

**CAPÍTULO I**  
**PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA**  
**Y JUSTIFICACIÓN**

## I. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA Y JUSTIFICACIÓN

### 1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Este trabajo se origina por la necesidad de brindar un apoyo en la autoestima, comunicación asertiva y modalidades de resolución de conflicto en mujeres privadas de libertad, esto debido a las consecuencias que conlleva el encierro de las mismas, las cuales de alguna manera llegan a afectar de forma significativa, para volver a integrarse a la sociedad después de haber concluido con sus sentencias, así mismo por el alarmante incremento de población femenina dentro de centros penitenciarios, esto según *“La Dirección Nacional de Régimen Penitenciario, a septiembre de 2018, informó que la población carcelaria femenina asciende a 1.535 mujeres. Bolivia ocupa el cuarto lugar a nivel latinoamericano con el mayor número de mujeres privadas de libertad y con las mayores barreras para el acceso a la justicia.”* (Diario El Potosí, 2019; s/p)

La privación de libertad conlleva una serie de consecuencias ya que la situación de vida de la persona cambia radicalmente. La pérdida de la libre locomoción es un impacto emocional y social muy severo por el cambio involuntario abrupto de hábitos, contexto, gente, pérdida de intimidad, etc. Supone una pérdida de nexos familiares a corto, mediano o largo plazo, así como una posible pérdida de rol sexual, deterioro de su identidad y otros factores psicológicos, incluidas la percepción y la autoestima. Investigaciones realizadas en España que sostienen *“La persona presenta una mayor inestabilidad emocional, sus relaciones, lazos o vínculos estarán muy debilitados, sufren una pérdida del sentido de pertenencia a los grupos sociales primarios anteriores, pérdida del puesto de trabajo, entre otras circunstancias; lo cual influye en la dificultad para la reinserción social y aumenta el riesgo de reincidencia.”* (Rodríguez, 2019: 14)

La importancia de elaborar programas dirigidos a este tipo de poblaciones que coadyuven a la salud mental y física de las mujeres que son dos componentes fundamentales en el equilibrio facilitador del proceso de reinserción social, de manera que los programas de intervenciones sean ejecutados desde su ingreso a prisión, con mayor énfasis en el periodo previo al egreso de la cárcel, para poder prepararlas y enfrentar las dificultades y obstáculos que implicará su regreso a la sociedad. Esa misma intensidad debe mantenerse una vez que las mujeres enfrenten la libertad, pues en esta etapa se pondrá a prueba las habilidades y herramientas recibidas para alcanzar un proceso exitoso de reinserción.

La **autoestima** muestra un gran valor de importancia en esta investigación la cual es entendida según *“Coopersmith (1967) como el juicio personal de valía, que es expresado en las actitudes que el individuo toma hacia sí mismo.”* (Cantú, Verduzco, Acevedo y Cortés 1993:248)

La **asertividad** es considerada una conducta, una característica de la personalidad, se habla de asertividad como una habilidad social *“Comportarse con asertividad le permite expresar sus necesidades, pensamientos y sentimientos con sinceridad y sin ambages, aunque sin violar los derechos de los demás.”* (Shelton y Burton, 2017:18)

Así mismo la Kilman define la **resolución de conflictos** como *“Una situación en la que dos o más partes están de desacuerdo, debido a que tienen objetivos distintos. Una persona emprendedora debe aprender a lidiar constantemente con conflictos con múltiples actores: equipo de trabajo, clientes, proveedores, consultores, competidores, etc. Sin embargo, aunque sean parte de su día a día, se vuelven perjudiciales si no se tratan.”* (Massot, 2018: s/p) Esta variable muestra ser muy importante en el estado de encierro en la que se encuentran, ya que la misma ha provocado un gran estrés en las reclusas, esta situación las ha obligado en muchos casos, a no pararse y escuchar al otro.

En el plano **internacional** varias investigaciones muestran la existencia de programas de apoyo para este tipo de población. *“Un programa de grupo de apoyo es una forma de asociación de personas que viven situaciones similares, las cuales se reúnen para afrontarlas, narrándose mutuamente experiencias personales e intercambiando información. Suelen estar compuestos por personas que comparten algún tipo de problema que altera o modifica aspectos de su funcionamiento normal. El soporte emocional y el sentimiento de colectividad que se genera en estos grupos favorecen la estima y seguridad personal de sus integrantes, logrando superar los problemas emocionales o recuperando la confianza para enfrentarlos. Los pacientes comparten experiencias, hablando en primera persona; no se dan consejos ni se emiten juicios de valor; además, se evita generalizar y hablar desde el saber o el deber ser. Por tanto, las experiencias que se comparten constituyen la materia prima, y narrarlas en primera persona es la forma de trabajarlas.”* (Kumate, Conyer, Conyer, 2014; 31)

Este tipo de programas realizado por Rodríguez nos muestra un amplio panorama de la gran necesidad, que presentan las mujeres en estado de reclusión, por la implementación de programas dirigidos a la salud mental puesto que, de acuerdo a estimaciones hechas por diversos investigadores, la mayoría de las reclusas desarrollan o tenían al menos un problema de salud mental durante su encierro o bien alguna enfermedad mental y/o discapacidad del desarrollo.

A lo anterior debe sumarse el daño que genera en las personas encarceladas el no poder tener contactos con el mundo externo, por lo que muestra un impedimento significativo para el ajuste dentro y después de la prisión. Más aún, el daño generado por la vida en prisión puede crear impedimentos más severos, para ex reclusos que presentan trastornos de salud mental o desajustes emocionales, tales como dificultades para mantener contacto cercano con la realidad, controlar las reacciones emocionales negativas, programas que enfatizan de acuerdo a las necesidades que

requieran las reclusas, tales como se realizaron en Costa Rica tomando una fundamental relevancia a *“El desarrollo de habilidades para la vida fue una iniciativa original de la Organización Mundial de la Salud (1993) para impulsar una educación humanizadora que promoviera personas con un desempeño exitoso, de ahí su importancia y si aunado a ello, la acción educativa se posiciona desde un enfoque prosocial, entonces estaríamos logrando, en primer lugar, habilidades sociales como estilos de vida saludables, la inclusión social, una sana convivencia, la promoción de la autonomía, prevención para el uso de drogas y resolución pacífica de conflictos. En segundo lugar, habilidades de tipo cognitivo como la toma de decisiones asertivas, el desarrollo del pensamiento crítico y asimismo, otras, de tipo afectivo, como la expresión de emociones, manejo del estrés y el autocontrol.”* (Araya, Campos, 2014; 128) Dicho programa que logra fortalecer áreas que, debido al encierro, se vieron afectadas a falta de contacto con el mundo externo y los altos índices de ansiedad los cuales provocan una distorsión comunicativa entre sus compañeros.

El prevenir que se cometa un delito no solo evita el sufrimiento ocasionado por las pérdidas personales y materiales, también es más barato que reaccionar ante delitos consumados y sus consecuencias. Programas que conllevan diferentes modelos de intervención se muestran eficientes *“Para llevar a cabo esta compensación, el tratamiento socioeducativo debe estructurarse a partir de técnicas cognitivo-conductuales que contengan intervenciones fundamentadas en 1) entrenamiento en habilidades sociales, 2) entrenamiento en resolución de problemas interpersonales, 3) pensamiento crítico, 4) razonamiento crítico, 5) habilidades de negociación, 6) desarrollo de valores y 7) control emocional. De esta manera, la resocialización tendrá como producto principal desarrollar habilidades cognitivas, como ya se señaló, y el razonamiento moral, la resolución de problemas, la empatía, el control de la impulsividad, el pensamiento crítico, el razonamiento abstracto y la conducta de selección, las cuales les permiten*

*a los internos en los centros carcelarios regular y orientar su conducta para no reincidir en el delito.” (Gutiérrez, Santos, Montealegre, Palacio, 2015: sp)*

A nivel **nacional**, la información que se logró encontrar acerca de programas de apoyo de autoestima, comunicación asertiva y resolución de problemas en mujeres privadas de libertad es escasa puesto que se toma más énfasis en aspectos laborales y no en cuanto a salud mental de manera, que se tomará en cuenta un programa que se realizó recientemente el cual favorece a dicha población, con el fin de llevar a una rehabilitación e inserción en la sociedad tomando en cuenta aspectos psicosociales como también laborales que la gran mayoría de los programas realizados en el país se caracterizan. *“El proyecto es denominado “Construyendo Libertad”, misma que será implementada en 2018 mediante programas de capacitación técnica con enfoque de género. Esta iniciativa es financiada por el Estado de Qatar a través del Programa Global de la Declaración de Doha de la UNODC.*

*El proyecto prevé la reinserción de 35 mujeres privadas de libertad del penal de Obrajes y 15 de la cárcel de Miraflores mediante la capacitación especializada en construcción, refacciones, instalaciones básicas y pintura, así como el fortalecimiento de sus derechos, autoestima, iniciativa emprendedora y toma de decisiones.*

*“En Bolivia aproximadamente el 8% de las personas privadas de libertad son mujeres de las cuales el 70% se encuentran con detención preventiva. Las mujeres están privadas de libertad, principalmente por delitos menores no violentos y de baja relevancia social”, señaló Rostan.”*

(UNODC, 2018: s/p)

A nivel **regional** no se encontraron programas específicos en el campo de la psicología que abarque a esta población, esto debido a que en su gran mayoría los programas o terapias son de

tipo ocupacional mismas que tienen la finalidad de capacitar a las internas en áreas técnicas, para que en el momento de su reinserción social tengan una fuente laboral para así no reincidir en cualquier tipo de delitos. *“Capacitación especializada en la realización de sacos y demás prendas de vestir, en el marco del fomento y la promoción de rehabilitación como la productividad de los internos de este recinto penitenciario. En este sentido también se está trabajando junto con las familias de las personas que ya salieron del penal para que estas no vuelvan a reincidir; sin embargo, muchos vuelven a cometer actos delincuenciales por lo que vuelvan ingresan al penal. “Es un trabajo muy importante el que se está realizando dentro del penal para poder reinsertar a los privados de libertad en la sociedad”, ha informado la trabajadora social de la dirección departamental del régimen penitenciario, Wendy Canasa Navarro. Asimismo, ha informado que se realizan diferentes ferias en el salón de las instalaciones de la parroquia San Francisco, dijo “el 90% de los privados de libertad, se ocupan de actividad laboral al interior del recinto penitenciario” en esta feria, alrededor 200 privados de libertad envían sus trabajos para que se expongan.” Se realizan 4 ferias al año donde se generan algunos recursos económicos que solventan sus gastos y de sus familias, además que el realizar estos trabajos, les sirve como terapia ocupacional. Agregó que “aparte de las ferias programadas por la dirección del régimen penitenciario” (Pereyra, 2019: sp) si bien existe capacitación en actividades laborales, no se evidencia un trabajo sostenido con las reclusas en relación a la salud psicológica, es así que se ha visto indispensable la elaboración de un programa dirigido a la salud mental.*

Ya expuesta dicha problemática acerca la necesidad de la implementación de programas de apoyo psicológico dirigido hacia las mujeres privadas de libertad, la presente investigación propositiva plantea la elaboración de un:

**PROGRAMA DE INTERVENCIÓN DE FORTALECIMIENTO DE LA AUTOESTIMA,  
ASERTIVIDAD Y LAS MODALIDADES DE RESOLUCIÓN DE CONFLICTO EN  
MUJERES PRIVADAS DE LIBERTAD**

## 1.2 JUSTIFICACIÓN

La presente investigación pro positiva se centra en la elaboración de un programa “De fortalecimiento de autoestima, asertiva y modalidades resolución de conflictos en mujeres privadas de libertad”

Dicho programa podrá ser ejecutada en un futuro, para lograr fortalecer el autoestima, asertividad y modalidades de resolución de conflictos, mismas que fueron afectadas debido a la privación de libertad, por lo que estos son factores fundamentales para lograr una adecuada reinserción social, de manera que el profesional psicológico tenga bases para realizar el cuidado y acompañamiento correspondientes a las mujeres privadas de libertad dentro del recinto carcelario.

Como aporte **práctico**, se elaboró un programa que podrá implementado en centros penitenciarios tanto a nivel nacional como regional hacia dicha población, así mismo servirá como base para la elaboración o adaptación dirigida hacia una población masculina.

Como aporte **metodológico** se creó un programa con diferentes actividades, métodos y técnicas de intervención los cuales podrán ser usados por otros profesionales en psicología

# **CAPÍTULO II**

## **DISEÑO TEÓRICO**

## **II DISEÑO TEÒRICO**

### **2.1 Objetivo general**

Elaborar un programa virtual de intervención para el fortalecimiento de la autoestima, asertividad y las modalidades de resolución de conflicto en mujeres privadas de libertad de la ciudad de Tarija.

### **2.2 Objetivos específicos**

- 1.** Proporcionar instrumentos de diagnóstico para medir el área de autoestima, asertividad y las modalidades de resolución de conflictos.
- 2.** Diseñar actividades para fortalecer la autoestima en áreas familiares, personales y sociales.
- 3.** Diseñar actividades para mejorar la asertividad en las áreas de pasividad y agresividad.
- 4.** Diseñar actividades que fortalezcan las modalidades de resolución de conflictos en áreas de competitividad, acomodación, evitativo, colaborativo y compromiso.
- 5.** Proporcionar instrumentos de evaluación para medir el área de autoestima, asertividad y las modalidades de resolución de conflictos para determinar el impacto del programa.

**CAPÍTULO III**  
**MARCO TEÓRICO**

### III. MARCO TEÓRICO

El presente capítulo tiene como finalidad brindar información recabada y asertiva para poder comprender adecuadamente algunos aspectos de las mujeres privadas de libertad en cuanto a la evolución, que se tuvo durante los últimos años acerca de la población femenina en centros penitenciarios; así mismo la conceptualización de las diferentes variables a tomar en cuenta en dicha investigación, como también las consecuencias psicológicas que provoca el encierro en dicha población y la importancia de la educación emocional para lograr una adecuada reinserción social.

#### 3.1 PRIVADAS DE LIBERTAD

Para comprender a cabalidad dicha problemática, cabe definir en síntesis qué se entiende por privación de libertad, existen varios autores que la definen dentro del ámbito legal, haciendo hincapié al tipo de delito que se comete, relacionando a los años de privación de libertad que el mismo conlleva, puesto que no todos los delitos presentan la misma sentencia. *“Se denomina pena privativa de libertad a un tipo de pena impuesta por un juez o tribunal como consecuencia de un proceso penal y que consiste en quitarle al reo su efectiva libertad personal ambulatoria (es decir, su libertad para desplazarse por donde desee), fijando que para el cumplimiento de esta pena el sentenciado quede recluido dentro de un establecimiento especial para tal fin.”* (Wikipedia 2020: s/p)

#### 3.2 LA EVOLUCIÓN DE LA POBLACIÓN RECLUSA FEMENINA

El hecho de que una mujer cometa un delito es un factor de descomposición social, mayor que en los caso de hombres, no porque la mujer sea inferior o superior al hombre, sino por el rol que juega dentro de la familia, ya que si el hombre llega a faltar en la familia, generalmente la mujer se hace

cargo de la manutención y crianza de los hijos, pero si la mujer es encerrada en prisión, la pareja masculina muy pocas veces se hace cargo de los hijos y generalmente termina repartiéndolos entre sus familiares o en el peor de los casos, simplemente se olvida de ellos y terminan siendo niños de la calle.

Así mismo investigaciones muestran que *“Según la última estadística publicada referida a la última semana del año 2019 en las cárceles dependientes de la Administración General del Estado había internas 3.892 mujeres, un 7,7% del total, a las que habría que sumar las 626 mujeres presas en cárceles dependientes de la Administración catalana. Aunque aún es pronto para asegurarlo, a partir del año 2017 hemos observado un ligero aumento de la población reclusa, sobre todo femenina, lo que nos hace pensar que la tendencia descendente podría haber terminado y volvemos al preocupante ciclo alcista.”* (Área de Cárceles de la APDHA ,2020:14) El aumento de población femenina en el ámbito carcelario muy a menudo se ve influenciado, por los altos índices de pobreza que presenta dicha población, como también el analfabetismo, los cuales ocasionan que recurran a delinquir en diferentes delitos con ser: robo, tráfico de sustancias controladas, estafas y en casos más extremos homicidio.

### **3.3 Consecuencias del encarcelamiento en mujeres**

El encarcelamiento genera nuevos problemas de salud mental o exacerba los ya existentes. En la mayoría de las comunidades las mujeres son cuidadoras, a veces las cuidadoras únicas de sus familias y el cambio súbito de su rol de cuidadoras a “criminales” y el aislamiento de sus seres queridos normalmente tienen un efecto intensamente adverso sobre su bienestar mental. *“El encarcelamiento, por sí mismo, “impregnado de cierta violencia estructural, alienación, disciplina y autoritarismo, seguridad y vigilancia, control, restricción e inhibición en el contacto con el exterior, rutinas, sometimiento”, origina en el individuo un conjunto de consecuencias*

*psicológicas que aumentan las dificultades para mantener relaciones sociales adecuadas y que, a su vez, se traduce en una mayor conflictividad dentro del entorno. El interno no desea doblegarse al sistema que le ha encerrado, ni al resto de sujetos con los que comparte el espacio, por lo que siente la necesidad de defenderse, de no arrodillarse ante cualquier peligro que surja. Esto crea un constante estado de alerta, de vigilancia incesante ante cualquier situación que pueda llegar a comprometer su integridad.” (Casadoa, Ruanoa, 2017:230)*

La salud mental de las mujeres está expuesta a deteriorarse en las prisiones esto debido al estigma social que se tiene de la mujer que se encuentra en prisión, la vida de una mujer puede estar llena de factores discriminatorios por razón de sexo, en el ámbito de la familia, cuando recae en el sexo femenino el cuidado de los hijos y de la familia. Por lo general las mujeres han sufrido abusos sexuales y maltrato antes del encierro, de manera que todos los aspectos anteriormente mencionados agravarían más la salud mental de la misma. A menudo programas para prisioneros son inexistentes o inadecuados para abordar las necesidades de las mujeres. Los efectos perjudiciales sobre la salud mental se exacerban cuando las mujeres no se sienten seguras, son supervisadas por personal masculino y se sienten en riesgo de abusos adicionales.

### **3.4 La importancia de la educación emocional en los entornos privados de libertad**

Dominar habilidades sociales básicas y la gestión de las emociones, es uno de los aspectos más relevantes para el desarrollo de una competencia social, pues ésta es la capacidad que posee el ser humano para mantener buenas relaciones con otras personas. Éstas implican: la escucha, el respeto por los demás, la receptividad en la comunicación, fluidez y mezcla de emociones, gestión de conflictos.

Todo ellos son aspectos necesarios tanto para una buena relación social como laboral, contienen aspectos tan necesarios como un saludo, una despedida, un respeto de turno de palabra etc. que propician las buenas relaciones y, por lo tanto, una integración social.

*“La finalidad de la prisión es considerada desde la misma legislación, un proyecto de educación, no solo de castigo o si se prefiere de rehabilitación y reeducación” (Gil Cantero, 2010: 49); esto implica la necesidad de evitar que el sujeto tenga constantemente que estar “redefiniendo actitudes y valores” (Cabrera, 2002: 88) ajenos a los imperantes tras los muros que salvaguardan un centro penitenciario. Por ello, el trabajo en el plano afectivo es fundamental, ya que debemos conseguir que el recluso sepa gestionar las situaciones que se presentan y las emociones derivadas de dichas situaciones en el propio contexto donde cumple la sanción legal. En los centros penitenciarios, la educación emocional cobra mayor importancia si tenemos en cuenta no solo los factores que hemos analizado en líneas anteriores, sino también la tendencia a medicalizar la vida en prisión, como medio para paliar sus efectos.” (Casadoa, Ruanoa, 2017:234) Esto es especialmente relevante ya que la integración social es un proceso dinámico que permite al sujeto establecer un mismo objetivo, en función de los distintos grupos sociales a los que pertenezca. En el caso de los penados de libertad, se pretende la integración social de los mismos, principalmente en la sociedad en general, pues su exclusión a raíz del ingreso en prisión y prejuicios establecidos por la misma una vez que los sujetos son puestos en libertad, hace que resulte más difícil la participación social.*

A continuación, se definirán todas las variables y los componentes que conllevan, como ser la autoestima, asertividad, modalidades de resolución de conflictos que se tomaron en cuenta en la presente investigación propositiva.

