:

El psicólogo a cargo sentará a los participantes en círculo.

Segundo Momento:

A continuación, el psicólogo indicará que cada uno tiene la libertad de hablar sobre cómo se sintieron al enterarse que entrarían a la cárcel, y cómo es que se sienten ahora con respecto a este tema. Y si algo ha cambiado, en ese caso, por qué creen que han cambiado. Además, se pedirá a los oyentes ser respetuosos mientras habla el foco de atención; la intención de esta sesión es lograr abrir emocionalmente a los participantes y que comprendan cada vez más el espectro de las emociones que tienen cada uno, generando empatía en el grupo y cambiando las perspectivas de sí mismos.

Tercer Momento:

Para cerrar la sesión el psicólogo enfatizará a los participantes que abrirse con los demás y reconocer sus propias emociones fortalece la aceptación de uno mismo, mejora la autoestima y la opinión que tienen de sí mismos.

## Sesión 10

Objetivo: Fortalecer la motivación en el programa y la idea de rehabilitación visualizando un proyecto de vida fuera de prisión.

Actividad: Cuestionario para generar nuevos ideales y expectativas de vida.

Tiempo: 30 minutos.

Material: Hoja bond, lápiz, borrador.

Primer Momento:

Se solicitará a los participantes que tomen asiento, cierren sus ojos y se visualicen al finalizar su condena.

Segundo Momento:

Posteriormente, se les entregará hojas de papel con lápices y borradores, en éste escribirán el futuro que pueden visualizar para sí mismos desde su situación actual.

Tercer Momento:

Se dictará a los participantes 2 preguntas, y se les pedirá nuevamente que visualicen su futuro respondiendo esas preguntas. Preguntas: ¿Te ves con otro estilo de vida al salir de prisión? Y ¿Cuáles son tus expectativas al salir de prisión?

Cuarto Momento:

Al finalizar la actividad los participantes leerán y compartirán sus respuestas; el psicólogo deberá indicarles que esto reforzará la rehabilitación e idea de vida después de la prisión. Se les explicará que finalizaron la primera unidad o área del programa, se los felicitará y se dará por cerrada la sesión.

UNIDAD II “RESILIENCIA”

Desarrollar la capacidad de adaptación ante situaciones adversas y técnicas pro-resilientes que ayuden a sobrellevar el estrés y la frustración.

### Sesión 11

Objetivo: Instruir a los participantes sobre roles de género y resiliencia.

Actividad: Exposición.

Tiempo: 50 minutos.

Material: Papelógrafos.

Primer Momento:

El psicólogo utilizará papelógrafos para la exposición que dará, la misma será sobre las diferencias de los géneros masculino y femenino, desde los roles caseros hasta las posiciones de trabajo que cada uno frecuenta. El respeto al género femenino debe ser tema primordial durante toda la exposición.

Segundo Momento:

Al finalizar la exposición se explicará a los participantes que en esta nueva unidad se trabajará la resiliencia. Se les expondrá conceptos del término y se les instruirá sobre la existencia de las personas no-resilientes y pro-resilientes (Información extraída del Marco Teórico pág. 18).

Al finalizar la explicación se les dará la bienvenida a la segunda Unidad y se les invitará a retirarse dando cierre a la sesión.

### Sesión 12

Objetivo: Asimilar y retroalimentar los puntos explicados para llegar a una resiliencia óptima.

Actividad: Exposición y participación, puntos a seguir para fortalecer la resiliencia.

Tiempo: 40 minutos.

Material: Papelógrafo, hojas bond impresas.

Primer Momento:

El psicólogo invitará a los participantes a tomar asiento, luego expondrá con ayuda de un papelógrafo los 8 puntos para alcanzar una óptima resiliencia.

Segundo Momento:

Al finalizar la exposición, se elegirá 4 participantes al azar, estos deberán ayudar y ser partícipes en esta sesión. Se les entregará una hoja con los puntos expuestos recientemente, impresos y desarrollados.

Tercer Momento:

Se le pedirá a cada participante que lea nuevamente un punto sobre la resiliencia, al finalizar la lectura se les preguntará que fue lo que comprendieron de la misma.

Cuarto Momento:

Posterior a esto, se les pedirá que den un ejemplo sobre un momento óptimo para usar el punto de resiliencia; también se les preguntará si en algún momento de su vida podrían haber usado lo recién aprendido, cuál hubiera sido el impacto y qué hubiera cambiado.

Quinto Momento:

Luego de la lectura, se repartirá las hojas a los demás participantes que hicieron de oyentes, y se preguntará a estos si pueden dar algún ejemplo de cómo sería actuar según el consejo de 1 de los 8 puntos expuestos.

Para cerrar la sesión se dará permiso a los participantes de llevarse las hojas impresas y se les indicará que los puntos expuestos en la sesión deben ser practicados por ellos en los momentos que puedan y que se adapten para su uso.

- Puntos Impresos en la hoja que se les entregará a los Participantes.

### 1.-Evita ver las crisis como obstáculos insuperables

No se puede evitar que ocurran eventos que producen tensión, pero se puede cambiar la manera en que se interpreta y se reacciona ante ellos. Trata de mirar más allá del presente y piensa que en el futuro las cosas mejorarán. Observa si existe alguna forma sutil de sentirse mejor mientras te enfrentas a las situaciones difíciles.

### 2-Acepta que el cambio es parte de la vida

Es posible que como resultado de una situación adversa no te sea posible alcanzar ciertas metas. Aceptar las circunstancias que no se pueden cambiar te puede ayudar a enfocarte en las circunstancias que sí pueden mejorar.