### 3.5 AUTOESTIMA

El concepto de autoestima es muy importante en el campo de la psicología, esta disciplina la considera como la causante de las actitudes constructivas en los individuos ya que suele constituirse como un síntoma recurrente en distintos problemas de conducta, siendo esta una función del organismo que permite la autoprotección y el desarrollo personal

Por lo que es definida como menciona: "*Coopersmith (1967) como el juicio personal de valía, que es expresado en las actitudes que el individuo toma hacia sí mismo.*" (Cantú, Verduzco, Acevedo y Cortés 1993:248)

La autoestima es un concepto muy grande que incluye numerosos aspectos, por lo que podemos describir algunos componentes de la autoestima que son necesarios conocer y desarrollar para poder fortalecer el amor a sí mismo(a). Estos factores son:

- Sí mismo general: El cual refiere a las actitudes que presenta el sujeto frente a su autopercepción y propia experiencia valorativa sobre sus características físicas y psicológicas, el cual hace referencia al conocimiento que presenta el sujeto sobre sus potencialidades y rendimientos, se examina lo que se es, se analizan los diversos comportamientos, sean buenos o malos, de manera que los resultados que se obtengan de dicha evaluación pueden hacer sentir a la persona bien o mal.
  
- Social: Se encuentra construido por las actitudes del sujeto en el medio social frente a sus compañeros o amigos. Así como sus referentes a las vivencias en el interior de instituciones educativas o formativas y las expectativas en relación a su satisfacción de su rendimiento académico o profesional

- Familiar: Hace referencia a las actitudes y/o experiencias en el medio familiar con relación a la convivencia.

La autoestima está relacionada con muchas formas de conducta de manera que las personas que presentan una autoestima elevada suelen mostrar menos emociones agresivas, negativas y menos depresión a comparación de las que presentan una autoestima baja. Las personas con una autoestima elevada pueden manejar mejor el estrés y cuando son expuestas al mismo, experimentan menos efectos negativos en la salud.

*“ De acuerdo con lo propuesto por Coopersmith (8), reconocido experto en la materia, la génesis de la autoestima tiene la siguiente secuencia: autorreconocimiento, el cual surge hacia los dieciocho meses de edad, cuando el niño es capaz de reconocer su propia imagen en el espejo; autodefinición, la cual aparece a los tres años de edad, cuando el niño es capaz de identificar las características que lo describen a sí mismo, inicialmente en términos externos y, hacia los seis o siete años, en términos psicológicos, introyectando ya el concepto del yo verdadero –quién es– y el yo ideal –quién le gustaría ser–. Mientras mayor sea la diferencia entre el yo verdadero y el yo ideal, más baja será la autoestima; y autoconcepto, el cual se desarrolla en la edad escolar –entre los 6 y 12 años–. Es el sentido de sí mismo que recoge las ideas referentes al valor personal. Dentro de este contexto, la autoestima es el sentimiento –positivo o negativo– que acompaña al autoconcepto.” (Alonso Palacio, Murcia Gándara ET.AL., 2007:35)*

Por lo tanto, la autoestima, es aquel concepto que tenemos de nuestra valía, basada en todos aquellos pensamientos, sentimientos, sensaciones y experiencias, sobre nosotros mismos las cuales son obtenidas en el transcurso de nuestra vida.

### 3.5.1 Autoestima en el ambiente carcelario

En la cárcel ser mujer tiene un doble castigo, la pena por haber cometido un delito y el abandono de esposos, hijos, padres y hermanos cuando son recluidas en un centro penitenciario de manera que llenan de estigmas sociales que aíslan a las mujeres en prisión, quienes dejan de cumplir el rol que ocupaban como esposas, madres o hijas, por lo que son vistas como culpables del encierro y por ello, merecedoras de un aislamiento total desencadenando una distorsionada perspectiva de sí misma, la cual llega a afectar su autoestima. Estudios demuestran que *“En el caso de la autoestima, se sigue un proceso de “U” normal, de manera que el simple hecho de ingresar en la cárcel reduce la autoestima, pero conforme va pasando el tiempo, la persona va reconstruyendo el autoconcepto a través de la valoración que hacemos de nosotros mismos. Con el paso del tiempo los niveles de autoestima son similares a los que tenía cuando ingresó, pero es una autoestima totalmente diferente, los referentes son otros. El proceso de prisionización sigue un proceso de “U” invertida, es decir, a medida que va pasando el tiempo la persona tiene que aprender a aceptar su nueva vida, cuando la prisionización es máxima es cuando la autoestima más baja está”* (Herrera Enríquez y Jiménez, 2010: s/p)

Si bien el encierro causa un gran impacto en la autoestima, las mujeres deben pasar una reconstrucción de la misma, lograr adaptarse a su nueva realidad en muchos de los casos es dificultado debido a la falta de apoyo de la familia y el cónyuge, esto debido a la decisión que toma la reclusa en no querer recibir visitas porque se sienten culpables y rechazadas por sus familiares esta decisión provoca un estado de vulnerabilidad física y emocional durante todo el encierro.

### **3.5.2 La importancia de la autoestima en los programas de rehabilitación de las personas privadas de libertad**

El ingreso en prisión tiene unos efectos indudables en la psicología del recluso. Éstos pueden devaluar la propia imagen y disminuir la autoestima, concebidas como la valoración que el individuo realiza y mantiene respecto de sí mismo, por lo que es indispensable poder reforzar la autoestima en el proceso de una reinserción social esto debido a los efectos que causa el encierro en las mujeres que se encuentran en dicha situación.

Una investigación realizada en Colombia muestra la importancia que tiene el reforzar la autoestima en los diferentes programas que se desean elaborar por lo que concluyeron que *“A manera de conclusión tenemos que se pudo establecer que, si bien es cierto que el contexto de reclusión es adverso en sí mismo, también lo es que los programas de tratamiento penitenciario ofrecidos, coadyuvan a mantener o restablecer, conservar la autoestima en los sujetos. Sin omitir por supuesto que la autoestima General, Social, y Familiar se ve afectada sin duda alguna por el delito cometido y el ingreso a un centro carcelario. Sin embargo, podría decirse que los programas de tratamiento penitenciario laborales o educativos, se constituyen en un medio terapéutico capaz de afectar de manera positiva la autoestima del personal de internos que alberga la prisión.”* (Larrota, Rojas, Sánchez, 2016:62-63)

No obstante, un factor muy influyente en esta dignificación de la persona es el juicio de la propia sociedad sobre el condenado que, en muchos casos, condiciona o limita el crecimiento personal, influyendo negativamente en la autoestima del exrecluso. Por tanto, adquiere especial relevancia trabajar sobre ello desde este tipo de centros.

### 3.6 LA ASERTIVIDAD

En algún momento, todos hemos tenido algún tipo de conflicto con otras personas por problemas de comunicación. Sin duda alguna, aprender a comunicarnos resulta esencial en todos los planos de nuestra vida, en especial cuando se hace de una manera proactiva, a través de la buena comunicación.

Así mismo podemos señalar que solo una persona extremadamente consciente de lo que quiere decir o transmitir y que actúa en consecuencia, buscando las mejores ideas que lleguen a quien quiere dirigirse, obtendrá los mejores resultados, basta con hablar con claridad, precisión, objetividad, oportunidad, interés, pero, sobre todo, con empatía y una actitud de escucha activa, orientado a tres aspectos fundamentales en la vida: familiar, laboral y educativo, por lo que *“La asertividad le permite expresar sus necesidades, pensamientos y sentimientos con sinceridad y sin ambages, aunque sin violar los derechos de los demás. Ser asertivo significa correr riesgos, tales como el de hablar sinceramente acerca de sus propios sentimientos, de sus deseos y necesidades al tiempo que se toman en consideración los sentimientos de los demás. Cuando se aprende a actuar con asertividad se puede proceder ante los propios deseos y necesidades. Puede que no consiga siempre lo que quiere, pero tener el coraje para exigirlo te hará sentirte mucho mejor. Durante el proceso, se convertirá en una persona más plena y más feliz.”* (Shelton y Burton, 2017:18)

#### 3.6.1 Modelos de conducta

A continuación, Shelton y Burton mencionan sobre los tres modelos de conducta:

- **Conducta agresiva:** se refiere a la expresión de pensamientos, sentimientos, necesidades de tal forma que humilla e ignora a las personas de su entorno. Su objetivo es quedar por encima de los

demás no respetando los derechos ajenos además domina y daña tanto física como emocionalmente.

- **Conducta pasiva:** se caracteriza por ignorar sentimientos, necesidades, y pensamientos propios en los diferentes contextos de su vida, permitiendo que los demás impongan sus deseos, lo que genera agresividad reprimida, pérdida de confianza, incapacidad para decidir y falta de autoestima; como consecuencia evita los enfrentamientos abiertos.

- **Conducta asertiva:** es la habilidad de expresar los pensamientos, sentimientos, necesidades de forma honesta y directa haciendo respetar los derechos de los demás; lo que le permite mejorar su autoestima, fomentar su crecimiento y desarrollo personal, adopta buen estilo de vida, conserva buenas relaciones amicales logrando conseguir sus deseos sin conflictos.

### **3.6.2 Influencia de la asertividad en la rehabilitación de las personas privadas de libertad**

La importancia de la asertividad, en el proceso de rehabilitación de las personas privadas de libertad es muy importante debido a que la misma es encontrar el punto en que se quiere decir algo, valorar previamente si es oportuno o no y buscar la forma adecuada para expresarlo, además verbalizar sentimientos propios y tener la capacidad de crear espacios adecuados para poder escuchar al otro. La persona asertiva sabe observar y decidir el momento más adecuado para comunicar lo que piensa sin mentir u ocultar lo que siente, es capaz de aplicar ciertos filtros y valorar la utilidad de lo que va a decir.

De manera que *“La población de privados de libertad es muy vulnerable y el objetivo de las penas privativas de libertad Rehabilitar al condenado, la asertividad en el trato hacia ellos, constituye una técnica comunicativa que nos permite, incidir en la modificación su conducta. La forma de interaccionar con los demás, en nuestro caso los privados de libertad, puede convertirse en una*

*fuerza considerable de estrés, por lo que el entrenamiento asertivo permite reducirlo, enseñando a defender los legítimos derechos de cada uno sin agredir ni ser agredido. Para que los programas de tratamiento aplicados a los privados de libertad, surtan los efectos esperados, debe transmitir los principios generales de la lógica del asertividad: - Respeto por uno mismo. - Respetar a los demás. - Ser directo. - Ser honesto. - Ser apropiado. - Control emocional. - Saber decir. - Saber escuchar. - Ser positivo y - Cuidar el Lenguaje no verbal.*<sup>39</sup>” (Rodríguez, 2014:61) El elemento más esencial de este proceso es sentir lo que realmente se quiere expresar, sin entrar a la falsedad, de esta manera poder mejorar la relación con los demás enfocándose en el beneficio de la asertividad.

La asertividad puede manejarse como una competencia por trabajar y aprovechar las situaciones que brinda la vida día a día y asimismo descubrir y aplicar estrategias y procedimientos desarrollados para entrenarla de manera que reforzar el asertividad en las mujeres privadas de libertad ayudaría a tener una adecuada comunicación con su entorno social tanto fuera como dentro de recinto carcelario.

### **3.7 RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS**

El hombre es un ser social por excelencia, históricamente ha tenido la necesidad de agruparse con sus similares por la sobrevivencia humana; por lógica consecuente este hecho crea constantes malentendidos, discusiones y fuertes fricciones de interacción, que a la larga se convirtieron en disputas por el poder en el grupo; posteriormente, en las diferentes épocas, se han generado controversias entre grupos, etnias, culturas, nacionalidades, clases sociales y otros; todos estos conflictos, a su turno, buscaron y encontraron alguna solución.

Por lo que la resolución de problemas según Kilmam se entiende como *“Una situación en la que dos o más partes están de desacuerdo, debido a que tienen objetivos distintos. Una persona emprendedora debe aprender a lidiar constantemente con conflictos con múltiples actores: equipo de trabajo, clientes, proveedores, consultores, competidores, etc. Sin embargo, aunque sean parte de su día a día, se vuelven perjudiciales si no se tratan.”* (Massot, 2018: s/p)

Según Ken Thomas y Ralph Kilmann, cada individuo es capaz de utilizar 5 maneras distintas para manejar los conflictos; si bien a la hora de la verdad tendemos a utilizar solo una o dos según a nuestros estilos.

### **3.7.1 Competitividad:**

El objetivo es ganar a toda costa y hacer valer la posición de uno mismo. Este estilo es vital que las cosas se hagan como uno quiere, aunque exista el riesgo de quedar mal o de romper alguna relación. *“Competitividad puede significar “luchar por tus derechos”, defender una posición que usted piensa que es correcta, o simplemente, tratar de ganar siempre.”* (Rojas, 2007:8)

### **3.7.2 Acomodarse:**

Actuamos así cuando estamos más pendientes de los problemas y preocupaciones de los demás que de nuestros propios intereses. Y como resultado, nos acomodamos y cedemos. *“La acomodación puede asumir la forma de generosidad o caridad, obediencia a las órdenes de otra persona aun cuando uno prefiera no obedecer, contribuir al punto de vista de otro.”* (Rojas, 2007:8)

### **3.7.3 Evitar:**

Se actúa de forma evasiva cuando consideramos que no es el momento ni el lugar adecuado para tratar el conflicto. Cuando esto sucede, lo aplazamos, damos un rodeo o ponemos cualquier pretexto para evitarlo. *“La evitación puede tomar la forma de dejar de lado un problema de manera diplomática, posponer un problema para mejores tiempos, o simplemente, retirarse de una situación amenazante.”* (Rojas, 2007:8)

### **3.7.4 Colaboración:**

En este estilo es cuando ambas partes quieren conservar en buen estado su relación; y también para los casos en los que hay tiempo de sobra para encontrar una solución en la que todos ganen. *“La colaboración entre dos personas puede tomar la forma de exploración de un desacuerdo para aprender recíprocamente de las visiones al otro; de arribo a una conclusión para resolver alguna condición que, de otro modo, los tendría compitiendo por los recursos, o bien, de confrontación e intento de encontrar una solución creativa a un problema interpersonal.”* (Rojas, 2007:8)

### **3.7.5 Compromiso:**

A medio camino entre el estilo complaciente y competitivo, pero no tan colaborador como el anterior. El concepto podría ser *«ni para ti, ni para mí»*. Lo utilizamos para llegar a una solución intermedia en la que todos han cedido un poco. *“La modalidad compromiso puede significar “dividir las diferencias”, intercambiar concesiones, o buscar una posición de campo intermedio”.* (Rojas, 2007:8)

### **3.7.6 La importancia de La resolución de conflictos en la rehabilitación de las mujeres privadas de libertad**

La función de la rehabilitación de las mujeres privadas de libertad es de fundamental importancia en el sistema penal, puesto que implica la readaptación del condenado a la vida en sociedad, para que abandone la conducta delictiva y haga parte de la comunidad, reduciendo los comportamientos criminales en la misma, aspectos como la resolución de conflictos, siendo que esta influye en gran manera en un adecuado desarrollo tanto dentro como fuera del centro penitenciario.

Investigaciones señalan la importancia de la elaboración de programas, que tomen en cuenta lo que viene a ser la resolución de conflictos como ser *“La Oficina de Naciones Unidas contra la Droga y el Delito señala la necesidad de desarrollar programas de reintegración sensibles al género que atiendan a las necesidades de las mujeres delincuentes (UNODOC, 2014). Los programas cognitivo-conductuales abordan las principales variables criminógenas presentes en delincuentes, como el razonamiento crítico, la resolución de problemas, la regulación emocional y las habilidades sociales.*

Programas generales como el de *“Moving On (Van Dieten, 2010). Se trata de un programa diseñado exclusivamente para mujeres delincuentes, centrado en mejorar las habilidades de comunicación, establecer relaciones saludables y expresar emociones de manera constructiva. Consta de 26 sesiones divididas en nueve módulos (Gehring, Van Voorhis y Bell, 2009): contexto para el cambio, mujeres en la sociedad, cuidar de uno mismo, mensajes familiares, relaciones, afrontamiento de emociones y autoinstrucciones nocivas, resolución de problemas, volverse asertivas y progresar [moving on]. El objetivo es desarrollar habilidades en tres áreas: competencia social, regulación emocional y autosuficiencia (Van Dieten y King, 2014)”* (Loinaz, 2016: s/p)

El tratamiento de mujeres delincuentes supone un reto para los profesionales de la justicia, la psicología y la intervención social. El incremento de detenciones y condenas ha supuesto la necesidad de ofrecer servicios para mujeres procesadas por delitos violentos. Sin embargo, el conocimiento disponible, la oferta de programas y las herramientas validadas son limitados debido al gran hacinamiento dentro del centro penitenciario como asimismo en su personal para poder realizar este tipo de programas.

### **3.8 La importancia de los programas de reintegración social**

El problema de los delincuentes reincidentes es otra gran preocupación. Con frecuencia una amplia proporción de delincuentes pasa por el sistema de prisión debido a delitos relativamente menores, cumpliendo términos de encarcelamiento sucesivos y relativamente cortos. Si bien los delitos en sí son relativamente menos serios, principalmente delitos menores contra la propiedad, el impacto de la reincidencia es substancial sobre las comunidades y la seguridad pública, así como sobre la confianza pública en el sistema de justicia. Mucha de la conducta de estos delincuentes puede estar ligada al abuso de sustancias y adicciones, desórdenes mentales, falta de destreza para el trabajo y demás cuestiones.

*“Los sistemas de justicia penal deben diseñar y realizar intervenciones de reintegración social eficaz para evitar la reincidencia y para detener el ciclo de integración social fallida. Tales intervenciones no necesariamente requieren el encarcelamiento de los delincuentes. Por el contrario, muchas de ellas pueden realizarse más eficazmente dentro de la comunidad que en una institución. De hecho, se puede decir que es más fácil aprender el modo de comportarse de una manera socialmente aceptable cuando se está en la comunidad que dentro del ambiente aislado y difícil de una prisión. Cuando es necesario recluir a los delincuentes para proteger a la sociedad, su reintegración social usualmente depende de si el periodo de reclusión se usa para asegurar, en*

*la medida de lo posible, que cuando regresen a la comunidad no solo quieran, sino que sean capaces, de vivir respetando la ley. Las sociedades no pueden permitirse el lujo de dejar de invertir en integración social y en programas de reintegración para delincuentes. Tales programas son una parte esencial de toda estrategia completa de prevención del delito. Invertir en prisiones, sin una inversión complementaria en programas de rehabilitación y reintegración, no producen una reducción significativa de la reincidencia.” (ONUDD, 2010:8)*

Dichos programas son fundamentales para una mejora en la sociedad, ya que el sistema penitenciario no solo se debe basar en el encierro del delincuente, pues esto no genera una mejoría en muchos de los casos, más al contrario puede llegar a provocar un resentimiento social, de manera que el encierro sería inútil, sin un reacomodo de comportamiento del recluso, brindándole herramientas para enfrentarse a un mundo tanto laboral como también social, los cuales lo pueden desistir de una reincidencia.