### 3.-Dirígete hacia tus metas

Desarrolla tu capacidad para hacer planes realistas y seguir los pasos necesarios para llevarlos a cabo. Actúa siempre para acercarte a tus metas, aunque parezcan logros pequeños. En vez de enfocarte en tareas que parece que no se pueden lograr, pregúntate acerca de las cosas que puedes mejorar hoy y que te van a ayudar a caminar en la dirección hacia la cual quieres ir.

### 4.-Lleva a cabo acciones decisivas

En situaciones adversas, llevar a cabo acciones decisivas es mejor que ignorar los problemas y las tensiones y desear que desaparezcan. No tengas miedo de reflexionar sobre la situación que tienes delante y, en el momento en que creas que has llegado a una conclusión, tira hacia delante.

### 5.-Busca oportunidades para descubrirte a ti mismo

Muchas veces, como resultado de una lucha contra la adversidad, las personas pueden aprender algo sobre sí mismas y sentir que han crecido de alguna forma a nivel personal. Muchas personas que han experimentado tragedias y situaciones difíciles, han expresado tener mejoría en el manejo de sus relaciones personales, un incremento en la fuerza personal

aun cuando se sienten vulnerables, la sensación de que su autoestima ha mejorado, una espiritualidad más desarrollada y una mayor apreciación de la vida.

#### 6.- Mejora tus destrezas en comunicación y en solución de problemas

Cuanto más desarrollemos estas capacidades, mejor sabremos resolver nuestros conflictos interpersonales y menos carga estresante recaerá sobre nuestra persona. También es importante saber manejar sentimientos e impulsos fuertes, permitirse experimentarlos y también reconocer cuando evitarlos para poder seguir funcionando.

#### 7.-Cultiva una visión positiva de ti mismo

Nadie es perfecto, cada uno de nosotros posee puntos fuertes y áreas de mejora. Es importante aceptarnos y querernos tal y como somos, confiar en nuestras fortalezas y habilidades e intentar mejorar nuestras capacidades en la medida de lo posible.

#### 8.-Nunca pierdas la esperanza

Cuando somos optimistas a pesar de los problemas seremos más capaces de esperar que ocurran cosas buenas en la vida. Trata de visualizar lo que quieres conseguir en vez de preocuparte excesivamente por lo que ocurra o por lo que podría haber sido y no fue. Aun cuando te enfrentes a eventos muy dolorosos y que te causan un gran malestar, trata de considerar la situación que te está causando tensión en un contexto más amplio, y mantén una perspectiva a largo plazo.

### Sesión 13

Objetivo: Responder adecuadamente frente a una situación de estrés.

Actividad: El actuar en situaciones de estrés.

Tiempo: 60 minutos.

Materiales: Ninguno.

Primer Momento:

El psicólogo a cargo pedirá a los participantes que orienten las sillas y mesas en una dirección de forma que exista un frente al que puedan dirigirse, como en un salón de escuela.

Segundo Momento:

Una vez ordenado el lugar el psicólogo tendrá una hoja y lapicera a mano y procederá a preguntar a cada participante que mencione una situación vergonzosa o molesta en la que se haya encontrado en algún punto de su vida. El psicólogo anotará las situaciones que señalen los participantes.

Tercer Momento:

Luego de registrar las diferentes situaciones que generen estrés, el psicólogo podrá explicar al grupo la actividad. Durante esta sesión tendrán que actuar en grupos de 2 o 3 personas; en esta ocasión el psicólogo se acercará a cada grupo por separado y les dará una situación incómoda de las que tiene anotadas para que los participantes salgan al frente y escenifiquen dicha situación.

Cuarto Momento:

Antes de comenzar las actuaciones el psicólogo deberá recomendar a los participantes que no se lo tomen con humor, todos pasarán al frente y estarán fuera de su zona de confort, deberán tratarse entre ellos dentro del marco del respeto en todo momento.

Quinto Momento:

Al iniciar las actuaciones el psicólogo deberá observar el comportamiento de los participantes, cómo manejan las diferentes situaciones y si pueden resistir el estrés de estar frente a los demás. Se tomarán apuntes de las falencias y las situaciones manejadas de forma incorrecta.

Sexto Momento:

Al final de cada actuación el psicólogo corregirá las situaciones que hayan sido mal abordadas o manejadas de forma incorrecta, esto basándose en sus propios apuntes; realizará esta acción con cada actuación hasta que terminen.

Séptimo Momento:

Una vez terminadas las actuaciones, se les explicará que el objetivo del ejercicio es que practiquen, aprendan y desarrollen habilidades pro-resilientes para actuar de forma adecuada frente a situaciones de estrés. Luego de la explicación se dará por terminada la sesión del día.

#### Sesión 14

Objetivo: Fomentar el estado de ánimo positivo de los participantes.

Actividad: Cuestionario y participación. Enfocarse en las experiencias pasadas positivas, desarrollar estados de ánimo positivos y mejorar las fuentes de fortaleza personal.

Tiempo: 45 minutos.

Material: Hojas bond, lápiz, borrador.

Primer Momento:

Se entregará a los participantes unas hojas de papel con un cuestionario impreso y se les pedirá que respondan con sinceridad.

Segundo Momento:

Se esperará un estimado de entre 8 a 15 minutos para que terminen el cuestionario, pero no se lo recogerá en ese momento.

Tercer Momento:

Al ver que todos los participantes hayan terminado su respectivo cuestionario, el psicólogo procederá a repasar cada pregunta junto con los participantes, es decir leerá una pregunta para luego pedir a los participantes que respondan según lo que escribieron. El psicólogo irá

cuestionando las respuestas de los mismos, y si alguien respondió o actuó de forma distinta de lo que se considera una respuesta habitual, el psicólogo deberá cuestionar el origen de la respuesta y preguntar cómo se llegó a la misma, para poder entender al participante y corregirlo.