### **3.9 Apoyo social a las mujeres privadas de libertad**

En relación a las mujeres privadas de libertad, algunas guías de intervención han demostrado que de ante mano la red personal incide tanto en la conducta delictiva como en el proceso de rehabilitación mostrando que *“El apoyo social ejerce un efecto positivo en el mantenimiento de la salud y el mejoramiento de enfermedades en general. “En la pérdida de su libertad las mujeres se ven obligadas a alejarse de sus seres queridos y muy frecuentemente son abandonadas por sus familiares, y amigos con el paso del tiempo y eso tiene un impacto en su bienestar físico y emocional”*<sup>10</sup> pues diversos estudios han demostrado que las reclusas que tienen visitas de parte de esposos y familiares gozan de una mejor salud mental. El hecho de que las mujeres encarceladas padezcan de esta falta de apoyo se debe entre otras causas al estigma social y este es mayor que el de los hombres privados de libertad por lo que sufren de abandono con más

*frecuencia, porque este tipo de mujeres representa para el imaginario social aquella que traicionó ese mandato social de género que la naturaleza como buena, abnegada, sumisa y altruista. Este paradigma es roto y sustituido, la mujer pasa a ser la madre mala, la mala esposa y la mala mujer y con ello desviándose de los códigos de la feminidad, bajando su autoestima y su autoimagen.* (García, Ordoñez, 2010: 21-22) Las internas en su momento han aprendido a convivir con ellas mismas para sosegar la soledad, es importante tener en cuenta que, aunque las situaciones externas no puedan cambiar o modificarse de manera alguna, tiene la reclusa la posibilidad del cambio de su actitud interior, ejercitando una potencialidad esencialmente humana, rescatando logros al nivel de su propia persona. Alrededor de las condiciones de salud mental en las que se encuentran las mujeres privadas de libertad existen muchos factores que puede afectar su vida diaria y esto puede mejorar renovando el entorno del Centro de Orientación Femenino.

### **3.10 PROGRAMAS Y EXPERIENCIAS DE APOYO PSICOLÓGICO DIRIGIDO A MUJERES PRIVADAS DE LIBERTAD**

En diferentes países del mundo se han desarrollado diversos programas, destinados a brindar apoyo psicológico a mujeres privadas de libertad las cuales en su gran mayoría conllevan tomar en cuenta factores como ser; la autoestima, resolución de conflictos, comunicación y drogodependencia.

#### **3.10.1 Guía práctica para la intervención grupal con mujeres privadas de libertad**

España Madrid en 1996 se inició el programa de intervención en salud desde un enfoque de género con mujeres privadas de libertad impulsado por el instituto de la mujer del ministerio de trabajo y asuntos sociales y, actualmente, la dirección general de instituciones penitenciarias del ministerio del interior.

La siguiente guía práctica nos muestra que la situación de mujeres y hombres en prisión presenta características diferenciales, por lo que se consideró fundamental, el partir desde una perspectiva

de género, contribuir a visibilizar y abordar situaciones específicas de la salud de las mujeres internas, por lo que se permitió analizar e intervenir sobre la problemática de las mujeres internas en torno a su salud integral, teniendo en cuenta sus condiciones de vida y su propia subjetividad, por lo que se llegó a la siguiente conclusión durante su elaboración.

*“Este programa se enmarca en la estrategia del mainstreaming de género que facilita el incorporar la perspectiva de género en el diseño, la implantación y la evaluación del programa, con el fin de que las mujeres privadas de libertad alcancen un mayor bienestar en salud.*

*En líneas generales, el programa pretende fomentar, desde una perspectiva de género, el autocuidado de las mujeres privadas de libertad y promover su autoestima y desarrollo personal, capacitando a los y las profesionales que colaboran en el mismo para desarrollar esta tarea. Este texto recoge, tanto los contenidos teóricos básicos y dinámicos para trabajar con las mujeres, como el marco de desarrollo del programa, concretando objetivos estratégicos, instrumentales y actividades, definidas unas y otros en función de las necesidades y dificultades encontradas para cada uno de los niveles.*

*Con el objetivo general de mejorar la salud integral de las mujeres privadas de libertad, esperamos que este material contribuya a clarificar los objetivos y actividades a desarrollar por cada nivel, al visibilizar la colaboración de ambas Instituciones y, en definitiva, al dotar de un instrumento útil de trabajo al programa.” (Lopezosa, Voria, 2007:7).*

### **3.10.2 Guía de apoyo para el trabajo con personas privadas de su libertad**

Centros de Integración Juvenil, AC, interesado en la atención profesional de personas que se encuentran privadas de su libertad ha participado con sus programas sustantivos en Centros Preventivos y de Readaptación Social de 16 entidades del país de diversas maneras.

La presente Guía tiene como objetivo apoyar en el diseño e implementación de los programas de tratamiento para el trabajo con Personas Privadas de su Libertad, que se desarrollan al interior del Sistema Penitenciario, proporcionando alternativas flexibles para ajustarlas a sus necesidades y recomendaciones para adecuar a su Programa de Tratamiento.

*“La relación entre estas dimensiones es recíproca, por lo que cualquier cambio que ocurra en alguna de ellas, afecta a las demás. Bajo este modelo, se considera a la adicción como una intrincada y compleja interacción entre factores biológicos (funcionamiento del organismo), psicológicos (emociones y motivaciones de las personas) y sociales (sistema social en el cual interactúa la persona)*

*Este marco de referencia es la guía bajo la cual, los servicios de tratamiento que se otorgan en CIJ están estructurados, teniendo como objetivos:1) suprimir o reducir el consumo de alcohol, tabaco y otras drogas; 2) incrementar el bienestar físico, psicológico y social promoviendo estilos de vida saludable y libre de consumo de drogas, —con pleno apego al respeto de los derechos humanos a través de actividades terapéuticas estructuradas dirigidas a las personas cuyas vidas han sido afectadas por el consumo de sustancias psicoactivas.*

*Proporcionará a los centros penitenciarios servicios de atención al consumo de drogas en este sistema y finalmente algunos referentes teóricos y conceptuales acerca del tratamiento en este contexto; en la segunda parte, se plantean algunas recomendaciones para la aplicación de la guía, así como la metodología de trabajo” (Kumate, Conyer ALT,2014:4)*

### 3.10.3 Taller de habilidades sociales mirando al futuro

Salhaketa es una asociación que trabaja en España en el centro penitenciario de Pamplona, que reivindica el derecho de las presas basando su actuación en la situación actual del sistema penitenciario y las realidades de exclusión social que rodean a este sistema. Trabaja de manera individualizada con cada uno de los casos que demandan nuestros servicios. Podemos distinguir dos vías de actuación para atender a la problemática de cada recluso *“Es un proyecto llevado a cabo por la Asociación Salhaketa, atendiendo a la necesidad de una parte de la población reclusa, con el fin de aportar tanto al grupo de mujeres como de jóvenes una serie de habilidades que les puedan servir una vez se encuentren puertas fuera de prisión, para desenvolverse con soltura y sin miedos en la sociedad que les rodea. Tiene un objetivo resocializador y de adaptación, ayudándoles a adquirir cierta autonomía de movimientos después de la prisionización vivida por cada uno/a de ellos/as. Está estructurado por puntos; primero nos encontraremos una fundamentación donde se hace una presentación para poder entender las causas que lleva a la Asociación a tener esta iniciativa para con estos grupos minoritarios de exclusión social. En segundo lugar, se especifica la metodología de trabajo que se utilizará para llevar a cabo este proyecto, seguido de los objetivos que se trabajarán en cada una de las sesiones. A continuación, el diseño de una evaluación, para que, una vez terminado el Taller, ver cuál ha sido el fruto del mismo, y si hemos conseguido lo que en un principio nos habíamos planteado. Finalmente, los recursos humanos, materiales y económicos con los que contamos.”* (Irantzu, 2007: s/p)

# **CAPÍTULO IV**

## **METODOLOGÍA**

## IV. METODOLOGÍA

### 4.1 DESCRIPCIÓN SISTEMATIZADA DEL PROGRAMA

La siguiente propuesta de programa de “Apoyo de autoestima, asertiva y las modalidades de resolución de conflictos en mujeres privadas de libertad de la ciudad de Tarija” tiene como objetivo implementar diferentes talleres los cuales ayuden a fortalecer las áreas de;

#### CUADRO N. ° 1

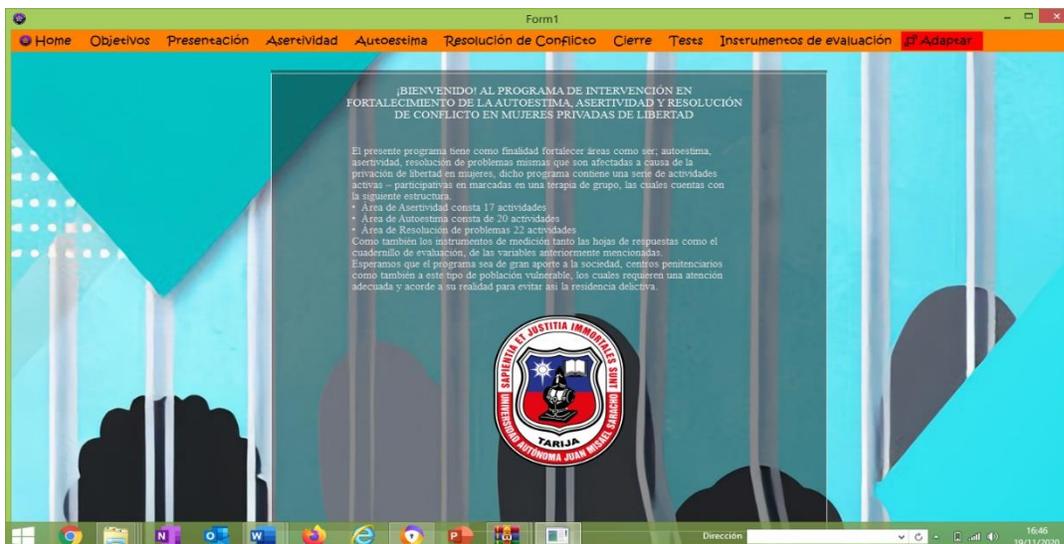
#### ÁREAS DE INTERVENCIÓN

ÁREAS	DIMENSIONES
➤ Autoestima	<ul style="list-style-type: none"><li>- Sí mismo</li><li>- Familiar</li><li>- Social</li></ul>
➤ Asertividad	<ul style="list-style-type: none"><li>- Conducta agresiva</li><li>- Conducta pasiva</li><li>- Conducta asertiva</li></ul>
➤ Resolución de problemas	<ul style="list-style-type: none"><li>- Competitividad</li><li>- Acomodarse</li><li>- Evitar</li><li>- Colaboración</li><li>- Compromiso</li></ul>

Cada área está comprendida con actividades explicativas – participativas como también activas – participativas, las mismas se realizarán en grupos de diez personas abarcados de acuerdo a la población general de las mujeres del centro penitenciario; en cuanto al tiempo la gran mayoría de las actividades se encuentran entre los 90 a 120 minutos.

A continuación, se describirá la estructura del programa virtual que podrá ser trabajado con las reclusas del penal.

La portada se encuentra diseñada de la siguiente manera; en la portada principal se encuentra una pequeña introducción del programa como la importancia del mismo, en la siguiente pestaña se encuentra el objetivo general y específicos del programa y a continuación la pestaña llamada presentación en la que se encuentra las actividades de presentación conocida como rapport, luego las actividades de asertividad, autoestima, resolución de conflicto, cierre en la que se encuentra las actividades de retroalimentación, la pestaña de test donde se encuentran la forma cómo se realizará la aplicación de pre-test y pos-test y por último los instrumentos de evaluación.



En la primera pantalla, pestaña Home se encuentra una breve introducción y descripción del programa como ser cantidad de actividades por área, instrumentos de evaluación, técnicas utilizadas, asimismo la importación de dicho programa para la población beneficiaria.



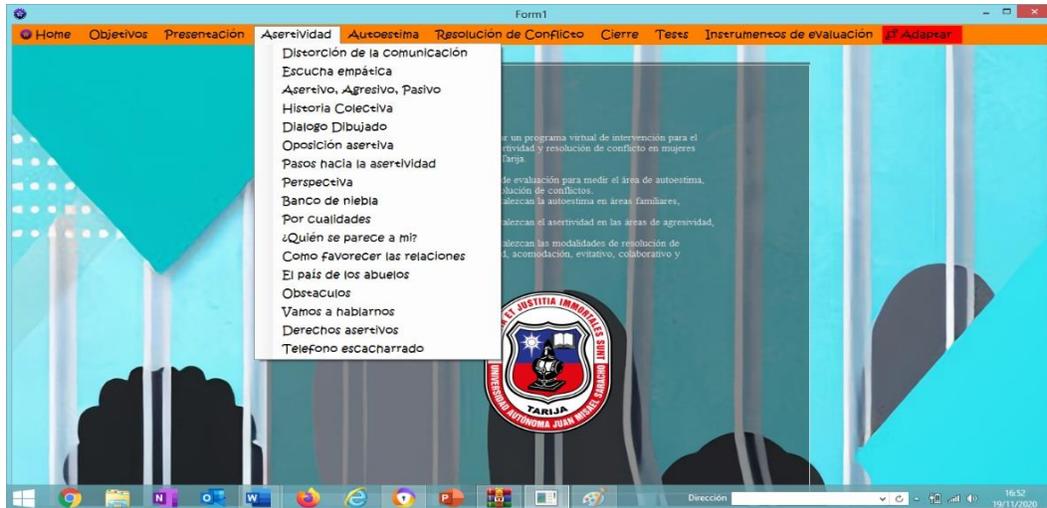
En la siguiente pestaña se encuentran el objetivo general y específico del programa

## ACTIVIDADES DE PRESENTACIÓN



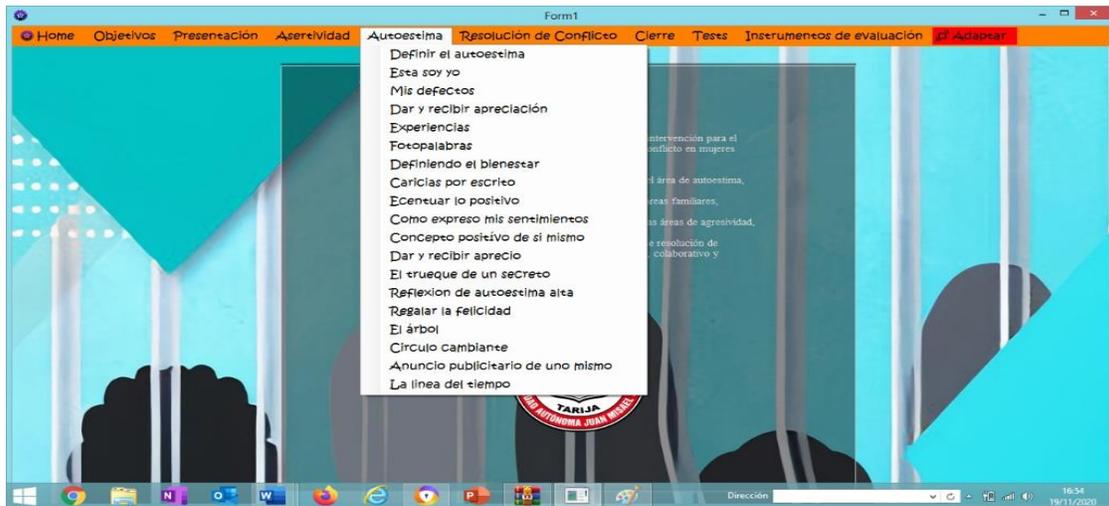
En la siguiente pestaña, se encuentran las actividades de presentación con las cuales se inicia el rapport, para lograr un acercamiento adecuado al grupo tanto del facilitador como dentro del mismo, estas actividades deberán ser combinadas con la aplicación del pre – test.

## ÁREA DE ASERTIVIDAD

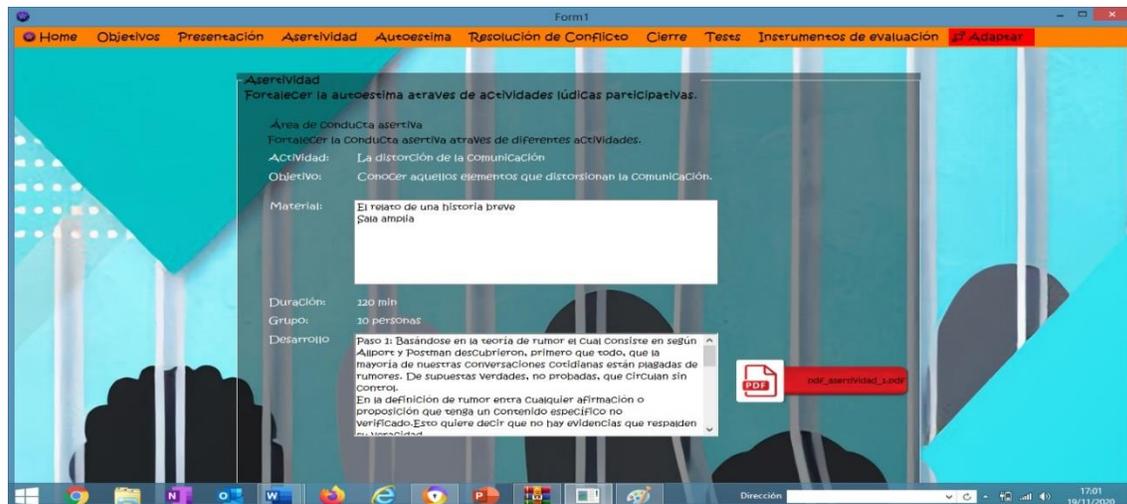


A continuación, se encuentra la pestaña de asertividad misma que será trabajada de acuerdo al orden en el que se encuentre en el programa; en esta pestaña se encuentran las distintas actividades de intervención mismas que se trabajarán en grupos de diez personas, cada actividad cuenta con su título, objetivo, material, duración, grupo y desarrollo paso a paso del mismo, como también las subáreas y sus objetivos.

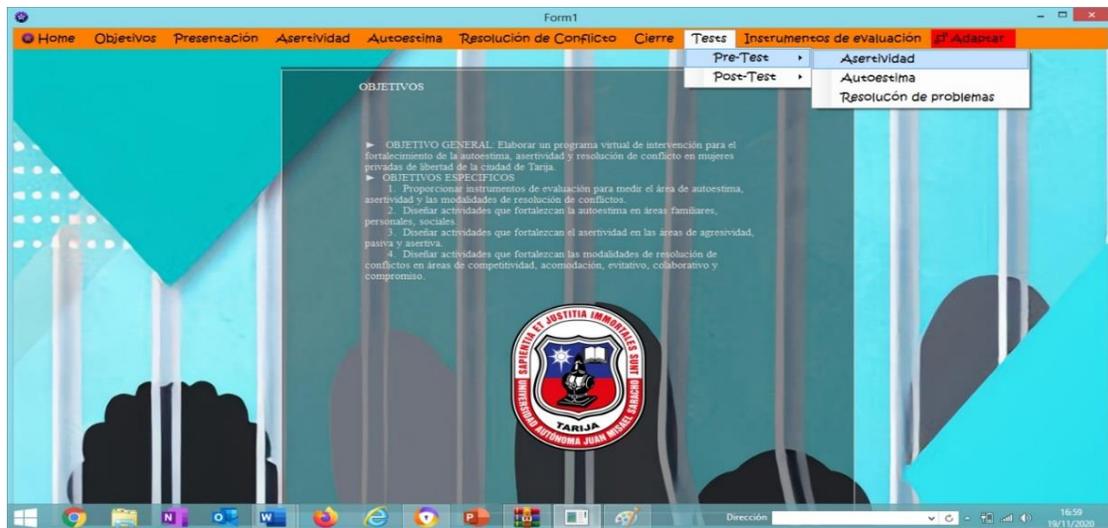
## AREA DE AUTOESTIMA



De la misma manera se encuentran estructuradas las siguientes áreas de intervención, que también serán trabajadas de manera grupal tanto de autoestima, resolución de conflicto y las actividades de cierre.



Así mismo dentro de las actividades donde se realice una dramatización, se encontrará un PDF con su guion correspondiente donde deberán ser descargados.



A continuación en la pestaña de **TEST** dentro de la misma se encuentra la explicación de los pasos para la aplicación del pre- test y post- test de las variables que se trabajarán, la cuales serán aplicadas de manera grupal, se aplicara un test por sesión para evitar el cansancio de las participantes; cabe mencionar que el post test será aplicado una vez realizada todas las actividades del programa en general, como así también de las actividades de cierre las cuales son de retroalimentación.



En la siguiente pestaña se encuentran los instrumentos de evaluación, que al hacer clic en el mismo se descargara un PDF donde estarán tanto los cuadernillos de respuestas como las hojas de corrección.

## **4.2 CARACTERÍSTICAS DE LA POBLACIÓN BENEFICIARIA**

La población beneficiaria está constituida por todas aquellas mujeres que se encuentran en reclusión en centros penitenciarios, por delitos comunes como ser: Tráfico de sustancia controlada, robo, estafa, homicidio, como también mujeres que se encuentra en detención preventiva o con sentencia.