Se les explicará de que el ejercicio fue diseñado para que ellos piensen y desarrollen un estado de ánimo positivo que los ayude, luego se dará por cerrada la sesión.

Cuestionario. -

¿Qué tipos de eventos te han resultado más difíciles?

¿Cómo te han afectado psicológicamente dichos eventos?

¿Cuándo te encuentras estresado o desesperanzado, te ha ayudado pensar en tus seres queridos?

¿Cuándo te enfrentas a una experiencia problemática y difícil, a quién has acudido para que te ayude?

¿Qué has podido aprender sobre ti mismo y sobre tu relación con los demás cuando has pasado por circunstancias complicadas?

¿Te ha ayudado proporcionar apoyo emocional a otras personas que están pasando por una situación parecida?

¿Has podido superar los obstáculos que han ido apareciendo en tu vida? Y si es así, ¿cómo lo has logrado?

¿Cuál es el motor principal que consideras que más te ha ayudado a seguir adelante?

Antes de recoger las hojas se recomendará que no dejen espacios vacíos al llenarlo, su nombre deberá ir en la parte superior.

### Sesión 15

Objetivo: Aprender a pedir apoyo cuando lo necesiten, u ofrecerlo siempre que pueda.

Actividad: Parejas o Tríos, contando secretos.

Tiempo: 40 minutos.

Materiales: No se necesitan.

Primer Momento:

Lo primero será separar a los participantes en parejas o en tríos, se acomodarán como ellos prefieran y elegirán a sus propios compañeros.

Segundo Momento:

A continuación, se les facilitará la consigna de lo que harán en esta sesión; los participantes deberán contar a su compañero/s, un secreto que no sepa nadie, suena sencillo pero es difícil. Se debe animar a los participantes a hablar sobre el secreto de cada uno, ayudar o apoyar si es que es necesario, con la finalidad de que aprendan a confiar en otros y a ofrecer ayuda si alguien la necesita.

Tercer Momento:

Al finalizar se preguntará a los participantes como se sintieron, qué experimentaron al sentir cuando otros confían en ellos, y también como fue el confiar en otra persona.

Como cierre de sesión el psicólogo explicará que lo aprendido sobre la ayuda a otros no debe ser aplicada solo durante la sesión o el programa, sino que deberán utilizarla en su vida cotidiana dentro y fuera de la penitenciaría. Una vez que necesiten apoyo no deben dudar en pedirlo, tampoco esperar a que otra persona les pida ayuda para recién tomar la acción, si no que deberán ofrecer su ayuda si es que ven que otra persona la necesita.

## Sesión 16

Objetivo: Desallorar el “yo tengo”, “yo soy”, “yo estoy”, “yo puedo”, en los participantes para que lo puedan adaptar a su vida cotidiana.

Actividad: Exposición y participación.

Tiempo: 40 minutos.

Material: Papelógrafos.

Primer Momento:

Se comunicará que en esta sesión se dará una exposición sobre 4 puntos que manejan las personas que tienen resiliencia con el objetivo de que las aprendan y las adapten.

Exposición:

Las fuentes interactivas de la resiliencia para hacer frente a las adversidades, superarlas y salir de ellas fortalecido o incluso transformado. Las personas toman factores de resiliencia de cuatro fuentes que se visualizan en las expresiones verbales de los sujetos con características resilientes:

- “Yo tengo” en mi entorno social.
- “Yo soy”, hablan de las fortalezas intrapsíquicas y condiciones personales.
- “Yo estoy”, consiente de mis actos.
- “Yo puedo”, concierne a las habilidades en las relaciones con los otros.

Tengo:

- Personas alrededor en quienes confío y que me quieren incondicionalmente.
- Personas que me ponen límites para que aprenda a evitar los peligros.
- Personas que me muestran por medio de su conducta la manera correcta de proceder.
- Personas que quieren que aprenda a desenvolverme solo.
- Personas que me ayudan cuando estoy enfermo o en peligro, o cuando necesito aprender.

Soy:

- Alguien por quien los otros sienten aprecio y cariño.
- Feliz cuando hago algo bueno para los demás y les demuestro mi afecto.
- Respetuoso de mí mismo y del prójimo.

Estoy:

- Dispuesto a responsabilizarme de mis actos.
- Seguro de que todo saldrá bien.

Puedo:

- Hablar sobre cosas que me asustan o me inquietan.
- Buscar la manera de resolver mis problemas.
- Controlarme cuando tengo ganas de hacer algo peligroso o que no está bien.
- Buscar el momento apropiado para hablar con alguien o actuar.
- Encontrar a alguien que me ayude cuando lo necesito.

Segundo Momento:

El psicólogo a cargo expondrá el tema con ayuda de un papelógrafo.

En primera instancia, se explicará el “Yo tengo”, posterior a los puntos del papelógrafo se enseñará que estos se deben utilizar para manejar su entorno social.

Se continuará con el “Yo Soy”, utilizado para la introspección de uno mismo y valorar a los demás como a uno mismo.

Seguirá el “Yo Estoy”, se enseña a utilizarlo en momentos en los que uno actúa de forma errónea, para afirmar la postura de tranquilidad y que todo saldrá bien.

Por último, el “Yo Puedo”, el más importante con respecto al comportamiento de uno mismo, sirve para analizar los actos y la reacción que conllevan, en caso de no saber cómo responder ante diferentes situaciones. El “Yo Puedo” es útil para responder de la forma adecuada.

Tercer Momento:

Al finalizar la exposición y para cerrar la sesión el psicólogo a cargo interactuará con los participantes, dando la opción a preguntas y también dando ejemplos sobre personas que en el pasado sobresalieron siendo resilientes.

Ejemplo de una Persona Resiliente:

Demóstenes de humilde, feo y tartamudo, se convirtió por su esfuerzo y constancia en el mejor orador de la antigüedad clásica. En este caso se les explica que Demóstenes, siendo de origen pobre, teniendo la característica de ser feo y tartamudo, pudo sobreponerse a la adversidad de la situación, siendo perseverante practicó durante años su oratoria y pronunciación; la paciencia y voluntad fueron sus mayores armas para convertirse en uno de los mejores oradores de la antigüedad.

### Sesión 17

Objetivo: Poner a prueba la resiliencia desarrollada por los participantes.

Actividad: Situaciones Incomodas.

Tiempo: 30 minutos.

Materiales: Hojas con situaciones impresas, lápiz y borrador.

Primer Momento:

El psicólogo pedirá a los participantes que tomen asiento, les repartirá las hojas a cada uno y les explicará al mismo tiempo de que trata la sesión.

Segundo Momento:

Se les indicará que en las hojas repartidas hay una serie de momentos incómodos de la vida diaria. Deberán leer y responder qué harían si la situación descrita les sucediera a los participantes, tendrán el tiempo que vean necesario para responder.

Hoja con Situaciones Incómodas

Ir en el ascensor con un grupo enorme de desconocidos y que se haga un silencio rotundo en el que nadie sabe a dónde mirar o qué hacer.

Estar en el gimnasio o en algún sitio público y que lo que creerías que sería una flatulencia silenciosa resulta hacer ruido.

Cuando saludas a alguien diciendo "hola" y la persona, a la vez, dice "adiós".

Quedarte dormido en algún lugar realmente inapropiado para dormir, como en un banco, o una exposición de algún conocido.

Ir al baño del trabajo a defecar y que cuando salgas justamente vaya a entrar una persona que conoces.

Cuando no sabes si dar la mano, dar un beso o un abrazo y al final terminas chocándote con la otra persona.

Despedirte de alguien y luego ver que, en realidad, van hacia la misma dirección.

Cuando vas caminando con alguien conocido, sigues contándole tus penas o alegrías y cuando te giras te das cuenta de que es otra persona.

Ese crujir del estómago en un momento que todo el mundo está en completo silencio.

Que alguien se acerque a saludarte con una expresión de '¡vaya, cuánto tiempo!' y no sepas quién es.

Estar con alguien que no para de hablar y no saber cómo decirle que tienes que irte y no puedes seguir escuchando.

Que te presenten en público y empiecen a elogiar todo lo que haces.

Hacer una broma para todo un grupo de personas y que nadie se ría.

Contar una anécdota para todo un grupo de personas y que nadie conteste.

Caerte delante de un montón de gente.

Estar cenando en grupo y que quede solo una porción de la comida. Y que todos la deseen en silencio.

Llegar a casa después de una cita y darte cuenta que llevas toda la tarde con un trozo de comida entre los dientes, o con un moco asomando por la nariz.

Que abran la puerta de tu habitación y te encuentre masturbándote.

Tercer Momento:

Cuando todos hayan terminado de describir sus situaciones el psicólogo comenzará a pedir a los participantes al azar que revelen una respuesta a cada situación. El resto de los asistentes serán quienes juzguen como oyentes; el objetivo es que ante situaciones relativamente sencillas pero incómodas piensen en una forma de resiliencia para sobrellevar el momento.

Cuarto Momento:

Si se ven respuestas que no sean serias las mismas serán desechadas, el grupo será quien decida qué forma de actuar sería la correcta, lo mismo para una actuación que sea errónea o que no sea resiliente, los participantes debatirán y elegirán una respuesta adecuada.

Quinto Momento:

Al terminar respondiendo todos los casos de forma resiliente, se explicará la importancia de contestar de forma adecuada; pues indica cuánto conocimiento han asimilado y cómo han cambiado para bien en cuanto a su perspectiva ante situaciones fuera de su estado de confort.

### Sesión 18

Objetivo: Instruir sobre técnicas nuevas a los participantes que puedan aplicar diariamente para mejorar su resiliencia.

Actividad: Exposición y participación.

Tiempo: 45 minutos.

Material: Papelógrafos.

Primer Momento:

Ordenar, si es posible, a los participantes en una media luna, si no hay el espacio suficiente en círculo. Se les explicará que en esta sesión habrá un coloquio interactivo y que todos participarán para aportar.

Segundo Momento:

El psicólogo estará a cargo de la exposición, se mostrará 3 técnicas de práctica diaria para mejorar la resiliencia. Mientras se termine de explicar la primera estrategia, se preguntará al azar a un participante que dé un ejemplo en sí mismo aplicando dicha estrategia; luego se cuestionará al resto si es acertada la respuesta como la aplicarían de mejor forma. Se repite el mismo proceso durante las 3 estrategias.

Estrategias:

1. Establecer el tono del día, prepararse para mantener mayor aplomo ante eventos de mucho estrés o ante rutinas regulares como ir al trabajo.

El propósito de prepararse es el de asegurarse que, desde antes de enfrentarte a una situación difícil, te encuentres en un estado de mayor resiliencia y compostura para poder enfrentar los retos y responder de forma óptima. No se trata de solo pensar en sentirte más calmado y sereno, sino de realmente crear el sentimiento de calma interna o confianza, lo cual crea un estado de coherencia interna. También puedes prepararte para alcanzar un estado de confianza, claridad o calma, o el que consideres apropiado para ayudarte a enfrentar con mayor balance interno una situación.

2. Cambiar y Reiniciar lo antes posible después de una reacción de estrés o una situación difícil; cambiando hacia un estado de mayor coherencia para minimizar el estrés. Cambiar y Reiniciar nuevamente antes de descansar o de acostarse para obtener el máximo beneficio del sueño o descanso.