## **4.3 MÉTODOS, TÉCNICAS E INSTRUMENTOS**

El método que se empleó en la presente investigación es el método **empírico** donde el investigador utiliza serie de procedimientos prácticos con el objeto y los medios de investigación que permiten revelar las características fundamentales y relaciones esenciales del objeto el cual según el autor esta *“Basado en el conocimiento dado por la experiencia; es el que permite efectuar el análisis preliminar de la información, así como verificar y comprobar las concepciones teóricas. En este método se emplea la observación y se formula una hipótesis y luego se experimenta para llegar a una conclusión. En síntesis, este método utilizamos todos los días para encontrar la respuesta a los fenómenos que se nos presentan, basadas en experiencia de una persona.”* (Rodríguez 2014: s/p) este método será empleado para la recolección de datos proveniente de los test que se emplearán durante la investigación.

Así mismo se encuentra el método **teórico** que permite descubrir en el objeto de investigación las relaciones esenciales y las cualidades fundamentales el cual se entiende que *“Son todos aquellos que se basan en la utilización del pensamiento en sus funciones de deducción, análisis y síntesis, lo que permiten revelar las relaciones esenciales del objeto de investigación, son fundamentales para la comprensión de los hechos y para la formulación de la hipótesis de investigación”* (Cuenca 2016: s/p) este método fue empleado en la elaboración del marco teórico para obtener un amplio conocimiento de la problemática, como también de las variables que serán trabajadas en el programa de intervención.

#### **4.2.1 Activo – Participativo**

Este método será utilizado durante todo el trayecto del presente programa, esto debido a que consiste en concebir y abordar los procesos de enseñanza aprendizaje y construcción del conocimiento de cada participante. Este trabajo concibe a los participantes de los procesos como agentes activos en la construcción, reconstrucción del pensamiento. Este mismo promueve y procura la participación activa y protagónica de todos los integrantes del grupo incluyendo al facilitador.

#### **4.2.2 Expositivo – Participativo**

Este método será manejado durante el transcurso del programa, ya que existirán explicaciones breves a los participantes, sin dejar de lado la participación e interacción de los mismo, debido a

que el objetivo principal de este método consiste en la exposición de una o varias personas versadas en el contenido de un tema que se expone, asimismo ofrece la oportunidad de intervenir y participar de la exposición realizada al resto de los participantes, sino que también involucra una intervención mayor por parte de los involucrados que puede manifestarse, mediante su participación en la exposición o en diversas disertaciones orales.

### **4.3 TÉCNICAS**

#### **4.3.1 Dinámica de grupo**

Las dinámicas de grupo, como explica Lorena Velásquez *“Son un método de enseñanza basado en actividades estructuradas, con propósitos y formas variables en las que los participantes aprenden en un ambiente alegre y por la experiencia vivencial.”* Conjunto de procedimientos y medios para ser utilizados en situaciones grupales con el fin de que se manifieste de manera más expresa los conocimientos, procesos del aprendizaje que se están viviendo en el seno del grupo en el que se aplican.”(Velásquez, 2013: sp) dicha técnica será empleada durante todo el programa, ya que las actividades en su totalidad requiere una interacción grupal, donde estén presentes los participantes.

#### **4.3.2 Dinámica de presentación**

La dinámica de presentación son aquellos sencillos juegos, los cuales permiten que se conozca a los participantes a grandes rasgos. *“Cuyo principal objetivo es exponer la identidad de cada individuo componente del grupo. De esta manera, se hará hincapié en transmitir datos personales como nombre, breve reseña de la composición familiar, gustos, experiencias y otros dependiendo de la dinámica en particular que sea usada.”* (Tipos de dinámicas, n.d.) La técnica de presentación es fundamental en el programa, ya que el mismo es el punto de inicio y conocimiento de cada uno

de los integrantes del grupo, para así también lograr el rapport tanto del facilitador como entre el grupo en general.

### **4.3.3 Dinámica de integración**

La dinámica de integración es una herramienta la cual permite crear un buen ambiente en el grupo, en base a valores como la cooperación, confianza y participación de sus miembros para construir a los participantes a través de la comunicación, la empatía y confianza, siendo el mismo elemental en el programa ya que es necesaria la integración del grupo, enmarcado en respeto y valores para que así se puedan fortalecer las diferentes áreas de trabajo, donde se requerirá una participación activa de parte de los integrantes.

### **4.3.4 Dinámica de cierre**

Por lo general, cuando se realiza cualquiera actividad, un aspecto importante se refiere al momento en que evalúa si los fines que se trazaron previamente se cumplieron, dicha técnica suele realizarse al final de la sesión, como al terminar una serie de sesiones que tienen una continuidad, otras son más recomendables para evaluar el conjunto de sesiones que han trabajado con el grupo. Esta dinámica será empleada en el programa, al finalizar todas las actividades de las diferentes áreas para lograr una retroalimentación del contenido aprendido para así a continuación realizar la evaluación correspondiente.

## **4.4 INSTRUMENTOS**

Como instrumentos para la elaboración del presente programa, se utilizaron las siguientes guías de intervención dirigido a mujeres privadas de libertad, como también actividades que tuvieron que ser adaptadas para dicha población.

- Alejandra Muñoz Martínez n.d “12 Dinámicas de comunicación asertiva”  
<https://www.lifeder.com/dinamicas-comunicacion-asertiva/>
- Alejandra Muñoz Martínez n.d “10 Dinámicas de Resolución de Conflictos”  
<https://www.lifeder.com/dinamicas-resolucion-conflictos/>
- Brianna Hansen, n.d “Las 15 principales actividades de resolución de problemas que debe dominar tu equipo” <https://www.wrike.com/es/blog/15-actividades-resolucion-de-problemas-para-equipos/>
- Cabrera L. Mariano “Técnicas Para Aumentar La Autoestima” (2018)  
<https://www.habilidades-sociales.com/tecnicas-y-dinamicas-para-aumentar-la-autoestima/70336-tecnicas-y-dinamicas-de-grupo-mas-bien-soy.html>
- “Dinámicas Para Desarrollar La Asertividad” (2018) <https://www.habilidades-sociales.com/tecnicas-y-dinamicas-para-desarrollar-la-asertividad/70407-tecnicas-y-dinamicas-de-grupo-vamos-a-platicar.html>
- “Técnicas De Fortalecimiento De Resolución De Conflictos” (2017 2018)  
<https://www.habilidades-sociales.com/tecnicas-y-dinamicas-de-afrontamiento-y-resolucion-de-conflictos.html>
- “Dinámicas-Resolución-De-Conflictos” (2013)  
<http://fundacionmerced.org/bibliotecadigital/wp-content/uploads/>
- Irantzu Baltasar Martín (2007) “Taller de Habilidades Sociales Mirando Hacia El Futuro”
- Julián Pareja Escudero n.d <https://www.actividadeseducativas.es/dinamicas-para-trabajar-la-autoestima-en-secundaria-n-76-es>

- Lopezosa Pilar Millagon, Voria Andrea (2007) “Guía práctica para la intervención grupal con mujeres privadas de libertad”
- Rodríguez Kumate Jesús, Roberto Tapia Conyer, Kena Moreno. (2014) “Guía de Apoyo para el Trabajo con personas privadas de su libertad”
- Teocio (2011) “Dinámicas De Comunicación”

<https://www.teocio.es/sin-categoria/dinamicas-de-comunicacion-ii>

- “Técnicas Y Dinámicas Para Desarrollar La Comunicación No Verbal Habilidades Sociales” (2017-2018) <https://www.habilidades-sociales.com/tecnicas-y-dinamicas-para-desarrollar-la-comunicacion-no-verbal/70388-tecnicas-y-dinamicas-de-grupo-una-presentacion-sin-palabras.html>
- “Sobre Resolución De Conflictos” (2013)  
<http://dinamicacion.blogspot.com/p/dinamicas.html>

#### **4.4.1 INVENTARIO AUTOESTIMA DE COOPERSMITH VERSIÓN ADULTOS**

**Nombre del test:** Inventario Autoestima de Coopersmith versión adulto.

**Autor:** Coopersmith

**Objetivo de la prueba:** Conocer el nivel de autoestima

**Edades:** 16 años en adelante

**Técnica:** Inventario

**Dimensiones:**

- Sí mismo
- Familiar
- Social

**Escala:**

- 0 a 24 Nivel de Autoestima Bajo
- 25 a 49 Nivel de Autoestima Medio bajo
- 50 a 74 Nivel de Autoestima Medio alto
- 75 a 100 Nivel de autoestima Alto

**Historia:** La autoestima como vivencia y experiencia existe desde que el hombre existe. En cambio, como constructo científico surge a fines del siglo XIX, cuando se descubre que el "yo" se desdobra en "yo concededor" y "yo conocido" (William J ames en Bonet, 1994); vale decir, cuando

el ser humano descubre el "tu" como una experiencia distinta a él, durante el desarrollo de su estructura psíquica. Más tarde con el advenimiento de la psicoterapia humanista la autoestima adquiere un papel central en la autorrealización personal y en el tratamiento de los trastornos mentales (R.B. Burns, 1990). De manera que aquello que parecía difícil o poco posible de ser medido se desvanece al encontrar que la persona es capaz de conocerse a sí mismo, tener un concepto, evaluarse aceptarse y respetarse, base sobre la cual se genera una percepción positiva o negativa de los demás. La autoestima en última instancia, es la "percepción evaluativa de uno mismo" (Bonet, 1994). De modo que, toda persona es capaz de expresar su manera de ser y actuar durante toda su vida en su interacción con el mundo y, por tanto, susceptible de ser medido como positiva o negativa, alta o baja, suficiente o deficiente. La autoestima es importante en la niñez y la adolescencia, pero también en la adultez y la vejez, así se ha entendido en la comunidad científica; sin embargo, se le dio mayor cobertura e importancia a la formación y el desarrollo de la autoestima en la niñez, preocupándose menos sobre las oportunidades que puede y debe tener el adulto de reconstruir, de reforzar o de mejorar su autoestima en el curso de su vida. La referencia instrumental para la medición de la autoestima, más conocida en nuestro medio, la encontramos en el trabajo desarrollado por Coopersmith Stanley en 1959, Y solo publicado en 1967, lapso en el cual realiza investigaciones y tanteos que le permiten publicar una Escala para la medición de la autoestima de niños de 5° y 6° grado de estudios; la misma que fuera traducida al español por Panizo M.L (1988), y donde considera cuatro áreas o subescalas (yo general, yo social, académica escolar y hogar padres), a partir de cuatro criterios: el grado en que sienten que son amados y aceptados por aquellos que son importantes para ellos, capacidad para desempeñar tareas que consideran importantes, consecución de niveles morales y éticos y, finalmente, grado en que pueden influir en su vida y en la de los demás. En la década de los 90, la globalización de la

economía y la cultura trae consigo la búsqueda de la calidad en los servicios y los bienes que producen las organizaciones, a fin de lograr un desarrollo sostenido y competitivo; sin embargo, ni la tecnología ni el altruismo de los líderes empresariales son suficientes para el logro de dichos objetivos, se hace indispensable entonces considerar la presencia de la persona en este proceso de cambios.

### **Procedimientos de aplicación y calificación:**

El puntaje máximo es de 100 puntos. Cada respuesta vale un punto, asimismo un puntaje total de autoestima que resulta de la suma de los totales de las sub - escalas multiplicadas por 4(CUATRO). La calificación es un procedimiento directo, el sujeto debe responder de acuerdo a la identificación que se tenga o no con la afirmación en términos de verdadero y falso. Los puntajes se obtienen haciendo uso de la clave de respuestas se procede a la calificación (JOS UE TEST ha elaborado una plantilla y protocolo para ser utilizado en la calificación individual o grupal). El puntaje se obtiene sumando el número de ítem respondido en forma correcta (de acuerdo a la clave) y multiplicando éste por dos (4), siendo al final el puntaje máximo 100.

(Véase anexos 3)

### **Confiabilidad y Validez:**

El puntaje de una escala es confiable cuando tenemos razones para creer que dicho puntaje es estable y fidedigno. Es decir, hasta qué punto el puntaje es un índice "apto", que está libre de error atribuible a la casualidad (H. E. Garrett, 1974); Y que las aplicaciones repetidas de una misma medida a un mismo grupo deben arrojar resultados similares, de manera que las variaciones en los resultados deben ser congruentes al cambiar el grupo (G. Marín,1975).

La validez de constructo se logró a través del análisis factorial, donde las intercorrelaciones de un número de test se examinan y, de ser posible, se explican en términos de un número mucho menor de "factores o categorías características más generales. Los factores abarcan presuntamente todos los aspectos medidos por los test individuales. A veces se encuentran, por ejemplo, que 3 o 4 factores explican las intercorrelaciones obtenidas entre 15 o más test. La validez de un test determinado se define por sus pesos factoriales, y éstos son dados por la correlación del test con cada factor (H. E. Garrett, 1974).

#### **4.4.2 INVENTARIO MODALIDADES DE RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS**

**Nombre del test:** Resolución de Conflicto

**Autor:** Thomas & Kilmann

**Edades:** 17 en adelante

**Objetivo de la prueba:** Evaluar el comportamiento de un individuo en situaciones de conflicto.

**Técnica:** Inventario

**Dimensiones:**

- Asertividad
- Cooperación

**Escala:**

- Alta
- Baja

**Historia:** Kenneth Thomas y Ralph Kilmann basaron su inventario de estilo de conflicto sobre la rejilla managerial desarrollada por Blake y Mouton. Ellos arreglaron cinco enfoques de solución de conflicto sobre escalas de dos características individuales: asertividad y cooperación.

El estilo es útil cuando el conflicto necesita ser resuelto urgentemente; cuando la solución no es popular o cuando la otra parte está tratando de explotar una situación para su propia ventaja. Se debe poner cuidado en no usar este estilo inapropiadamente porque mucha gente puede sentir que ellos han perdido una pelea y estarán resentidos.

- **Colaborando:** El estilo colaborativo trata de complacer las necesidades de todos los involucrados. Alguien que adopta este estilo puede ser asertivo, pero, diferente del ‘competidor’ ellos reconocen que la opinión de todos tiene una importancia igual. Este estilo trata de traer juntos muchos puntos de vista para llegar a la mejor solución y debe ser el primer estilo que se emplea en un conflicto, por ejemplo, cuando se están resolviendo conflictos durante la gestión de requisitos.
- **Comprometiéndose:** Compromiso a menudo significa que todas las partes se sienten parcialmente satisfechas. Compromiso significa que todos tienen que renunciar a algo, pero es útil cuando el impacto del conflicto sobre los objetivos del proyecto, programa o portafolio pesan más que los efectos de romper el punto muerto entre partes iguales. Este enfoque es más probable que sea utilizado durante la fase de entrega del ciclo de vida de proyectos.
- **Acomodando:** Este estilo indica que alguien está preparado para complacer las necesidades de otros a expensas de sus propias necesidades. Esto no es probable que sea el estilo adecuado para un gerente de P3 para quien su interés primario es cumplir las necesidades (objetivos) del proyecto, programa o portafolio. Este estilo solo debe ser adoptado si él es la sola forma de resolver un conflicto y el impacto de la no resolución es peor que las concesiones necesarias.

- **Evitando:** La gente que prefiere este estilo busca evadir el conflicto o pasarlo a otra parte. Las solas situaciones donde este estilo puede ser aceptable son donde el gerente de P3 genuinamente cree que alguien más está mejor situado para resolver un conflicto.

### **Procedimientos de aplicación y calificación:**

Estas serán leídas por el examinador, sea su aplicación individual o colectiva, a fin de hacer alguna aclaración si es preciso. El enunciado es el siguiente:

“En las páginas siguientes se hallan diversos pares de afirmaciones de respuestas conductuales. Para cada par, haga un círculo, en la **hoja especial de respuesta** adjunta N° 001, en la afirmación A o B, marcando la que es más característica de su propio comportamiento. En muchos casos, ni la opción A o la B son muy típicas para su comportamiento, de todas maneras, seleccione, por favor, aquella que usted usaría con mayor probabilidad. Todas las respuestas son válidas, elija la que más le interprete.”

La calificación será desacuerdo a la modalidad más utilizada en cuanto al manejo de conflictos, habitualmente después de recibir los resultados de cualquier test, la gente quiere saber: ¿Cuáles son las respuestas correctas? En el caso de la conducta para el manejo de conflictos, no hay respuestas universales correctas. Las cinco modalidades son útiles en algunas situaciones: cada uno de ellas representa un conjunto de habilidades sociales útiles. (véase anexos 2 )

### **Confiabilidad y Validez:**

En el análisis de fiabilidad del Cuestionario de Estilos de resolución de conflictos de Thomas Kilmann adaptado por Andrade (2017) , se utilizó el coeficiente de consistencia interna de Alpha de Cronbach, con el cual se obtuvo que: en el factor acomodación se encontró un Índice de

fiabilidad de 0.851 que equivale a positiva alta.; en el factor de colaboración se encontró un Índice de fiabilidad de 0.820 que equivale a positiva alta; en el factor de competición se encontró un Índice de fiabilidad de 0.815 que equivale a positiva alta ;en el factor de compromiso se encontró un Índice de fiabilidad de 0.794 que equivale a positiva 41 alta y en el factor de evitación se encontró un Índice de fiabilidad de 0,733 que equivale a positiva alta.. De esa manera se puede ratificar que la prueba tiene una confiabilidad moderada y alta, el instrumento cumplió lo que pretendió medir.

### **4.4.3 TEST DE ASERTIVIDAD**

**Autor:** Shelton, N., Burton

**Objetivo de la prueba:** Conocer el nivel de asertividad

**Edades:** Adultos

**Técnica:** Test Psicométrico

**Dimensiones:**

- Conducta agresiva
- Conducta pasiva
- Conducta asertiva

**Escala:**

- De 56 a 60 asertivo de forma constante
- De 46 a 55 normalmente asertivo
- De 36 a 45 ligeramente asertivo
- De 25 a 35 tiene dificultad para ser asertivo

**Historia:** El banco de reactivos surge de un estudio exploratorio previo de preguntas abiertas aplicadas a pacientes con enfermedades crónico-degenerativas, relativo a conocer lo más importante en la comunicación con sus médicos. A partir de ese estudio piloto y con base en la revisión de la literatura, se plantearon para esta investigación de tipo exploratoria y prospectiva,

un total de 61 reactivos para las categorías de asertividad positiva, no asertividad y agresividad; al inicio de cada hoja se presentaba el estímulo «Cuando estoy en consulta y el médico. . .» para combinarlo con cada reactivo.

La aplicación del instrumento se llevó a cabo de forma individual, en la sala de espera del área de consulta externa del Hospital Público de la Ciudad de México. Se solicitó la participación voluntaria de los pacientes, explicándoles el objetivo del estudio y haciendo énfasis en que los datos proporcionados eran confidenciales. Una vez que se obtuvo su consentimiento, se les entregó el instrumento, un lápiz y se les explicó la forma en la cual se responden los reactivos. De igual manera, se explicaron las dudas que los participantes tuvieron cuidando de no sesgar las respuestas. Finalmente se agradeció su participación.

#### **Procedimientos de aplicación y calificación:**

El test de asertividad en su versión definitiva, está compuesto por 20 ítems; dividido en cuatro dimensiones; comunicación, autoestima, resolución de conflictos y asertividad, consta de 3 alternativas de respuesta, siempre, casi siempre y nunca. Este test evalúa el nivel de asertividad en: De 56 a 60 asertivo de forma constante De 46 a 55 normalmente asertivo De 36 a 45 ligeramente asertivo De 20 a 35 no es asertivo. (Ver anexos 1)

#### **Confiabilidad y Validez:**

El objetivo propuesto fue cubierto al lograr el diseño y validación de una medida de asertividad en la relación paciente-médico, que mostró, por un lado, una concordancia conceptual alta, con las nociones expresadas previamente sobre los estilos de comunicación: asertividad, no asertividad y agresividad, y por otro, coeficientes de consistencia interna satisfactorios. Se obtuvieron 4 factores claros: El primer factor se nombró No asertividad-Pasividad, pues describe al paciente en

interacción con el médico con conductas como encogerse en la interacción, quedarse callado, no defender sus derechos, no preguntar sus dudas, disculparse al hablar, sentirse frustrado. Este factor es congruente con la definición que ofrece de la comunicación no asertiva refiriendo que es la forma de expresión débil de los propios sentimientos, creencias u opiniones que al no responder a los requerimientos de la situación interpersonal que se enfrenta permite que se violen los derechos de las personas. Por otra parte, el factor de comunicación no asertiva-pasiva concuerda con las escalas de Asertividad para empleados y estudiantes pues dentro de sus medidas tiene factores denominados.

#### 4.5 MATERIALES

Los materiales que se utilizarán en la presente investigación-propositiva son los siguientes:

MATERIALES	CANTIDADES
<ul style="list-style-type: none"><li>- Papel boom</li><li>- Lapiceras</li><li>- Mesa</li><li>- Sillas</li><li>- Utilería de actuación</li><li>- Cuerda</li><li>- Marcadores</li><li>- Pizarra</li><li>- Pliegue de papel boom</li><li>- Masquin</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- La cantidad dependerá de la población femenina dentro del centro penitenciario.</li></ul>

# **CAPÍTULO V**

## **PRESENTACIÓN DEL PROGRAMA**

# **PROGRAMA DE INTERVENCIÓN PARA EL FORTALECIMIENTO DE LA AUTOESTIMA, ASERTIVIDAD Y MODALIDADES DE RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS**

## **Presentación**

El presente “Programa de intervención para el fortalecimiento de la autoestima, asertividad y modalidades de resolución de conflictos” tiene el patrocinio de la Universidad Autónoma Juan Misael Saracho la Facultad De Humanidades y la Carrera De Psicología.

Dicho programa tiene como finalidad proporcionar instrumentos diagnósticos y de evaluación como también actividades que fortalezcan las áreas de:

- Autoestima
- Asertividad
- Modalidades de resolución de problemas

Cada área se encuentra comprendida con métodos de tipo activo – participativo como también explicativo - participativo, así mismo presenta, dinámicas de presentación, dinámicas de grupo, dinámicas de integración, dinámicas de cierre. Las mismas que se trabajarán en grupos divididos de acuerdo a la cantidad de población femenina que se encuentren dentro del centro penitenciario.

Se realizará un pre- test el cual deberá ser combinado con las actividades de presentación, para de esta manera realizar el raportt y así se permitirá tener mayor confianza de parte de los participantes.

Cada test deberá aplicarse uno por sesión, para evitar el cansancio por parte de las participantes.

Una vez realizado el pre- test se realizarán las actividades que se encuentran dentro del programa iniciando con la autoestima, asertividad, modalidades resolución de conflictos y finalizando con las actividades de cierre la cuales son de retroalimentación.

Una vez concluidas todas las actividades de cierre se deberá realizar el post- test, aplicando una por sesión para evitar el cansancio en las participantes y para poder conocer el impacto del programa.

## ÍNDICE DE PROGRAMA

<b>“VALORACIÓN DIAGNÓSTICA (PRE - TEST)”</b> .....	<b>58</b>
<b>SESIÓN N°1</b> .....	58
<b>ASERTIVIDAD</b> .....	58
<b>SESIÓN N°2</b> .....	59
<b>AUTOESTIMA</b> .....	59
<b>SESIÓN N°3</b> .....	60
<b>MODALIDADES DE RESOLUCIÓN DE CONFLICTO</b> .....	60
<b>DINÁMICAS DE PRESENTACIÓN</b> .....	<b>61</b>
<b>ACTIVIDAD N°1 “CONOCIENDO A MI GRUPO”</b> .....	61
<b>ACTIVIDAD N°2: “PRESENTACIÓN ANTE EL GRUPO”</b> .....	62
<b>ACTIVIDAD N°3: “CONOCIENDO EL MUNDO”</b> .....	62
<b>ÁREA ASERTIVIDAD</b> .....	<b>64</b>
<b>SUBÁREA DE CONDUCTA ASERTIVA</b> .....	<b>64</b>
<b>ACTIVIDAD N°1: “LA DISTORSIÓN DE LA COMUNICACIÓN”</b> .....	64
<b>ACTIVIDAD N°2: “LA ESCUCHA EMPÁTICA”</b> .....	68
<b>ACTIVIDAD N°3: PASIVO, AGRESIVO Y ASERTIVO</b> .....	70
<b>ACTIVIDAD N°4: “HISTORIA COLECTIVA”</b> .....	72
<b>ACTIVIDAD N°5: “DIÁLOGO DIBUJADO”</b> .....	73
<b>ACTIVIDAD N°6: “OPOSICIÓN ASERTIVA”</b> .....	74
<b>ACTIVIDAD N°7 “3 PASOS HACIA LA ASERTIVIDAD”</b> .....	75
<b>ACTIVIDAD N°8: “PERSPECTIVA”</b> .....	77
<b>ACTIVIDAD N°9 “BANCO DE NIEBLA”</b> .....	78
<b>ACTIVIDAD N°10 “POR CUALIDADES”</b> .....	79

<b>SUBÁREA DE CONDUCTA AGRESIVIDAD .....</b>	<b>80</b>
ACTIVIDAD N°11 “QUIÉN SE PARECE A MÍ” .....	80
ACTIVIDAD N°12“CÓMO FAVORECER LAS RELACIONES” .....	81
ACTIVIDAD N°13 “EL PAÍS DE LOS ABUELOS” .....	83
ACTIVIDAD N°14: “OBSTÁCULOS” .....	86
<b>SUBAREA: CONDUCTA PASIVA .....</b>	<b>87</b>
ACTIVIDAD N°15 “VAMOS A HABLARNOS” .....	87
ACTIVIDAD N°16 “DERECHOS ASERTIVOS” .....	88
ACTIVIDAD N°17 “TELÉFONO” ESCACHARRADO” .....	89
<b>ÁREA: AUTOESTIMA .....</b>	<b>91</b>
<b>SUBÁREA DEL SÍ MISMO GENERAL .....</b>	<b>91</b>
ACTIVIDAD N°1: “DEFINIR LA AUTOESTIMA” .....	91
ACTIVIDAD N°2: “ÉSTA SOY YO” .....	92
ACTIVIDAD N°3: “MIS DEFECTOS” .....	93
ACTIVIDAD N°4: “DAR Y RECIBIR APRECIO” .....	94
ACTIVIDAD N°5: “EXPERIENCIAS SIGNIFICATIVAS” .....	95
ACTIVIDAD N°6: “FOTOPALABRA” .....	96
ACTIVIDAD N°7: “DEFINIENDO EL BIENESTAR” .....	97
<b>SUBÀREA FAMILIAR.....</b>	<b>98</b>
ACTIVIDAD N°8: “CARICIAS POR ESCRITO” .....	98
ACTIVIDAD N°9: “ACENTUAR LO POSITIVO” .....	99
ACTIVIDAD N°11: “CONCEPTO POSITIVO DE SÍ MISMO” .....	101
ACTIVIDAD N°12: “DAR Y RECIBIR AFECTO” .....	102
ACTIVIDAD N°13: EL TRUEQUE DE UN SECRETO.....	104
<b>SUBAREA SOCIAL .....</b>	<b>106</b>

ACTIVIDAD N°15: “REFLEXIÓN DE AUTOESTIMA ALTA” .....	106
ACTIVIDAD N°16: “REGALAR LA FELICIDAD” .....	107
ACTIVIDAD N°17 “EL ÁRBOL” .....	109
ACTIVIDAD N°18 “CÍRCULO CAMBIANTE” .....	109
ACTIVIDAD N°19“ANUNCIO PUBLICITARIO DE UNO MISMO” .....	110
ACTIVIDAD N°20 “LA LÍNEA DEL TIEMPO” .....	111
<b>ÁREA: RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS .....</b>	<b>113</b>
<b>SUBÁREA DE MODALIDAD COMPETITIVIDAD.....</b>	<b>113</b>
ACTIVIDAD N°1 “ESTILOS PARA RESPONDER AL CONFLICTO” .....	113
ACTIVIDAD N°2 “MOTIVACIÓN PERSONAL” .....	116
ACTIVIDAD N°3 “APRENDEMOS A ESCUCHAR” .....	117
ACTIVIDAD N°4 “CAMPO MINADO” .....	118
ACTIVIDAD N°5 “PIRÁMIDE INVERSA” .....	120
<b>SUBAREA MODALIDAD ACOMODATIVA .....</b>	<b>120</b>
ACTIVIDAD N°6 “¡MUÉVELO!” .....	121
ACTIVIDAD N°7 “NUDO HUMANO” .....	122
ACTIVIDAD N°8 “TE LA ARAÑA” .....	123
ACTIVIDAD N°9 “JUEGO DE ROLES” .....	124
<b>SUBÀREA MODALIDAD EVITATIVA .....</b>	<b>129</b>
ACTIVIDAD N°10 “PIRAÑAS EN EL RÌO” .....	129
ACTIVIDAD N°11 “SILLAS” .....	130
ACTIVIDAD N°12 “DA LA VUELTA A LA SÁBANA” .....	131
<b>SUBAREA: MODALIDAD COLABORATIVA .....</b>	<b>132</b>
ACTIVIDAD N°13 “FANTASÍA DE UN CONFLICTO” .....	132
ACTIVIDAD N°14 “EL SÍ Y EL NO” .....	134

ACTIVIDAD N°15 “INFLARSE COMO GLOBOS” .....	136
ACTIVIDAD N°16 “LA TORRE DE ESPAGUETIS CON NUBE DE AZÚCAR”	137
ACTIVIDAD N°18 “LE VANTARSE MANOS AGARRADOS” .....	139
<b>SUBAREA DE MODALIDAD DE COMPROMISO .....</b>	<b>139</b>
ACTIVIDAD N°19 “EL YO AUXILIAR” .....	140
ACTIVIDAD N°20 “LA BOMBA” .....	141
ACTIVIDAD N°21 “NEGOCIANDO DIFERENCIAS” .....	143
ACTIVIDAD N°22 “NEGOCIANDO DIFERENCIAS” .....	145
<b>SUBACTIVIDADES DE CIERRE DEL PROGRAMA .....</b>	<b>147</b>
ACTIVIDAD N°1 “QUE TAN ASERTIVO SOY” .....	147
ACTIVIDAD N°2 “CONOCIENDOME A MI MISMO” .....	148
ACTIVIDAD N°3 “RESOLVAMOSLO JUNTOS” .....	149
<b>“VALORACIÓN DIAGNÓSTICA (POST - TEST)” .....</b>	<b>152</b>
SESION N.º 1 .....	152
ASERTIVIDAD .....	152
SESIÓN N°2 .....	153
AUTOESTIMA .....	153
SESIÓN N°3 .....	154
MODALIDADES DE RESOLUCIÓN DE CONFLICTO .....	154

## **“VALORACIÓN DIAGNÓSTICA (PRE - TEST)”**

### **OBJETIVOS:**

- Dar a conocer el objetivo general de la intervención.
- Conocer mediante la aplicación de una prueba estandarizada el nivel de asertividad, autoestima, resolución de problemas.

### **SESIÓN N°1**

#### **ASERTIVIDAD**

**OBJETIVO GENERAL:** Identificar mediante la aplicación de una prueba estandarizada el nivel de Asertividad que presentan las mujeres en reclusión.

#### **MATERIAL:**

- Cuadernillo de respuestas (Test de asertividad de Shelton, N., Burton, S.)
- Lapiceras

**DURACION:** 120 min.

**GRUPO:** De 10 personas

#### **DESARROLLO:**

**Paso 1:** El facilitador procederá a dar una breve introducción sobre el objetivo de la evaluación y parámetros de dicho programa como también en cuanto al llenado del cuadernillo de respuestas aclarando así toda duda que presenten las participantes en cuanto al programa como del cuestionario a llenar.

**Paso 2:** Se procederá a la entrega de los cuadernillos de respuesta, a cada participante para el llenado del mismo.

**Paso 3:** Una vez concluido todo el llenado de test de cada participante, se procederá a recogerá los mismos, para luego coordinar los horarios para las siguientes reuniones.

## **SESIÓN N°2**

### **AUTOESTIMA**

**OBJETIVO:** Identificar mediante la aplicación de una prueba estandarizada el nivel de Autoestima que presentan las mujeres en reclusión.

#### **MATERIAL:**

- Cuadernillo de respuestas (Test de la autoestima de Coopersmith versión adultos)
- Lapiceras.

**TIEMPO:** 120 min.

**GRUPO:** De 10 personas

#### **DESARROLLO:**

**Paso 1:** El facilitador procederá a dar una breve introducción sobre el objetivo del test como así el llenado del mismo, aclarando asimismo toda duda que presenten las participantes.

**Paso 2:** Se procederá a la entrega de los cuadernillos de respuesta, a cada participante para el llenado del mismo.

**Paso 3:** Una vez concluido todo el llenado de test de cada participante, se procederá a recogerá los mismos, agradeciendo a todas por su participación.

## **SESIÓN N°3**

### **MODALIDADES DE RESOLUCIÓN DE CONFLICTO**

**OBJETIVO:** Identificar mediante la aplicación de una prueba estandarizada el tipo de modalidades que usa con frecuencia en situaciones de conflicto, que presentan las mujeres en reclusión.

#### **MATERIAL:**

- Cuadernillo de respuestas (Test de Resolución de problemas)
- Lapiceras

**DURACION:** 90 min.

**GRUPO:** De 10 personas

#### **DESARROLLO:**

**Paso 1:** El facilitador procederá a dar una breve introducción sobre el objetivo del presente test asimismo aclarando toda duda que presenten las participantes en cuanto al llenado del cuadernillo.

**Paso 2:** Se procederá a la entrega de los cuadernillos de respuesta, a cada participante para el llenado del mismo.

**Paso 3:** Una vez concluido todo el llenado de test de cada participante, se recogerán cada uno agradeciendo su participación.

## **DINÁMICAS DE PRESENTACIÓN**

**Objetivo:** Facilitar la confianza y participación de los involucrados

### **ACTIVIDAD N°1 “CONOCIENDO A MI GRUPO”**

**OBJETIVO:** Facilitar el conocimiento y la interacción entre las participantes a través de una comunicación asertiva.

#### **MATERIAL:**

- Hojas
- Bolígrafos o lápiz
- Sillas

**DURACIÓN:** 120 min.

**GRUPOS:** De 10 personas

#### **DESARROLLO:**

**Paso 1:** El facilitador se presentará y dará a conocer el concepto de comunicación asertiva.

**Paso 2:** Una vez realizada la explicación procederá a emparejar a los participantes, sentadas en pareja, cada participante.

**Paso 3:** Hablar de sí misma a su compañera, quien la atenderá atentamente pues la tendrá que presentar al grupo.

**Pasó 4:** Si saben leer y escribir, cada participante tiene que rellenar un breve cuestionario: nombre, cómo me gusta que me llamen, edad, gustos, dónde y con quién me iría de viaje, etc., que le

preguntará su compañera. Puede abreviarse el cuestionario, de manera que facilite recordar lo que les dice la compañera

## **ACTIVIDAD N°2: “PRESENTACIÓN ANTE EL GRUPO”**

**OBJETIVO:** Dar a conocer algún aspecto de sí misma al grupo.

**MATERIAL:** Ninguno

**DURACIÓN:** 40 min.

**GRUPOS:** De 10 personas

### **DESARROLLO:**

**Paso 1:** El facilitador se presentará y dará a conocer la finalidad de la dinámica asimismo en qué consiste la misma.

**Pasó 2:** Cada mujer dice su nombre y añade un pequeño comentario: algo que le gusta, una cualidad propia, etc.

**Pasó 3:** Cada integrante dice en voz alta su nombre y una cualidad propia que comience por la misma inicial que su nombre, por ejemplo: Ana, alegre.

## **ACTIVIDAD N°3: “CONOCIENDO EL MUNDO”**

**OBJETIVO:** Aumentar el conocimiento de las personas que integran el grupo de manera lúdica.

### **MATERIAL:**

- Hojas bon
- Bolígrafos

- Lapiceras
- marcadores

**DURACIÓN:** 40 min.

**GRUPOS:** De 10 personas

**DESARROLLO:**

**Paso 1:** El facilitador dará a conocer la finalidad de la dinámica asimismo en qué consiste la misma.

**Paso 2:** Se reparte seis tarjetas a cada integrante las que tienen un pequeño cuestionario, el cual puede versar sobre los contenidos que la coordinadora quiera, que puede ser en cuanto a gustos, jobis, lugares a los cuales le gustaría viajar, música.

**Paso 3:** Seguidamente se procederá a pedir que cada participante, encuentre personas que coincidan en cuanto a gusto, de acuerdo al orden del cuestionario que se le entregó, primeramente, de manera que se organicen grupo tras grupo de acuerdo a los gustos que cada participante muestre.

**ASERTIVIDAD**

## **ÁREA ASERTIVIDAD**

**Objetivo general:** Fortalecer la autoestima a través de actividades lúdicas participativas.

### **SUBÁREA DE CONDUCTA ASERTIVA**

**Objetivo:** Fortalecer la conducta asertiva a través de diferentes actividades.

#### **ACTIVIDAD N°1: “LA DISTORSIÓN DE LA COMUNICACIÓN”**

**OBJETIVO:** Conocer aquellos elementos que distorsionan la comunicación.

#### **MATERIAL:**

- El relato de una historia breve
- Sala amplia

**DURACIÓN:** 120 min

**GRUPOS:** De 10 personas

#### **DESARROLLO:**

**Paso 1:** Basándose en la teoría de rumor el cual consiste según Allport y Postman en descubrir, primero que la mayoría de nuestras conversaciones cotidianas están plagadas de rumores, de supuestas verdades, no probadas, que circulan sin control.

En la definición de rumor entra cualquier afirmación o proposición que tenga un contenido específico no verificado. Esto quiere decir que no hay evidencias que respalden su veracidad.

De manera que se propone una actividad clásica para ejemplificar cómo se distorsionan los mensajes.

**Paso 2:** Se organizarán grupos de tres los cuales actuarán de manera silenciosa, guion que será dado por el instructor.

Guión:

- Diana (Empleada doméstica)
- Manuela (Patrona)

**Escenografía:** La escena sucede en la sala de una casa.

*(Diana entra a escena recogiendo en una canasta ropa y basura tirada por el escenario hasta llegar a una silla o sillón en medio de todo, pone la canasta en el mueble y ahí se detiene para sacar su teléfono y hace una llamada.)*

– **Diana:** Hola nena, ¿Cómo? ¡Ja! Hasta crees que esa pinche vieja me va a dejar salir de vacaciones... No creerías este basurero mujer, una pensaría que este sitio se calmaría una vez que los muchachos se vayan de la casa, pero nada, como que se le metió el alma de” La Doña” a la señora porque todo el día anda con un humor que para qué te cuento. ¿Y yo? Pues teniendo que complacerla dando vueltas de la casa a la farmacia porque ya sabes que la tipa es hipocondriaca y farmacodependiente, en una de esas le da una sobredosis y yo me quedo sin trabajo.

*(Manuela llega con bolsas de supermercado)*

– **Diana:** *(En voz baja)* Bueno, te dejo que ya llegó María Félix.

– **Manuela:** ¡Diana! Ven a ayudarme con las bolsas.

– **Diana:** Ya voy señora. *(Haciendo cara de desagrado)*

– **Manuela:** Pero apúrate.

*(Diana se acerca, toma las bolsas y las lleva hasta la mesa, Manuela camina detrás de ella.)*

– **Manuela:** ¿Lavaste los platos?

– **Diana:** Sí señora.

– **Manuela:** ¿Las ventanas?

– **Diana:** Sí señora.

– **Manuela:** Mira te voy a dar un poco de dinero para que vayas a comprar una cadena y unas croquetas que hoy pienso ir a comprarme un perro, no puedo estar sola en esta casa por siempre.

– **Diana:** ¿Un perro? Ay señora no es por meterme donde no me llaman, pero como una es la que termina cuidándolo debo impedirle que se lo compre.

– **Manuela:** ¿y tú quién te crees para impedirme algo?

– **Diana:** Pues nadie, pero como ya dije luego soy yo quien tiene que pasearlo y limpiar sus desastres, además la casa es muy chica para tener un perro andando por ella.