Cambiar y Reiniciar es similar a cuando una computadora se queda estancada y se presiona el botón de reiniciar para restaurarla a su estado operativo normal. El mismo principio puede aplicarse al cuerpo y emociones. Cuando uno se encuentra ante un reto, debe respirar de forma distinta, 5 segundos de inhalación y 5 segundos de exhalación, tan pronto como se pueda, para ayudar a minimizar el tiempo fuera de balance. Esto ayuda a reducir las pérdidas de cordura y frustraciones conscientes e inconscientes, a la vez que restablece tu calma.

3. Mantener tu resiliencia durante el día estableciendo una práctica regular para revitalizar tu aplomo entre actividades. Escoge la técnica apropiada, al momento, cuando se presentan eventos difíciles. Utilizar alguna técnica inclusive cuando no se necesite.

Tercer Momento:

Se dará un consejo al final para cerrar la sesión sobre cómo desarrollar la resiliencia de una manera óptima, la clave es la práctica regular durante el día, un esfuerzo consciente de mantener un estado de coherencia y reducir las emociones negativas.

### UNIDAD III “MANEJO DE LA IRA”

Enseñar estrategias de relajación, reestructuración cognitiva y solución de problemas para mejorar el manejo de emociones agresivas e impulsos coléricos.

#### Sesión 19

Objetivo: Identificar la existencia de un momento o momentos de Ira desenfrenada.

Actividad: Exposición.

Tiempo: De 30 a 60 minutos.

Material: Papelógrafo.

Primer Momento:

El psicólogo les indicará que deberán atender la exposición que dará a continuación sobre qué es la Ira; para lo cual tendrá un papelógrafo preparado para la actividad con información puntual.

Segundo Momento:

Exposición.

¿Qué es la Ira?

La ira es una emoción humana completamente normal, y en ocasiones resulta adaptativa, pero cuando escapa a nuestro control y se vuelve destructiva, puede conducirnos a situaciones problemáticas en el trabajo, en las relaciones, etc. Afecta la calidad global de nuestra vida y nos puede hacer sentir como si estuviéramos a merced de una emoción impredecible y poderosa. Es un estado emocional que varía en la intensidad, desde una leve

irritación a la furia y la rabia intensa. Al igual que otras emociones, está acompañada de cambios fisiológicos y biológicos.

La ira o enojo no reside en ningún lugar, es una reacción a la pérdida de control frente a una situación o frente a una persona en particular.

La persona que no sabe manejar la rabia es la que se queda frustrada y protestando, amenazando o fantaseando en una venganza de lo que considera una causa, la cual puede ser justa o injusta, cierta o falsa.

#### Signos y Síntomas verbales de la Ira o Enojo

- Insultos
- Menosprecios
- Críticas
- Culpa
- Venganza

#### Signos Emocionales

- Desconfianza
- Celos
- Envidia
- Resentimiento
- Juzgar
- Falta de empatía
- Ansiedad
- Depresión

#### Signos Físicos

- Cansancio
- Presión alta
- Sobrepeso

Para aprender a Manejar la Ira se debe:

- Tomar plena conciencia de lo que se está sintiendo, en qué circunstancias y a qué se asocia.
- Ubicar la ira y dirigirla hacia una acción que a conciencia pueda ser convertida en positiva.
- Bloquear conductas impulsivas
- Realizar técnicas sencillas de relajación como: respiración y visualización de imágenes agradables.
- Cambiar la forma de pensar: sin pensamientos exagerados o dramáticos de las situaciones.
- Mejorar la comunicación: saber escuchar a los demás, reducir la velocidad y volumen en lo que vamos a expresar, tomándonos el tiempo antes de hablar.

Tercer Momento:

Una vez finalizada la exposición, se procederá a sentar a los participantes en círculo.

Cuarto Momento:

A continuación, se pedirá a cada participante que relate cual fue el motivo y el momento de mayor ira que sintieron en su vida. Se deberá escuchar con atención y respeto, por las condiciones de la población es probable que se hable del feminicidio cometido.

Quinto Momento:

Una vez que hayan finalizado todos los participantes, el psicólogo les dará la bienvenida a la unidad tres del programa, los felicitará e invitará cordialmente a que se retiren para dar por cerrada la sesión.

## Sesión 20

Objetivo: Aprender a meditar y pensar, antes de actuar.

Actividad: Reunión grupal y práctica de respiración.

Tiempo: 30 minutos.

Material: No se necesita.

Primer Momento:

Primeramente, el psicólogo a cargo ubicará a los participantes en círculo, luego les pedirá que cierren los ojos.

Segundo Momento:

Se les indicará que sigan las instrucciones: Para comenzar, inhale contando hasta cuatro, luego exhale también contando hasta cuatro, todo por la nariz y repita, la práctica inicial durará 5 minutos.

Tercer Momento:

Una vez finalizado el ejercicio se les explicará que es una técnica de meditación para calmarse en estados cuando las emociones los desborden.

Cuarto Momento:

Se les pedirá nuevamente cerrar los ojos, pero en esta ocasión cada uno pensará en lo que más les molesta, situación, persona, etc.: Ahora imagínense a ustedes mismos viviendo esa misma acción, pensando cómo en realidad no quieren pasar por eso pero lo están haciendo en este mismo momento. Se mantiene la incomodidad de esta situación imaginaria durante 2 a 4 minutos.

Quinto Momento:

Luego de ese tiempo se les dará una nueva orden: Ahora que están en medio de esa incómoda situación necesito que piensen y repitan la siguiente pregunta en su cabeza: ¿De qué me sirve estar así?, se les reitera seguir pensando en ese momento incómodo y molesto pero el psicólogo repite la pregunta para que los participantes escuchen: ¿De qué me sirve estar así?