– **Manuela:** Ya, ya, compraré un perro y si no te gusta ni modo que no es para ti.

– **Diana:** Al menos espero que sea uno pequeño.

– **Manuela:** ¿Pequeño? Sabes muy bien que no me gustan esas ridículas ratas peludas que las muchachas llevan cargados como bebés, voy a comprar un Boxer o un Dobberman así de una vez nos cuida la casa.

– **Diana:** ¡Santo cielo, Señora! ¿Y cómo pretende que lo pasee? Esa bestia me va a matar y con el miedo que le tengo a los animales.

– **Manuela:** Ya cállate Diana, no sé cómo le vas a hacer para atenderlo, pero ya está decidido, en esta casa se va a tener un perro.

– **Diana:** Ay señora, pero no me calle, no hay necesidad de ser tan ruda.

– **Manuela:** ¡Yo soy como sea contigo!, recuerda que eres una chacha y muy bien pagada, si no te gusta toma tus chucherías y vete que muchas otras quieren tu trabajo, ahora ve y de una vez pasas por la farmacia por mi medicina.

– **Diana:** No le contesto porque yo respeto a mis mayores, pero señora yo aquí por más que me pague no estoy para aguantar sus insultos, soy una mujer como cualquier otra y no me merezco estos tratos.

– **Manuela:** No te hagas la dramática mujer que no estoy para tus papelones, es más, vete, vete de vacaciones con las otras, mañana te mando un cheque a tu casa con tu aguinaldo.

– **Diana:** Gracias señora.

*(Diana corre a tomar su maleta ya preparada que tenía detrás del sillón y sale de escena, Manuela solo la ve irse)*

– **Manuela:** ¿Habrá sido mucho pedir que se quedara a trabajar en noche buena? Éstas ahora se creen que pueden hacer o decir lo que quieran, ya no hay respeto para los que les pagamos y abrimos nuestras puertas al proletariado.

**Paso 3:** Todos los grupos salen con la excepción de un grupo quienes dramatizaran primero

**Paso 4:** Una vez ya ensayado lo que realizara el grupo, se le pide al primer grupo que pase ese grupo deberá escuchar atentamente la historia que ha de repetir a la siguiente que le toque entra a la sala y así sucesivamente.

**Paso 5:** No se puede preguntar ni hacer aclaraciones. Por último, se comparan la historia inicial y la última. Se analiza lo sucedido haciendo hincapié en los factores que han distorsionado el mensaje original (no escuchar atentamente, ideas preconcebidas, expectativas y actitudes personales, etc.)

**Paso 6:** se procede a comentar las experiencias en cuanto a la actividad relacionando con algunos momentos cotidianos por cuales se atravesaron en la realidad.

**Paso 7:** Finalmente se compartirán experiencia y sentimiento manifestados durante la actividad con el resto de sus compañeros, concluyendo se agradecerá la participación de los mismos

## **ACTIVIDAD N°2: “LA ESCUCHA EMPÁTICA”**

**OBJETIVO:** Conocer la importancia de la escucha empática.

### **MATERIAL:**

- Guión para la protagonista de la historia
- Ropa de actuación
- Tarjetas

**DURACIÓN:** 120 min.

**GRUPO:** De 10 personas

### **DESARROLLO:**

**Paso 1:** Se inicia con una introducción hacia los tipos de escucha que son usados con más frecuencia los cuales son:

#### **Escucha ignorada**

En este caso, lo que se dice no es tomado en cuenta. En este tipo de escucha se ignora lo que el emisor está diciendo y generalmente, se responde con monosílabos para dar señal de que el mensaje fue recibido, pero en realidad tenemos la cabeza ocupada en otros pensamientos.

### **Escucha selectiva**

Se trata de un tipo de escucha en el que solo se atiende a una parte de lo que dice el interlocutor y no a toda la oración en su contexto. Esto sucede, por ejemplo, en las discusiones donde una persona nos dice algo que no nos gusta y atendemos simplemente a esa frase, saliendo del contexto y utilizándolo para dar una respuesta.

### **Escucha empática**

Se trata del nivel más alto de escucha, de ir más allá de la escucha activa. Busca ponerse en el lugar del interlocutor no sólo para entender su mensaje, sino también para comprender sus sentimientos. La finalidad de este tipo de escucha es, sobre todo, comprender sin responder.

**Paso 2:** Se sugiere al grupo una actividad de juego de roles en que un subgrupo de voluntarias tendrá que representar una escena sencilla (puede ser una conversación de un grupo de amigas en la que una cuenta un problema que tiene con su pareja) (bajo improvisación)

**Paso 3:** El resto del grupo hará la observación. Cada una de las participantes que va a hacer la dramatización, tendrá que actuar según unas indicaciones recibidas en una tarjeta que se da previamente según el tipo de escucha que debe realizar. Solo una de las personas, la que cuenta el problema, no tiene un rol prefijado. En las tarjetas se les señala qué tipo de escucha deben realizar y se explica cómo debe ser (ej. Tu actitud es empática porque intentas comprender cómo se está sintiendo tu amiga con su pareja...). Solo una va a escuchar empáticamente,

**Paso 4:** Se repetirá la misma dinámica con los otros participantes los cuales serán por pareja, en donde se entregarán una tarjeta diferente a la primera pareja.

**Pasó 5:** Se analiza finalmente lo sucedido: con quién se sentía mejor y peor los participantes, asimismo se compartirán las experiencias en cuanto a la actividad.

**Paso 6:** Finalmente se compartirán experiencia y sentimiento manifestados durante la actividad con el resto de sus compañeros; concluyendo se agradecerá la participación de los mismos

**Paso 7:** Finalmente se compartirán experiencia y sentimiento manifestados durante la actividad con el resto de sus compañeros; concluyendo se agradecerá la participación de los mismos

### **ACTIVIDAD N°3: PASIVO, AGRESIVO Y ASERTIVO**

**OBJETIVO:** Discernir entre los distintos tipos de comunicación.

#### **MATERIAL:**

- Hojas boom
- Bolígrafos
- Tiza

**DURACIÓN:** 90 min.

**GRUPO:** De 10 personas

#### **DESARROLLO:**

**Paso 1:** El facilitador dirige una lluvia de ideas sobre el asertividad.

**Paso 2:** Después, de manera individual, cada uno debe pensar en la persona más sumisa que conozcan y anotar características sobre su comportamiento.

**Paso 3:** Se les pide que se levanten todos y actúen de un lado al otro del aula o salón con una actitud sumisa, utilizando exclusivamente el lenguaje no verbal.

**Paso 4:** El facilitador les pide que se queden quietos, como estatuas, adoptando gesto sumiso. Va comentando y tomando nota de cómo el grupo ha caracterizado este comportamiento.

**Paso 5:** A continuación, se cambia de comportamiento sumiso a agresivo. Previamente, han de escribir de manera individual las características de la comunicación agresiva.

De nuevo, han de quedarse paralizados y el facilitador irá comentando y pidiendo la colaboración del grupo para tomar nota.

**Paso 6:** Los integrantes del grupo van tomando asiento y elaboran, en grupo, una lista de comportamientos de una persona asertiva, sobre todo en relación a la conducta no verbal.

**Paso 7:** Otra vez, han de moverse por el aula tomando una actitud asertiva y en silencio. El facilitador repite el pedirles que se queden como estatuas y tomar nota del comportamiento no verbal.

**Paso 8:** El facilitador dirige un debate en el que se analizan los distintos estilos comunicativos y cómo se han sentido los participantes de la dinámica en cada uno de ellos. Posteriormente, se introducen situaciones en las que el comportamiento es asertivo

**Paso 9:** Finalmente se compartirán experiencia y sentimiento manifestados durante la actividad con el resto de sus compañeros; concluyendo se agradecerá la participación de los mismos

#### **ACTIVIDAD N°4: “HISTORIA COLECTIVA”**

**OBJETIVO:** Fortalecer la escucha activa en el grupo.

**MATERIAL:**

- Espacio amplio
- Un ovillo de lana.

**DURACION:** 90 min.

**GRUPOS:** De 10 personas

**DESARROLLO:**

**Paso 1:** El facilitador del grupo introducirá el tema en cuestión. Esta técnica es aplicable en distintos ámbitos y momentos por los que pasa un grupo. Lo importante es que haya confianza y cada uno pueda expresarse con libertad. Por ejemplo, puede usarse como desahogo, expresión emocional, para cerrar un grupo, etc.

Consiste en que la persona que tiene el ovillo de lana comparta con el grupo aquello que desee y que se quede con el extremo del ovillo.

**Paso 2:** A continuación, debe pasar el ovillo al compañero que quiera. este debe comentar lo que quiera y agarrar el ovillo.

**Paso 3:** A continuación, se lo pasará a otro compañero.

La dinámica acaba cuando hayan participado todos.

**Paso 4:** La reflexión final debe ir acompañada del tejido que nace entorno a un equipo y las relaciones que surgen dentro del mismo.

### **ACTIVIDAD N°5: “DIÁLOGO DIBUJADO”**

**OBJETIVO:** Fortalecer la creatividad y la empatía.

#### **MATERIAL:**

- Sala amplia
- Colores (rotuladores o lápices)
- Hojas boom

**DURACION:** 90 min.

**GRUPOS:** De 10 personas

#### **DESARROLLO:**

**Paso 1:** El facilitador dará instrucción que cada persona escogerá un color. Cuando todos lo tengan, deben formar parejas con personas que tengan un color distinto al suyo.

**Paso 2:** Se sentará por parejas, enfrentados y en medio tendrán un trozo de papel continuo.

Deben de dibujar algo que quieran compartir con esa persona o decirle.

**Paso3.** Durante este tiempo no está permitido hablar. Puede utilizarse música relajante que contribuya a la creación de un clima cómodo.

**Paso4:** El dinamizador debe estar al tanto de cómo fluyen las relaciones y cómo van haciendo los dibujos.

**Paso 5:** Reflexión final sobre lo que han sentido y, cómo, lo han expresado a través del dibujo. También, sobre cómo se han sentido sin poder hablar mientras dibujaban.

## **ACTIVIDAD N°6: “OPOSICIÓN ASERTIVA”**

**OBJETIVO:** Aprender a decir “no”

### **MATERIAL:**

- Sala amplia
- Hojas boom
- Bolígrafos
- Una pizarra
- Tiza.

**DURACIÓN:** 120 min.

**GRUPOS:** De 10 personas

### **DESARROLLO:**

**Paso 1:** El facilitador introducirá la dinámica explicando que dentro de la asertividad resulta importante a decir que “No” si no nos apetece hacer algo.

**Pasó 2:** Se introducen distintas situaciones del día a día en las que puede ocurrir que realmente no nos apetezca acudir. Por ejemplo: acompañar a un amigo a comprar los regalos de Navidad una tarde en la que el centro comercial estará lleno de gente.

**Paso 3:** De manera individual, los integrantes del grupo redactan cómo actuarían en esa situación y qué le dirían a su interlocutor.

**Paso 4:** Entre todos, bajo la supervisión del facilitador, elaboran qué podrían decir en esas situaciones.

**Paso 5:** Finalmente se compartirán experiencia y sentimiento manifestados durante la actividad con el resto de sus compañeros, concluyendo se agradecerá la participación de los mismos

### **ACTIVIDAD N°7 “3 PASOS HACIA LA ASERTIVIDAD”**

**OBJETIVO:** Fortalecer la asertividad.

#### **MATERIAL:**

- Sala amplia
- Hojas boom
- Bolígrafos
- Una pizarra con rotulador o tiza.

**DURACIÓN:** 120 min.

**GRUPO:** De 10 personas

#### **DESARROLLO:**

**Paso 1:** El facilitador expone el objetivo de la actividad, a continuación, se les dará a explicar los tres pasos que conducen el diálogo asertivo. Expresar los sentimientos, solicitar qué queremos que ocurra y decir cómo nos sentiríamos tras el cambio.

**Sé directo y honesto, evita criticar.** Decir lo que sientes está bien, puedes expresar lo que te molesta, pero evita las ofensas.

Situación: Has quedado con un amigo que siempre llega tarde y nuevamente te ha hecho esperar...

Conducta incorrecta: “¡Eres un maleducado, siempre llegas tarde!”

Comunicación asertiva: “Se suponía que nos reuníamos a las 09:30, y ya son las 10:00”

**Evita utilizar un tono sarcástico o exagerado.** Si el comportamiento de alguien no te gusta, busca ser preciso para decírselo sin dramatizar o juzgar.

Conducta incorrecta: “era tan importante lo que tenía que decirte y ahora si estoy en un grave problema”

Comunicación Asertiva: “Ahora tengo menos tiempo para contarte a detalle pues ya necesito regresar al trabajo”

**Utiliza “Mensajes Yo”.** Comenzar la oración con “Tú...” suena enjuiciador y pone a la gente a la defensiva. Si empiezas con “Yo” el enfoque se centra en cómo te sientes y cómo te ves afectado por su comportamiento. Además, muestras más propiedad de tus reacciones y menos culpa. Esto mueve a cambios más positivos.

Conducta incorrecta: “¡Tienes que parar esa conducta!”

“Mensaje Yo:” “Me gustaría que dejases de hacerlo.”

Comunicación Asertiva: “Cuando gritas me siento atacado.”

**Paso 2:** Se exponen situaciones cotidianas en la vida personal y laboral que suelen generar conflicto y, entre todos, se resuelven a través del diálogo asertivo.

**Paso 3:** Otros comentarios: puede realizarse primero en subgrupos o de manera individual y después, resolver y debatir las situaciones con el resto de compañeros.

**Paso 4:** Finalmente se compartirán experiencia y sentimiento manifestados durante la actividad con el resto de sus compañeros; concluyendo se agradecerá la participación de los mismos.

### **ACTIVIDAD N°8: “PERSPECTIVA”**

**OBJETIVO:** Desarrollar una adecuada perspectiva de otras personas.

#### **MATERIAL:**

- Sala amplia
- Hojas boom
- Lapiceras

**DURACION:** 90 min.

**GRUPOS:** De 10 personas

#### **DESARROLLO:**

**Paso 1:** El instructor da a conocer el objetivo de la actividad, asimismo se pedirá a tres voluntarios del grupo que pasen al adelante.

**Paso 2:** Se coloca a los tres participantes alrededor de un objeto, y se les pide que escriban o den una breve descripción de una parte del objeto en voz alta.

**Paso 3:** El resto de los participantes realizará una descripción de objeto de forma escrita.

**Paso 4:** Una vez realizada la descripción por parte de los voluntarios los demás participantes deberán leer en voz alta la descripción que realizaron.

**Paso 5:** Esta actividad trata de dar a entender que lo que cada persona describe o lo que percibe depende de la perspectiva que tiene ella misma, y de que no todos vemos el mundo de la misma forma.

**Paso 6:** Finalmente se comenta sobre las experiencias o puntos de vista con respecto a la actividad.

### **ACTIVIDAD N°9 “BANCO DE NIEBLA”**

**OBJETIVO:** Aceptar con positivismo la crítica o consejo de otras personas

#### **MATERIAL:**

- Sala amplia

**DURACION:** 120 min.

**GRUPO:** De 10 personas

#### **DESARROLLO:**

**Paso 1:** El facilitador da una explicación breve de la técnica del banco de niebla, la cual es muy eficaz cuando nos insultan o critican. Es como si las palabras entraran en una nube que te protege y resuenan en tu interior haciéndote sentir culpable o desdichado. Se reconoce que puede ser verdad o probable lo que el otro dice, sin negarlo, sin contraatacar, pero sin ceder a sus presiones. Con esta técnica le das en cierta forma la razón a la otra persona y parece que aparentemente está cediendo. Debe utilizarse un tono de voz sereno y reflexivo.

**Paso 2:** El facilitador elige a una participante, para dramatizar una conversación en la cual se utilice la técnica de banco de niebla. Ejemplo:

Sandra y Mónica son amigas.

Mónica: ¡Qué gorda estás!

Sandra (Banco de niebla): Si es verdad, podría estar más delgada

Mónica: Deberías ponerte a régimen

Sandra (Banco de niebla): Si, tal vez comiendo un poco menos estaría menos gorda

Mónica: Bueno y no olvides el deporte

Sandra (Banco de niebla): Sí, a lo mejor me decido por alguno

Mónica: Pues yo te aconsejo que te decidas ya, porque francamente estás gorda.

Sandra (Banco de niebla) Sé que podría estar más delgada

**Paso 3:** Se conforman parejas para entablar una conversación.

**Paso 4:** Cada participante contará su experiencia con respecto a la dinámica realizada.

## **ACTIVIDAD N°10 “POR CUALIDADES”**

**OBJETIVO:** Descubrir las cualidades individuales

### **MATERIAL:**

- Hojas boom
- Cinta adhesiva

- Pizarra
- Tiza

**DURACIÓN:** 90 min.

**GRUPO:** De 10 personas

## **DESARROLLO**

**Paso 1:** Para una mayor integración grupal será provechoso que cada miembro del grupo procure conocer y hacer resaltar las cualidades de sus compañeros.

**Paso 2:** En la pizarra se anotará el nombre de cada uno de los participantes de forma horizontal.

**Paso 3:** En una hoja cada uno escribirá una cualidad bien característica de esa persona.

**Paso 4:** Se van colocando en la pared estas hojas y por turno van pasando de modo que cada persona debe añadir alguna cualidad a la escrita en cada uno.

**Paso 4:** A continuación, cada participante pasará a recoger las hojas que se encuentra en sus nombres respectivos y así leerlos en voz alta compartiendo con sus compañeros.

**Paso 5:** Para finalizar cada participante compartirá sus experiencias con respecto a la actividad.

## **SUBÁREA DE CONDUCTA AGRESIVIDAD**

**OBJETIVO:** Reducir la conducta agresiva en la comunicación para así mejorar la conducta asertiva.

### **ACTIVIDAD N°11 “QUIÉN SE PARECE A MÍ”**

**OBJETIVO:** Identificar similitudes en cuanto a sentimientos y experiencias

**MATERIAL:**

- Sala amplia

**DURACION:** 120 min.

**GRUPO:** De 10 persona

**DESARROLLO**

**Paso 1:** En esta dinámica se les pide que cada cual mire al resto del grupo y vea quién se parece más a él.

**Paso 2:** A medida que se sientan motivados se van parando e invitan a su parecido (quien no puede negarse) a dialogar a ver si en realidad sí se parecen.

**Paso 3:** Si llegara a quedar gente sin elegirse, se les pide que por parejas intercambien a ver si de verdad son tan diferentes.

**Paso 4:** En plenario se da una retroalimentación donde se escuchan las experiencias y se refleja lo más interesante.

**ACTIVIDAD N°12“CÓMO FAVORECER LAS RELACIONES”**

**OBJETIVO:** Demostrar los efectos que tienen tanto las posturas, cómo el contacto visual en las relaciones y cómo sirven de ayuda.

**MATERIAL:**

- Sala amplia
- Ninguno

**DURACIÓN:** 90 min

**GRUPO:** De 10 personas

**DESARROLLO:**

**Paso 1:** El Facilitador inicia dando a conocer el objetivo de la actividad, asimismo la experiencia, discutiendo los aspectos verbales y no-verbales de la comunicación, señalando que, aunque los individuos parecen basarse en la comunicación verbal, la no-verbal (gestos, postura, tono de voz etc.) es también de suma importancia. Para reforzar este punto, demuestra en qué forma los intercambios no-verbales pueden contradecir o confirmar un mensaje verbal. Para demostrar LA CONTRADICCIÓN, se acerca a un participante y dice: "Me gustas", usando un tono de voz de enojo y con los puños cerrados. Para demostrar CONGRUENCIA, se acerca a un miembro del grupo y dice: "Me gustas", en una forma cálida y le hace un cariño.

**Paso 2:** El Facilitador anuncia que la actividad consistirá en formar parejas y explorar los efectos de diferentes arreglos. Explica que los miembros de cada pareja se sentarán en posiciones diferentes, y que cada vez que cambien de posición, permanecerán en silencio, y estarán atentos al efecto que produce su forma de sentarse.

**Paso 3:** Los participantes forman parejas, y el Facilitador da direcciones para que se sienten espalda con espalda sin hablar. Después, se esperan en esa posición un minuto, y luego se ordena que volteen de frente.

**Paso 4:** Después de pasado otro minuto, cada pareja discute su reacción a la actividad. El Facilitador solicita observaciones de la experiencia a todo el grupo.

**Paso 5:** Las parejas se sientan una frente a otra, y silenciosamente adoptan tres diferentes posturas con el cuerpo (un minuto cada una): inclinado hacia delante, derecho y encorvado.

**Paso 6:** Cada pareja discute sus reacciones de la etapa anterior. El Facilitador pide observaciones a todo el grupo acerca de la experiencia.

**Paso 7:** Un miembro de cada pareja asume el papel de ayudante; el otro de ayudado.

**Paso 8:** Mientras están sentados frente a frente, las parejas silenciosamente experimentan diferentes contactos visuales (un minuto cada uno) 1. El ayudante intenta mirar al ayudado directamente a los ojos, mientras que el otro miembro mira hacia abajo o a lo lejos. 2. El ayudado intenta mirar a su compañero directamente a los ojos, mientras que el otro mira abajo o hacia a lo lejos. 3. Ambos se miran directamente a los ojos.

**Paso 9:** Se repite el paso VI.

**Paso 10:** Después de asimilar la experiencia del contacto visual, el Facilitador dirige una discusión sobre las reacciones de los participantes a la secuencia de actividades. Enfoca la discusión en la integración y la aplicación de este aprendizaje.

**Paso 11:** El Facilitador guía un proceso para que el grupo analice, cómo se puede aplicar lo aprendido en su vida.

**Paso 12:** Finalmente se compartirán experiencia y sentimiento manifestados durante la actividad con el resto de sus compañeros; concluyendo se agradecerá la participación de los mismos

### **ACTIVIDAD N°13 “EL PAÍS DE LOS ABUELOS”**

**OBJETIVO:** Identificar la comunicación no verbal.

**MATERIAL:**

Sala amplia

Ninguno

**DURACION:** 90 min.

**GRUPO:** De 10 personas

**DESARROLLO:**

**Paso 1:** El Facilitador explica a los participantes que forman parejas y les indica que la mitad del grupo jugará como sobrinos nietos, y la otra mitad como tíos abuelos.

**Paso 2:** El Facilitador divide al grupo en dos y a un subgrupo le indica que serán los sobrinos nietos y al otro los tíos abuelos.

**Paso 3:** El Facilitador pide al grupo de los sobrinos nietos que se formen en fila india e indica que están llegando al aeropuerto de un país lejano y buscarán a su pariente que viven allí, a quienes no conocen.

**Paso 4:** Los sobrinos nietos van pasando uno a uno y forman pareja con quien seleccionen como tío abuelo.

**Paso 5:** Los tíos abuelos muestran a sus respectivos nietos cómo es el país donde viven, pero hablándoles con señas pues no comparten el idioma.

**Paso 6:** Luego de cinco a diez minutos de juego, el Facilitador pide que intercambien los roles.

**Paso 7:** Al finalizar, el Facilitador les pide que cada uno comente con su compañero que vivenciaron, cómo se eligieron, desde qué rol se sintieron mejor, por qué, qué descubrieron acerca de sí mismos y del otro, qué aprendieron entre ambos, si aceptaron o no las propuestas del otro, etc.

**Paso 8:** El Facilitador guía un proceso, para que el grupo analice cómo se puede aplicar lo aprendido a su vida.

## **ACTIVIDAD N°14: “OBSTÁCULOS”**

**OBJETIVO:** Identificar los obstáculos que aparecen en el proceso comunicativo.

### **MATERIAL:**

- Hojas boom
- Bolígrafos
- Una pizarra
- Tiza.

**DURACION:** 120 min.

**GRUPO:** De 10 personas

### **DESARROLLO:**

**Paso 1:** El facilitador introduce la dinámica explicando que tienen que pensar en situaciones en las que no se han sentido satisfechos con una conversación o proceso comunicativo.

**Paso 2:** Cada persona comparte con el grupo y, entre todos, se identifican qué elementos o situaciones condujeron al fracaso.

**Paso 3:** A continuación, se representa con mímica alguno de los ejemplos expuestos. Puede ser de manera individual o grupal. La persona cuyo ejemplo se está realizando, debe alterar el estado de las figuras hacia la comunicación asertiva.

**Paso 4:** Para finalizar, se realiza un debate en el que cada uno pueda expresar su opinión y sentimientos.

## **SUBÁREA DE CONDUCTA PASIVA**

**OBJETIVO:** Simplificar la conducta pasiva para mejorar la comunicación asertiva.

### **ACTIVIDAD N°15 “VAMOS A HABLARNOS”**

**OBJETIVO:** Demostrar que la comunicación verbal puede ser torpe cuando se prohíben los gestos o acciones sin palabras.

#### **MATERIAL:**

- Sala amplia

**DURACION:** 120 min.

**GRUPO:** De 10 personas

#### **DESARROLLO**

**Paso 1:** En esta dinámica el facilitador le dice al grupo que los siguientes minutos se dedicarán a una actividad sencilla en la cual volverán el rostro hacia una persona que esté sentada cerca y solo hablará durante dos o tres minutos. El tema carece de importancia; lo importante es que las dos personas de un grupo conversen con otras unos cuantos minutos.

**Paso 2:** Después de dos o tres minutos, se pide que se detenga el ejercicio y digan a sus compañeros lo que notaron en el comportamiento no verbal de los demás; por ejemplo, una persona estuvo jugueteando con un lápiz. Después de haber identificado estos gestos, reconozca que la mayor parte de las personas hacen esos movimientos en forma inconsciente.

**Paso 3:** Después de que cada persona haya recibido una crítica de su compañero, se le dice al grupo que reanude sus conversaciones, pero ahora deben hacer un esfuerzo consciente para no

hacer ningún movimiento, excepto hablar. Continúan sus conversaciones otros dos o tres minutos.

**PREGUNTAS PARA DISCUSIÓN:**

¿La mayor parte de ustedes pudo reconocer o estar consciente de sus movimientos no verbales en la primera conversación?

¿Encontró que alguno de los gestos de su compañero lo distraía e incluso era molesto?

¿Qué «sintió» cuando se vio obligado a sostener una conversación estrictamente de palabra?

¿Fue la comunicación igual de efectiva que sin emplear gestos?

**ACTIVIDAD N°16 “DERECHOS ASERTIVOS”**

**OBJETIVO:** Desarrollar una autovaloración dentro de la sociedad, familia y laboral.

**MATERIAL:**

- Sala amplia
- Hojas boom
- Folios y bolígrafo para cada participante.

**DURACION:** 90 min.

**GRUPO:** De 10 personas

## **DESARROLLO:**

**Paso 1:** El facilitador del grupo pide que cada integrante del grupo, de manera individual, escriba en un folio los derechos que considera que tienen en el ámbito familiar, el laboral y dentro de la sociedad.

**Paso 2:** Se divide el grupo en subgrupos, en función del número de participantes y se les pide que identifiquen cinco derechos que tengan en común en las áreas mencionadas anteriormente (familia, trabajo y sociedad).

**Paso 3:** Pasado el tiempo que hayan acordado previamente, cada grupo expone sus conclusiones. Se propicia el debate en grupo.

**Paso 4:** El facilitador les pide que, de nuevo, se pongan por grupos y piensen qué derechos tienen las personas que rodean el contexto familiar, laboral y la sociedad en general.

Una vez que hayan finalizado, se debate cómo se puede respetar a los demás, haciéndonos respetar.

**Paso 5:** Finalmente se compartirán experiencia y sentimiento manifestados durante la actividad con el resto de sus compañeros; concluyendo se agradecerá la participación de los mismos

## **ACTIVIDAD N°17 “TELÉFONO” ESCACHARRADO”**

**OBJETIVO:** Desarrollar una escucha activa

### **MATERIAL:**

- Sala amplia
- El mensaje que se va a transmitir

➤ Pizarra.

**DURACIÓN:** 90 min.

**GRUPO:** De 10 personas

## **DESARROLLO**

**Paso 1:** En la dinámica se debe llevar un pequeño mensaje escrito, el cual puede ser el siguiente: «Juan le dijo a Jaime que mañana tenía una invitación con la novia del hermano de José, y que si quería ir le hablara a Jacinto para que lo apuntara en la lista que tiene Jerónimo».

Se solicita seis voluntarios y se numeran. Cinco de ellos salen del salón. Se lee el mensaje al No. 1 y se le pide al No. 2 que regrese al salón. El No. 1 dice al No. 2 lo que le fue dicho por el instructor sin ayuda de los observadores. Se pide al participante No. 3 que regrese al salón. El No. 2 le trasmite el mensaje que recibió del No. 1. Se repite todo el proceso hasta que el No. 6 reciba el mensaje, el cual debe ser escrito en el pizarrón para que el grupo entero pueda leerlo.

**Paso 2:** A su vez, el facilitador escribe el mensaje original y se comparan. Se discute acerca del ejercicio; se les pide a los observadores un pequeño reporte sobre las reacciones de los participantes.

**Paso 3:** Finalmente se compartirán experiencia y sentimiento manifestados durante la actividad con el resto de sus compañeros; concluyendo se agradecerá la participación de los mismos.

# **AUTOESTIMA**

## **ÁREA: AUTOESTIMA**

**Objetivo general:** Fortalecer la autoestima a través de actividades lúdicas participativas.

### **SUBÁREA DEL SÍ MISMO GENERAL**

**Objetivo:** Fortalecer la imagen de sí mismo.

#### **ACTIVIDAD N°1: “DEFINIR LA AUTOESTIMA”**

**OBJETIVO:** Familiarizarse con el concepto para emplearlo adecuadamente.

#### **MATERIAL:**

- Hojas boom
- Marcadores
- Masquin

**DURACION:** 120 min.

**GRUPO:** De 10 personas

#### **DESARROLLO:**

**Paso 1:** Se inicia dando a conocer el objetivo de la actividad, a continuación, se realizará mediante lluvia de ideas anotando en una pizarra todas las palabras, frases que el grupo expresa en relación a concepto “autoestima”.

**Paso 2:** Se puede pedir al grupo que piense en una mujer que les parezca que tiene la autoestima alta o una buena autoestima. Tras el consenso el grupo describe mediante lluvia de ideas los rasgos que caracterizan a esa persona.

**Paso 3:** El ejercicio también puede ser individual, para eso cada persona completa la frase:  
Para mí la autoestima significa...

**Paso 4:** Se construyen dos listados, uno con aquellos rasgos que posee una persona con buena autoestima y otro, con las características de una persona que se estima poco.

**Paso 5:** Se les pedirá a los participantes se identifique con qué persona a la cual describieron se identifican ellas mismas.

**Paso 6:** Reflexionar de acuerdo a la actividad y a sus experiencias con las misma.

## **ACTIVIDAD N°2: “ÉSTA SOY YO”**

**OBJETIVO:** Fortalecer la importancia del autoconocimiento para el desarrollo de la autoestima y el cambio personal.

### **MATERIAL:**

Folios

Lápices de colores

Música suave que invite a la relajación.

**DURACIÓN:** 90 min.

**GRUPOS:** De 10 personas

### **DESARROLLO:**

**Paso 1:** Se iniciará dando a conocer el objetivo de dicha actividad, para luego a través de distintas técnicas, que pueden ser el collage o el dibujo, se pide a las participantes que expresen cómo son (intereses, cualidades, gustos, proyectos de vida...).

**Paso 2:** Se trata de que lo hagan libre y abiertamente. No importa que los dibujos sean abstractos o figurativos.

**Paso 3:** Los participantes deberán presentar y explicar su dibujo realizado y como desean realizarlo en un futuro.

**Paso 4:** Se concluye la actividad con una reflexión grupal en cuanto a experiencias de la misma; concluyendo la actividad agradeciendo la participación del grupo.

### **ACTIVIDAD N°3: “MIS DEFECTOS”**

**OBJETIVO:** Desarrollar una adecuada autocrítica negativa y ofrecer alternativas para su modificación.

**MATERIAL:** Ninguno

**DURACION:** 90 min

**GRUPOS:** De 10 personas

#### **DESARROLLO:**

**Paso 1:** Se procede a dar a conocer el objetivo de la actividad y se propone un juego al grupo en donde el facilitador es propietario de una tienda mágica a la que se puede ir a cambiar aquellos aspectos que no gustan por otros.

**Paso 2:** Cada participante construye una lista con sus defectos. Se propone a continuación una revisión de la misma. Tras una sencilla exposición acerca de la importancia de modificar los pensamientos autocríticos.

**Pasó 3:** Se vuelven a revisar los rasgos considerados defectos y se concreta: soy siempre así, con qué personas, en qué situaciones, etc. Y se vuelven a escribir elaborando frases que comiencen por: Tengo dificultad para..., Necesito ayuda para...

**Pasó 4:** Se realizará el intercambio de experiencia sobre la actividad en cuanto a sentimiento y emociones que manifestaron durante el transcurso del mismo; concluyendo asimismo la actividad agradeciendo su participación.

#### **ACTIVIDAD N°4: “DAR Y RECIBIR APRECIO”**

**OBJETIVO:** Identificar cualidades positivas de las personas que integran el grupo y recibir valoraciones positivas.

#### **MATERIAL:**

Tarjetas

Bolígrafos

Mascadores

**DURACION:** 90 min

**GRUPO:** De 10 personas

#### **DESARROLLO:**

**Paso 1:** Se les da a conocer el objetivo de la actividad a las participantes, para luego explicar que se trata de una actividad clásica en el trabajo con grupos. Las participantes se dirán cosas positivas que piensen unas de otras.

**Paso 2:** Las formas de hacerlo pueden ser múltiples, verbalmente, por escrito.

**Paso 3:** Una por una, las mujeres pueden salir al centro para que las compañeras les expresen aquellos aspectos, rasgos, cualidades, etc. que tienen positivos.

**Paso 4:** Otra modalidad es por escrito. Cada una tiene una hoja con su nombre. La hoja irá pasando por las compañeras. Que escribirán algo positivo sobre ella (de esa manera conservarán por escrito las opiniones).

**Paso 5:** Por último las participantes deberán expresar sus sentimientos y emociones, que manifestaron durante la actividad, tanto al describir sus cualidades como las otras participantes la describieron; al haber participado todas se concluye la actividad agradeciendo su participación.

#### **ACTIVIDAD N°5: “EXPERIENCIAS SIGNIFICATIVAS”**

**OBJETIVO:** Propiciar el autoconocimiento a través del examen de experiencias vividas.

#### **MATERIAL:**

- Marcadores
- Hojas boom
- Lapiceras

**DURACIÓN:** 120 min.

**GRUPO:** De 10 personas

#### **DESARROLLO:**

**Paso 1:** Se comparte con el grupo una o varias experiencias significativas vividas (positivas o negativas)

**Paso 2:** Aquellas que hayan contribuido de manera especial a la propia vida. Se reflexiona: Qué aprendí en aquella situación, que cambiaría, qué recursos personales y ajenos empleé.

**Paso 3:** Se finaliza extrayendo lo positivo para el futuro. ¿qué quiero para mi futuro? una vez vayan concluyendo todas las participaciones, a continuación, se les pedirá que puedan expresar cómo se sintieron durante la actividad como asimismo se agradecerá por la participación de todos los presentes.

### **ACTIVIDAD N°6: “FOTOPALABRA”**

**OBJETIVO:** Desarrollar una autoconciencia y auto aceptación acerca de sentimientos, deseos, proyectos propios.

#### **MATERIAL:**

- Recortes de personas y lugares
- Pegamento
- Folios
- Marcadores

**DURACIÓN:** 90 min.

**GRUPO:** De 10 personas

#### **DESARROLLO:**

**Paso 1:** Se reparte, por el suelo o una mesa grande, una gran variedad de fotografías, que pueden ser recortadas de revistas (sobre personas, objetos, paisajes, animales).

**Paso 2:** Cada participante elegirá tres fotografías, una que exprese cómo se sentía ella en el pasado, otra para describir el presente y otra que simbolice el futuro que desea.

**Paso 3:** Cada participante deberá pegar en una hoja las fotos escogidas.

**Paso 4:** Por consiguiente, cada participante pasará adelante y deberá explicar las fotos que ella escogió.

**Paso 5:** Para concluir la actividad se les pedirá voluntariamente puedan expresar, cuáles fueron los sentimientos y emociones que tuvieron durante la actividad.

### **ACTIVIDAD N°7: “DEFINIENDO EL BIENESTAR”**

**OBJETIVO:** Fortalecer aquellos aspectos que contribuyen a generar bienestar de sí mismo

#### **MATERIAL:**

Tarjetas

Lapiceras

**DURACIÓN:** 90 min.

**GRUPOS:** De 10 personas

#### **DESARROLLO:**

**Paso 1:** El facilitador dará a conocer el objetivo de la actividad, asimismo dará la instrucción de que cada participante de manera individual deberá contestar las siguientes frases que estarán en tarjetas:

A lo largo de mi vida me he sentido bien cuando...

A lo largo de mi vida me he sentido mal cuando...

Lo más importante de mi bienestar es...

Lo que más afecta a mi malestar es...

**Paso 2:** Se comenta el ejercicio en parejas o tríos y se concluye con una definición sobre qué entiende el grupo por bienestar, al finalizar se agradece la participación de todas las asistentes.

## **SUBÁREA FAMILIAR**

**OBJETIVO:** Fortalecer el sí mismo familiar.

### **ACTIVIDAD N°8: “CARICIAS POR ESCRITO”**

**OBJETIVO:** Fortalecer la autoimagen de los participantes.

#### **MATERIAL:**

- Hojas tamaño carta
- Lápices
- Mesas de trabajo.

**DURACIÓN:** 90 minutos.

**GRUPO:** De 10 personas

#### **DESARROLLO:**

**Paso 1:** El facilitador solicita a los participantes que tomen dos o tres hojas carta y las doblen en ocho pedazos, cortándolas posteriormente lo mejor que puedan.

**Paso 2:** En cada uno de los pedazos tienen que escribir por el inverso, uno a uno, los nombres de sus compañeros.

**Paso 3:** Por el reverso, escriben en dos líneas o renglones, un pensamiento, buen deseo, verso, o una combinación de estos, dirigido al compañero designado en cada pedazo de papel.

**Paso 4.** Al terminar son entregados a los destinatarios en propia mano.

**Paso 5:** Se forman subgrupos de 4 o 5 personas para discutir la experiencia.

**Paso 6:** Cada subgrupo nombra a un reportero para ofrecer en reunión plenaria sus experiencias.

### **ACTIVIDAD N°9: “ACENTUAR LO POSITIVO”**

**OBJETIVO:** Desarrollar una imagen de ellas mismas mediante el intercambio de comentarios y cualidades personales.

**MATERIAL:** Ninguno

**DURACION:** 120 min

**GRUPOS:** De 10 personas

#### **DESARROLLO:**

**Paso 1:** El facilitador inicia dando a conocer el objetivo de la actividad, a continuación, realizara equipos de dos personas que compartan algunas cualidades personales entre sí.

**Paso 2:** Mencionar dos atributos físicos que me agradan de mí mismo.

**Paso 3:** Mencionar dos cualidades de personalidad que me agradan de mí mismo.

**Paso 4:** Una capacidad o pericia que me agradan de mí mismo.

**Paso 5:** Explique que cada comentario debe ser positivo. No se permiten comentarios negativos. (Dado que la mayor parte de las personas no ha experimentado este encuentro positivo, quizá necesiten un ligero empujón de parte de usted para que puedan iniciar el ejercicio).

**Paso 6:** Se les aplicará unas preguntas para su reflexión:

¿Cuántos de ustedes, al oír el trabajo asignado, se sonrió ligeramente, miró a su compañero y le dijo, "Tú primero"?

¿Fue difícil señalar una cualidad al iniciar el ejercicio?

¿Cómo considera ahora el ejercicio?

Al finalizar la participación de todos los participantes se les agradecerá la asistencia cada una para concluir la actividad.