Sexto Momento:

El ejercicio durará 10 minutos, posterior a esto se les explicará esta nueva técnica. La pregunta interna que una persona se formula ante una mala situación, ¿De qué me sirve estar así?, ayudará a los asistentes a reflexionar sobre si sentirse de esa forma es útil en la situación en la que está, si su ira, molestia y frustración le ayudará a sobre llevar ese momento. Una

vez analizada esta frase y explicada a los participantes se les pedirá que la apliquen en cada ocasión que sientan que no pueden superar una situación.

Séptimo Momento:

Para cerrar a la sesión se les dará una pequeña retroalimentación. El ejercicio de meditación, al igual que la pregunta del ejercicio anterior, tienen el objetivo de ayudarlos a controlarse en momentos donde se sientan superados por sus emociones, la rabia incontenible se puede ser controlada, solo se necesita práctica y paciencia.

### Sesión 21

Objetivo: Desarrollar un comportamiento asertivo y controlado.

Actividad: Listado de las situaciones molestas e incómodas.

Tiempo: 50 minutos.

Material: Hojas de papel bond, lápiz, borrador.

Primer Momento:

Se entregará a los participantes una hoja, lápiz y borrador, en la cual escribirán un listado de 5 situaciones que más les molestaría e incomodaría vivenciar, ordenadas jerárquicamente de menor a mayor.

Segundo Momento:

Luego se les pedirá que en sus lugares cierren los ojos e imaginen que experimentan la primera situación incómoda de su lista. Mientras prosiguen en el problema el psicólogo a cargo les indicará que antes de actuar comiencen a respirar como se les enseñó en la última sesión, y que no olviden preguntarse a sí mismos ¿De qué me sirve estar así? La vivencia debe durar 6 minutos.

Tercer Momento:

Al terminar se procederá a una ronda de preguntas, en las cuales cada participante hablará del problema que imaginó y cómo lo sobrellevó, sobre todo su actuación luego de utilizar la respiración y practicar la pregunta para enfocarse mejor.

Cuarto Momento:

A continuación, se les pedirá que en sus lugares cierren nuevamente los ojos, e imaginen que experimentan la segunda situación de su lista. Mientras prosiguen en el problema el psicólogo a cargo les remarcará que antes de actuar comiencen a respirar como se les enseñó en la última sesión, y que no olviden preguntarse a sí mismos ¿De qué me sirve estar así? La vivencia debe durar 6 minutos.

Quinto Momento:

Al terminar se procederá a una ronda de preguntas, en las cuales cada participante hablará del problema que imaginó y cómo lo sobrellevó, sobre todo su actuación luego de utilizar la respiración y practicar la pregunta para enfocarse mejor.

Sexto Momento:

Después, nuevamente les pedirá que en sus lugares cierren los ojos e imaginen que experimentan la tercera situación de su lista. Mientras prosiguen en el problema el psicólogo a cargo les indicará que antes de actuar comiencen a respirar como se les enseñó en la última sesión, y que no olviden preguntarse a sí mismos ¿De qué me sirve estar así? La vivencia debe durar 6 minutos.

Séptimo Momento:

Al terminar se realizará una ronda de preguntas, en las cuales cada participante hablará del problema que imaginó y cómo lo sobrellevó, sobre todo su actuación luego de utilizar la respiración y practicar la pregunta para enfocarse mejor.

Octavo Momento:

Seguidamente, los participantes nuevamente cerrarán los ojos, e imaginarán que experimentan la cuarta situación de su lista. Mientras prosiguen en el problema el psicólogo a cargo les señalará que antes de actuar comiencen a respirar como se les enseñó en la última sesión, y que no olviden preguntarse a sí mismos ¿De qué me sirve estar así? La vivencia debe durar 6 minutos.

Noveno Momento:

Al concluir se efectuará una ronda de preguntas, en las cuales cada participante hablará del problema que imaginó y cómo lo sobrellevó, sobre todo su actuación luego de utilizar la respiración y practicar la pregunta para enfocarse mejor.

Decimo Momento:

Nuevamente se les pedirá que en sus lugares cierren los ojos e imaginen que experimentan la quinta situación de su lista. Mientras prosiguen en el problema, el psicólogo a cargo les indicará que antes de actuar comiencen a respirar como se les enseñó en la última sesión, y que no olviden preguntarse a sí mismos ¿De qué me sirve estar así? La vivencia debe durar 6 minutos.

Onceavo Momento:

A continuación se realizará una ronda de preguntas, en las cuales cada participante hablará del problema que imaginó y cómo lo sobrellevó, sobre todo su actuación luego de utilizar la respiración y practicar la pregunta para enfocarse mejor.

Doceavo Momento:

Al finalizar la última ronda de preguntas el psicólogo les dará una felicitación si la resolución de problemas concuerda con un comportamiento asertivo y controlado, o corregirá en caso

de que la respuesta no haya sido satisfactoria o presente falencias de criterio. De esta forma, dará por cerrada la sesión y les invitará cordialmente a que se retiren.

## Sesión 22

Objetivo: Desarrollar habilidades para actuar en un momento de mucha frustración.

Actividad: Exposición y participación.

Tiempo: 40 minutos.

Material: Papelógrafo.

Primer Momento:

El psicólogo a cargo expondrá acerca de cómo sobrellevar distintos momentos de frustración; debe tener un papelógrafo de apoyo.

Segundo Momento:

Exposición.

Frase clave

Se trata de usar una auto verbalización significativa que ayudará a abandonar los pensamientos que propician acciones poco útiles y estados de ánimo negativos, para sustituirlos por otros que lleven a afrontar la situación. Usando esta especie de “recordatorios”, se focaliza la atención en la solución del problema y no en el malestar.

Consejo: Busca en tus experiencias aquellas frases que te hayan ayudado a positivizar situaciones negativas, cópialas en un papel y recuérdalas en los momentos de crisis, si les es útil pueden utilizar la pregunta de sesiones anteriores para modificar su comportamiento: ¿De qué me sirve estar así?

Darse tiempo

Consiste en evitar el análisis o reflexión hasta que se haya producido un enfriamiento emocional.

¿Cómo podemos hacerlo? Se puede empezar a realizar actividades agradables o placenteras y practicarlas cuando nos sentimos mal. No es una huida, es una parada a tiempo, una pausa para más tarde, para responder a las exigencias del momento de una forma más adaptativa sin que la frustración nos limite.

#### Técnica de las 5 alternativas

Muchas veces, seguimos detrás de nuestro objetivo inicial, aunque un aparente fracaso parezca bloquear nuestro camino. Busca cinco alternativas para conseguir una meta, valora todas sus ventajas e inconvenientes. No existe la solución ideal, por lo que buscaremos la que tenga más ventajas o la que nos suponga inconvenientes más soportables.

#### Técnica del teléfono

Analiza la situación, identifica el comportamiento inadecuado, concreta qué cosas se han hecho bien y piensa en una conducta alternativa que incluya los aspectos positivos de la conducta inadaptada anterior. Poco a poco y de forma sucesiva, llegarás a una alternativa de acción “óptima”, ya que con cada cambio se van puliendo los errores cometidos.

#### Técnica del zig-zag

Nos puede ayudar a mejorar nuestra paciencia y a aprender a ser constantes. Las personas intolerantes a la frustración presentan pensamientos dicotómicos (todo o nada, bien o mal blanco o negro, perfecto o inútil). Esta técnica pretende que la persona entienda que hay altibajos y matices en todas las situaciones.

El objetivo es que facilitemos los fines, dividiendo las metas en submetas, y teniendo en cuenta que en ocasiones hay que hacer retrocesos (zag) para seguir avanzando (zig) hacia el objetivo final. De esta manera, los logros se consiguen en zigzag siendo los retrocesos vistos como oportunidades para analizar la situación y revalorar el objetivo. Lo importante es que al experimentar un retroceso no debemos sentir desesperanza, sino mantener la calma, la paciencia y la constancia para seguir acercándonos a nuestro objetivo sin dejar que la frustración sea una traba.

#### Tercer Momento:

Una vez terminada la exposición, se pedirá a cada participante que explique una técnica al azar con sus propias palabras y en qué situaciones se podría utilizar. Luego de concluir esta actividad, el psicólogo dará por cerrada la sesión.

### Sesión 23

Objetivo: Lograr que los participantes desarrollen habilidades para sobreponerse a situaciones molestas.

Actividad: Exposición y participación.

Tiempo: 35 minutos.

Material: Papelógrafo.

Primer Momento:

El psicólogo expondrá distintos puntos y ejemplos de enseñanza para controlar la frustración con ayuda de un papelógrafo. Realizará una pausa luego de cada punto expuesto y se pedirá a los participantes aportar con ejemplos o situaciones en las que podrían llegar a presentarse.

Segundo Momento:

Exposición.

Situaciones de espera

Aprende a soportar la molestia. ¿Cómo? Seleccionando un contexto en el que voluntariamente te enfrentes a cierta incomodidad de forma continuada hasta la habituación. Por ejemplo: puedes elegir, contrariamente a lo que sueles hacer, colocarte en la fila más larga para pagar impuestos, ejercitándote en tolerar la espera de una manera más adaptativa y llevadera (pensando, cantando, observando, etc.).

Molestia física

Otra propuesta es llevar durante unas horas una goma de borrar dentro del zapato que te resulte lo suficientemente molesta como para notarla, pero sin que te haga excesivo daño. Observarás cómo al cabo de un tiempo te vas habituando y aprendes a considerarlo como

“algo molesto, pero soportable”, facilitando así la extrapolación a otras situaciones en las que la incomodidad te vendrá impuesta.

Cuando te dan un «No»

Cuando hagas una petición y te digan que te la conceden, haz el ejercicio de visualizarte en la situación contraria, obteniendo un No por respuesta. Imagina la sensación de enfado o pena, y siéntela como un impulso motivador para la acción, buscando resolutivamente alternativas para la consecución de tus objetivos.

Aceptación de control limitado

Cuando ocurran hechos o sucesos que no se ajusten a lo que esperabas o deseabas, imagínate a ti mismo frotando la lámpara de Aladino, o manejando el control de mandos del universo. Es válido cualquier símbolo cómico y absurdo que te lleve a recordar que ni eres omnipotente, ni el Cosmos existe sólo para complacerte.

Tercer Momento:

El psicólogo se asegurará de que todos los participantes hayan expresado su opinión y aportado con un ejemplo. Para cerrar la sesión se les recordará que todas estas situaciones molestas son útiles para que practiquen, mejoren y desarrollen habilidades y capacidades para comportarse mejor frente a las adversidades y los problemas.

## Sesión 24

Actividad 1

Objetivo: Lograr que los participantes gestionen de manera eficiente sus emociones y frustraciones.

Actividad: Terapia Grupal.

Tiempo: 50 minutos.

Material: No se necesita.

Primer Momento:

En primera instancia, el psicólogo a cargo reunirá y sentará a los participantes en círculo.

Segundo Momento:

La siguiente acción será comunicarles que en esta sesión tendrán libertad del habla. Se les pedirá relatar todas las situaciones frustrantes que viven estando en prisión, las emociones que les genera y la respuesta que tuvieron ante tales situaciones. Los participantes hablarán por turnos, de esta forma se tendrá un punto de vista particular sobre la vida en prisión de los participantes.

Tercer Momento:

Al finalizar la terapia grupal escuchando pacientemente a todos los participantes, el psicólogo les explicará que usar lo aprendido durante el programa los podría ayudar a sobrellevar algunos problemas que se les presenten en su vida diaria en prisión. Así, les enfatizará que gestionar sus emociones por sobre las frustraciones les será beneficioso, de esta forma dará por cerrada la actividad.

Actividad 2

Objetivo: Conocer la opinión general sobre el programa y si los participantes se sintieron apoyados durante el proceso.

Actividad: Los participantes darán aportes verbales y opiniones personales sobre el programa.

Tiempo: 20 minutos.

Material: No se necesita.

Primer Momento:

Se continuará con la dinámica de la actividad anterior, pero con un objetivo distinto. El psicólogo ahora les pedirá a los participantes que hablen con sinceridad y se expresen dando su opinión acerca del programa, sus impresiones, que es lo que lograron modificar en sí mismos y si sintieron que les ayudó.

Segundo Momento:

El psicólogo procederá a escuchar todas las opiniones de los participantes, si existen críticas o consejos para mejorar el programa deben ser bienvenidos y escuchados. Al finalizar las participaciones el psicólogo les dará las gracias por las opiniones expresadas, las cuales serán usadas para ajustar el programa y ayudar a más personas. Luego de los agradecimientos se dará por cerrada la actividad.

### Sesión 25

Objetivo: Medir el Impacto del programa.

Actividad: Aplicación de test.

Tiempo: 60 minutos.

Material: Test de aplicación.

Primer Momento:

El psicólogo a cargo realizará la despedida y cierre del programa. Se les explicará que recibirán unas fotocopias del test que hicieron al iniciar el programa, para medir el impacto del mismo.

Segundo Momento:

Se les entregará las fotocopias del primer test de Inteligencia Emocional de Mayer y Salovey. Luego se les explicará como deberán llenarlo con la mayor sinceridad posible. Una vez finalizado se procederá a recoger las hojas.

Tercer Momento:

Se les proporcionará las fotocopias del segundo test, la Escala de Resiliencia. Posteriormente, se les mostrará como deberán llenarlo con la mayor sinceridad posible. Una vez finalizado se recogerán las hojas.

Cuarto Momento:

Se les facilitará las fotocopias del tercer test STAXI-2 “Inventario de Expresión de la Ira Estado-Rasgo”. A continuación, se les explicará como deberán completarlo con la mayor sinceridad posible. Una vez concluido se procederá a recoger las hojas.

Quinto Momento:

Finalmente, se dará por cerrado el programa oficialmente.

Para poder ingresar al Programa (Digitalizado) deberá entrar al siguiente link:

<https://view.genial.ly/61a02efc9bbc420d71bd6a39/presentation-programa-propositivo-de-intervencion-psicologica-dirigido-a-reclusos>

# Conclusiones y Recomendaciones

## 6. Conclusiones y Recomendaciones.

### 6.1. Conclusiones.

A continuación, se presentan las conclusiones a las que se ha llegado, una vez finalizado el Programa de Prevención:

- Se recopiló información indispensable, como respaldo de la elaboración del programa de intervención psicológica, que sustenta al programa como científico, dando constancia de su aporte y utilidad.
- Se ha logrado proporcionar instrumentos adecuados para la medición de la Inteligencia Emocional, la Resiliencia y el Manejo de la Ira, aplicados al inicio y al final del programa, para el conocimiento del impacto del mismo.
- El área de Inteligencia Emocional estuvo acorde al programa de intervención y se diseñaron actividades que desarrollen las habilidades de percepción emocional, asimilación emocional, comprensión emocional y regulación emocional; por lo que, pueden utilizarse en otros programas relacionados con privados de libertad.
- En el área de la Resiliencia se lograron elaborar actividades para desarrollar la capacidad de adaptación ante situaciones adversas y técnicas pro-resilientes que ayuden a sobrellevar el estrés y la frustración; de modo que, pueden emplearse en otros programas relacionados con privados de libertad.
- Para el Manejo de la Ira como área, se pudo elaborar actividades para que los participantes desarrollen estrategias de relajación, reestructuración cognitiva y solución de problemas y así mejorar el manejo de emociones agresivas e impulsos coléricos. De esta forma, pueden utilizarse en otros programas relacionados con privados de libertad.
- Se ha diseñado un programa virtual para que profesionales especializados en el área puedan aplicarlo a privados de libertad imputados por el delito de "Feminicidio", para que al cumplir sus respectivas condenas, sean liberados como personas rehabilitadas.

## 6.2. Recomendaciones.

- Es importante comprender que el programa fue diseñado para trabajar con hombres imputados por “Feminicidio”, en el caso de que se requiera la aplicación del programa en una población diferente que se encuentre recluida en algún establecimiento penitenciario, es aceptable pero se recomienda modificar las sesiones 1, 7 y 11, debido a que las mismas tienen características específicas para feminicidas.
- Se recomienda a los profesionales que aplicarán el programa, no limitarse a las áreas seleccionadas aquí, en realidad se motiva el uso de otras ideas u otras áreas de intervención que sean útiles en la rehabilitación de los sujetos; así se puede trabajar con la ansiedad, sociabilización y depresión.
- Al Penal de Morros Blancos de Tarija, se recomienda entablar relaciones con áreas de la salud mental como Intraid o la Carrera de Psicología de la U.AJ.M.S. con el objetivo de desarrollar programas orientados a la rehabilitación de los privados de libertad.
- Como segunda recomendación al Penal de Morros Blancos de Tarija, se recomienda promulgar esta clase de programas y actividades que reducirían la población de los presos reincidentes; dichos programas incluso pueden ser aplicados a nivel nacional.