### **ACTIVIDAD N°10: “CÓMO EXPRESO MIS SENTIMIENTOS”**

**OBJETIVO:** Desarrollar la capacidad de describir y expresar emociones y a establecer conductas deseadas.

#### **MATERIAL:**

Pliegue de papel boom

Marcadores

- Salón amplio

**DURACIÓN:** 40 min.

**GRUPOS:** De 10 personas

#### **DESARROLLO:**

**Paso 1:** El facilitador inicia dando a conocer el objetivo de la actividad y pide a los participantes que digan los sentimientos que experimentan con más frecuencia (Tormenta de Ideas). El los anota en hoja de rotafolio. Estos suelen ser: Alegría, Odio, Timidez, inferioridad,

Tristeza, Satisfacción, Bondad, Resentimiento, Ansiedad, Éxtasis, Depresión, etc. Amor, Celos, Coraje, Miedo, Vergüenza, Compasión.

**Paso 2:** El facilitador integra subgrupos de 5 personas y les indica que cada uno de los miembros deberá expresar a las otras personas tantos sentimientos como pueda (10 minutos).

**Paso 3:** Al terminar de expresar los sentimientos todos los miembros del subgrupo analizan cuáles son los sentimientos que mejor expresan y en cuáles tienen mayor dificultad.

**Paso 4:** También se les puede solicitar detectar la postura emocional de la persona en relación a cualquiera de los siguientes modelos

**Paso 5:** El instructor organiza una breve discusión sobre la experiencia de la actividad para concluir la misma agradeciendo a todos por su participación.

**Paso 6:** Se reflexionará respecto a la actividad en cuanto a los sentimiento y emociones que manifestaron en la actividad, asimismo se agradecerá la participación de cada una para finalizar la actividad.

### **ACTIVIDAD N°11: “CONCEPTO POSITIVO DE SÍ MISMO”**

**OBJETIVO:** Desarrollar el conocimiento de las cualidades positivas.

**MATERIAL:**

Salón amplio

**DURACIÓN:** 120 min.

**GRUPO:** De 10 personas

**DESARROLLO:**

**Paso 1:** El facilitador dividirá a los participantes en grupos de dos. Pide a cada persona escribir en una hoja de papel cuatro o cinco cosas que realmente les agradan en sí mismas. (NOTA: La mayor parte de las personas suele ser muy modesta y vacila en escribir algo bueno respecto a sí mismo; se puede necesitar algún estímulo del instructor. Por ejemplo, el instructor puede revelar en forma "espontánea" la lista de cualidades de la persona, como entusiasta, honrada en su actitud, seria, inteligente, simpática.)

**Paso 2:** Después de 3 o 4 minutos, pide a cada persona que comparta con su compañero los conceptos que escribieron.

**Paso 3:** Se les aplicará unas preguntas para su reflexión:

¿Se sintió apenado con esta actividad? ¿Por qué? (Nuestra cultura nos ha condicionado para no revelar nuestros "egos" a los demás, aunque sea válido hacerlo).

¿Fue usted honrado consigo mismo, es decir, no se explayó con los rasgos de su carácter?

¿Qué reacción obtuvo de su compañero cuando le reveló sus puntos fuertes? (por ejemplo, sorpresa, estímulo, reforzamiento).

**Paso 4:** Se reflexionará respecto a la actividad en cuanto a los sentimiento y emociones que manifestaron en la actividad, asimismo se agradecerá la participación de cada una para finalizar la actividad.

## **ACTIVIDAD N°12: “DAR Y RECIBIR AFECTO”**

**OBJETIVO:** Desarrollar la capacidad para dar y recibir afecto.

### **MATERIAL:**

- Papel boom
- Lápiz.

**DURACIÓN:** 90 min.

**GRUPOS:** De 10 personas

**DESARROLLO:**

**Paso 1:** El facilitador presenta la actividad como también el objetivo de la misma e inicia mencionando que, para la mayoría de las personas, tanto dar como recibir afecto, es asunto muy difícil. Para ayudar a las personas a experimentar la dificultad, se usa un método llamado bombardeo intenso.

**Paso 2:** Se pedirá a un voluntario que pase adelante y las personas del grupo dirán a la persona que es el foco de atención todos los sentimientos positivos que tienen hacia ella. Ella solamente oye.

**Paso 3:** La intensidad de la experiencia puede variar de diferentes modos, Probablemente, la manera más simple es hacer salir a la persona en cuestión del círculo y quedar de espaldas al grupo, escuchando lo que se dice. O puede permanecer en el grupo y le hablan directamente.

**Paso 4:** El impacto es más fuerte cuando cada uno se coloca delante de la persona, la toca, la mira a los ojos y le habla directamente.

**Paso 5:** Se repetirá la misma acción con cada uno de los participantes.

**Paso 6:** Al final habrá intercambio de comentarios acerca de la experiencia acerca de la actividad, y los sentimientos y emociones que presentaron durante la misma, concluyendo el mismo agradeciendo al grupo por la participación.

## **ACTIVIDAD N° 13: EL TRUEQUE DE UN SECRETO**

**OBJETIVO:** Fomentar la empatía entre los miembros del grupo

**MATERIAL:**

- Hojas boom
- La pisera

**DURACIÓN:** 90 min.

**GRUPO:** De 10 personas

**DESARROLLO:**

**Paso 1:** El facilitador iniciará dando a conocer el objetivo de la actividad, asimismo distribuye una hoja a cada uno de los participantes.

**Paso 2:** Los participantes deberán describir, en una hoja las dificultades que siente para relacionarse con las demás personas y que no les gustaría exponer oralmente.

**Paso 3:** El instructor recomienda que todos disfracen la letra, para no revelar el autor.

**Paso 4:** El facilitador solicita que todos doblen la hoja de la misma forma que los demás participantes, una vez recogidas estas serán mezcladas, distribuyendo luego las hojas dobladas a cada participante.

**Paso 5:** El facilitador recomienda que cada uno asuma el problema de la hoja, como si el participante fuera el autor, esforzándose por comprenderlo.

**Paso 6:** Cada uno a su vez, leerá en voz alta el problema que había en la hoja, usando la primera persona "yo" y haciendo las adaptaciones necesarias, para proponer una solución.

**Paso 7:** Al explicar el problema a los demás, cada uno deberá representarlo.

**Paso 8:** No será permitido debatir ni preguntar sobre el asunto, durante la exposición.

**Paso 9:** Al final, el facilitador podrá liderar el debate sobre las reacciones que se dieron durante la actividad.

## **SUBÁREA SOCIAL**

**OBJETIVO:** Fortalecer la imagen de sí mismo social.

### **ACTIVIDAD N°15: “REFLEXIÓN DE AUTOESTIMA ALTA”**

**OBJETIVO:** Conocer los sentimientos que se tienen cuando presenta una autoestima alta.

#### **MATERIAL:**

- Sala amplia

**DURACIÓN:** 90 min.

**GRUPO:** De 10 personas

#### **DESARROLLO:**

**Paso 1:** El facilitador dará a conocer el objetivo de la presente actividad, y les dice a los participantes que recuerden alguna ocasión, reciente, en la que se sentían con muchos ánimos, importante, valioso, capaz. Tal vez fue cuando lo ascendieron o le aumentaron el sueldo, recibieron cumplidos o se resolvió un problema de difícil solución, o quizá se tomó una decisión importante que tuvo éxito, etc. Tratar de volver a ese momento y revivir la sensación y los sentimientos que se tuvieron. Así es cómo se siente un individuo con la autoestima alta ¿Qué tan seguido se siente así?

**Paso 2:** El facilitador les indica que formen grupos de tres personas. Se intercambian comentarios en triadas.

**Paso 3:** En plenario, se discutirán las respuestas obtenidas por los grupos.

**Paso 4:** Para finalizar la actividad se compartirán experiencia y sentimiento manifestados durante la actividad de los voluntarios que quieran compartirlo con el grupo; para concluir se agradecerá la participación del grupo.

#### **ACTIVIDAD N° 16: “REGALAR LA FELICIDAD”**

**OBJETIVO:** Desarrollar un clima de confianza, autoestima y refuerzo positivo dentro de un grupo pequeño.

**MATERIAL:**

- Lápices
- Hojas boom

**DURACIÓN:** 90 min.

**GRUPOS:** De 10 persona

**DESARROLLO:**

**Paso 1:** El facilitador distribuye lápices y papel. Cada participante recibe papel suficiente para escribir un mensaje a cada uno de los otros miembros del grupo.

**Paso 2:** El facilitador hace una afirmación como "a veces goza uno más con un regalo pequeño que con uno grande. Sin embargo, es común que nos preocupemos de no poder hacer cosas grandes por los demás y olvidamos las pequeñas cosas que están llenas de significado. En el ejercicio que sigue estaremos dando un pequeño regalo de felicidad a cada uno de los demás".

**Paso 3:** Invitar a cada participante a escribir un mensaje a cada uno de los demás miembros del grupo. Los mensajes deben lograr hacer que la persona se sienta bien al recibirlo.

**Paso 4:** El facilitador recomienda varios modos de dar retroalimentación positiva de modo que todos puedan encontrar medios de expresión aun para aquellos que no se conocen bien o no se sienten cercanos. Les puede decir que:

Traten de ser específicos. Digan: "Me gusta como sonríes a los que van llegando" y no "Me gusta tu actitud".

Escriban un mensaje especial para cada persona y no algo que pueda aplicarse a varios.

Incluya a todos los participantes, aun cuando no los conozca bien. Escoja aquello a lo que la persona responda positivamente.

Trate de decirle a cada uno lo que es verdaderamente importante o lo notable de su comportamiento dentro del grupo, por qué le gustaría conocerlo mejor o por qué está contento de estar con él en el grupo.

Haga su mensaje personal: Use el nombre de la otra persona, tutéelo y utilice términos tales como "Me gusta" o "Siento".

Dígale a cada persona qué es lo que, de él lo hace un poco más feliz. (El instructor puede distribuirlas o ponerlas en el rotafolio).

**Paso 5:** Se anima a los participantes a que firmen sus mensajes, pero tienen la opción de no hacerlo.

**Paso 6:** Después de terminar todos los mensajes, el instructor pide que se doblen y se escriba el nombre del destinatario en la parte exterior. Les pide que los repartan y los pongan en el lugar que la persona escogió como "buzón".

**Paso 7:** Cuando se han entregado todos los mensajes, se pide a los participantes digan cuáles los animaron más, aclaren cualquier duda que tengan sobre algún mensaje y que describan los sentimientos que tuvieron durante el ejercicio.

## **ACTIVIDAD N°17 “EL ÁRBOL”**

**OBJETIVO:** Fortalecer el auto concepto y el autoconocimiento

**MATERIAL:**

Hojas boom

Lápices

**DURACIÓN:** 90 min.

**GRUPO:** De 10 personas

**DESARROLLO:**

**Paso 1:** El facilitador inicia la actividad dando a conocer el objetivo del mismo para luego indicar a los participantes que dibujen un árbol en un folio, con sus raíces, tronco, ramas, hojas y frutos.

**Paso 2:** En las raíces escribirán las personas, cosas o situaciones que sean una fuente de estabilidad en su vida (ej. padres, hermanos, rutinas, deportes o aficiones, etc.)

**Paso 3:** En el tronco, las cualidades positivas que vean en ellos;

**Paso 4:** En las ramas, los aspectos que ellos creen que deben mejorar; y por último, en las hojas y frutos escribirán los logros y objetivos conseguidos en su vida.

**Paso 5:** En la segunda parte de la tarea tendrán que ir andando por el aula enseñándolo y se les irá pidiendo que compartan algunas de las características escritas.

**Paso 6:** Finalmente se compartirán experiencia y sentimiento manifestados durante la actividad con el resto de sus compañeros, concluyendo se agradecerá la participación de los mismos.

## **ACTIVIDAD N°18 “CÍRCULO CAMBIANTE”**

**OBJETIVO:** Desarrollar la autoestima.

**MATERIA:**

- Sala amplia
- Música de ambiente

**DURACIÓN:** 90 min.

**GRUPOS:** De 10 personas

**DESARROLLO:**

**Paso 1:** El facilitador pedirá que realicen un círculo

**Paso 2:** Se pedirá a un voluntario que pase al medio y verbalice algo que pueda tener en común con otros miembros del grupo: que se tiña el pelo, haber nacido en abril, que no les guste el fútbol, que les guste el reggaetón, llevar gafas...

**Paso 3:** La idea es que todos tengan su momento. El que está en medio tendrá que decir algo que todos podamos tener en común. Con cada frase, todos deben cambiar de sitio en el círculo y siempre quedará alguien en medio de nuevo.

**Paso 4:** Finalmente se compartirán experiencia y sentimiento manifestados durante la actividad con el resto de sus compañeros, concluyendo se agradecerá la participación de los mismos.

**ACTIVIDAD N°19“ANUNCIO PUBLICITARIO DE UNO MISMO”**

**OBJETIVO:** Desarrollar habilidades de autoconocimiento.

**MATERIALES:**

Hojas boom

Lapiceras

**DURACIÓN:** 90 min.

**GRUPOS:** De 10 personas

## **DESARROLLO:**

**Paso 1:** El facilitador da a conocer la actividad como también el objetivo de la misma. Cada participante hace una lista de por lo menos cinco cualidades positivas de su persona (corporales, de tu carácter, mentales, culturales, en el terreno de las relaciones personales, como miembro de una familia o un grupo, habilidades, destrezas, etc....) y cinco logros positivos en su vida.

**Paso 2.** El facilitador puede imprimir antes de la dinámica una guía de ejemplos y cualidades positivas, que el alumno puede leer para reconocerlas en él si se siente bloqueado a la hora de valorarse y no consigue reconocer en sí mismo cinco cualidades positivas.

**Paso 3:** Finalmente se compartirán experiencia y sentimiento manifestados durante la actividad con el resto de sus compañeros; concluyendo se agradecerá la participación de los mismos.

## **ACTIVIDAD N° 20 “LA LÍNEA DEL TIEMPO”**

**OBJETIVO:** Crear un fuerte sentimiento de identidad y potenciar el autoconocimiento

### **MATERIAL:**

- Hojas boom
- Lapiceras

**DURACIÓN:** 90 min.

**GRUPO:** De 10 personas

## **DESARROLLO:**

**Paso 1:** El facilitador inicia dando a conocer el objetivo de la actividad mientras va entregando las hojas en blanco; asimismo pedirá a cada participante una hoja que dividirá en tres partes: pasado, presente y futuro. Deben representarse a sí mismos en las tres partes, escribiendo y

dibujando. Será optativo que lo compartan con el instructor o con sus compañeros; o pueden guardarlo para ellos mismos.

**Paso 2:** Haremos la línea del tiempo experimental: Marcaremos una línea del tiempo imaginaria en el espacio que tengamos. Todos cerrarán los ojos y repasarán mentalmente su pasado hasta el momento, estando parados en su lugar de pie (el presente). Una vez que todos hayan llegado, les haremos pensar en su futuro deseado. Caminarán con los ojos cerrados en la línea del tiempo y pararán cuando consideren que hayan llegado a ese momento deseado que les hace sentir bien.

**Paso 3:** Seguidamente, les pediremos que hablen con su “yo” del futuro y que nos expliquen qué harán para llegar hasta ahí.

**Paso 4:** Finalmente se compartirán experiencia y sentimiento manifestados durante la actividad con el resto de sus compañeros; concluyendo se agradecerá la participación de los mismos.

**MODALIDADES DE**  
**RESOLUCIÓN DE**  
**CONFLICTO**

## **ÁREA: RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS**

**Objetivo general:** Fortalecer la resolución de problemas de manera adecuada a través de actividades lúdicas participativas.

### **SUBÁREA DE MODALIDAD COMPETITIVIDAD**

**Objetivos:** Disminuir la conducta competitiva que solo satisfaga los propios intereses a costa de la otra persona.

#### **ACTIVIDAD N°1 “ESTILOS PARA RESPONDER AL CONFLICTO”**

**OBJETIVO:** Reconocer las diferentes formas que adopta un conflicto

#### **MATERIAL:**

- Cuadros de explicación de estilos de responder al conflicto
- Hojas boom
- Lapiceras
- Marcadores

**DURACION:** 120 min.

**GRUPO:** De 10 personas

#### **DESARROLLO:**

**Paso 1:** El facilitador dará a conocer la actividad como el objetivo del mismo; a continuación se hará una introducción al tema, sobre los estilos para responder al conflicto:

**Directivo.** Las personas que se aproximan al conflicto en forma competitiva se hacen valer y no cooperan puesto que siguen sus propias preocupaciones, a expensas de otras personas. Para

competir, las personas toman una orientación de poder y utilizan las formas de poder que sean apropiadas para vencer. Esto puede incluir la discusión, la presión, o la instigación a sanciones económicas. Competir puede significar levantarse y defender la posición que se cree que es correcta, o simplemente tratar de ganar. Forzar es otra interpretación de Competir. Para las personas que utilizan el estilo de Forzar, por lo general el conflicto es obvio y algunas personas están con la razón y otras están equivocadas.

**Evitador.** Las personas que evitan el conflicto por lo general no son asertivas ni colaboradoras. No abordan de manera inmediata sus propias preocupaciones o las de otras personas, sino que más bien evitan totalmente el conflicto o demoran su respuesta al mismo. Para hacerlo, pueden hacerse diplomáticamente a un lado, posponer la discusión hasta que haya condiciones, apartarse ante la situación amenazante o desviar la atención. Estas personas perciben el conflicto como desesperanzador y, por lo tanto, algo que debe ser evitado. Las diferencias son pasadas por alto y aceptan el desacuerdo.

**Negociador.** Las personas que conceden son moderadamente asertivas y moderadamente cooperativas. Tratan de encontrar rápidamente Tiempo 60 minutos, Los que ceden dan menos que los que se acomodan, pero más que los que compiten. Exploran los hechos más que los evasores, pero menos que los colaboradores. A menudo sus soluciones incluyen «partir la diferencia» o hacer concesiones de lado y lado. El conflicto consiste en diferencias mutuas resueltas positivamente por medio de la cooperación y el conceder.

**Armonizador.** Las personas que se adaptan no son asertivas y sí muy colaboradoras, por cuanto abandonan sus propias preocupaciones para satisfacer las preocupaciones de los demás. A menudo, reconocen durante el conflicto que han cometido un error, o deciden que no es importante. La Adaptación es el estilo opuesto a la Competición. Las personas que se adaptan

pueden ser desinteresadamente generosas o caritativas, y al mismo tiempo pueden obedecer a alguien cuando preferirían no hacerlo, o ceder ante el punto de vista de otro. Por lo general, las personas que se adaptan colocan las relaciones primero, ignoran los temas y tratan de mantener la paz a cualquier precio.

**Cooperador.** A diferencia de quienes evitan el conflicto, los colaboradores son asertivos y cooperativos. Estas personas hacen valer sus propios puntos de vista a la vez que escuchan los de los demás y acogen de manera positiva las diferencias. Intentan trabajar con los demás para encontrar soluciones que satisfagan exitosamente las preocupaciones de ambas partes. Esta aproximación implica identificar las preocupaciones que están a la base del conflicto, explorando el desacuerdo de ambas partes del conflicto, aprendiendo de las opiniones de los demás y haciendo surgir creativamente soluciones que responden a las preocupaciones de ambos. Las personas que utilizan este estilo a menudo reconocen que hay tensiones en las relaciones y matices en los puntos de vista, pero quieren trabajar para la solución del conflicto.

**Paso 2:** Previamente se colocan cinco hojas en lugares separados del local.

**paso 3:** Luego, se explica que los títulos corresponden a cinco formas de responder a los conflictos y se pide que cada participante escriba a bajo el título que suponen como atributos de ese estilo de respuesta al conflicto.

**Paso 4:** Finalmente se compartirán experiencia y sentimiento manifestados durante la actividad con el resto de sus compañeros; concluyendo se agradecerá la participación de los mismos.

## **ACTIVIDAD N°2 “MOTIVACIÓN PERSONAL”**

**OBJETIVO:** Aprender a comprender la opinión del resto de compañeros, aunque no sea igual que la propia e, incluso, sea totalmente contraria.

### **MATERIAL:**

- Sala amplia

**DURACIÓN:** 90 min.

**GRUPOS:** De 10 personas

### **DESARROLLO:**

**Paso 1:** El facilitador da a conocer la actividad y el objetivo del mismo; a continuación se pide que se presenten unas 5 o 4 personas de manera voluntaria para realizar la actividad. Es muy importante que el grupo esté motivado para que sean ellos los que tomen la decisión de presentarse voluntarios.

**Paso 2:** Les pide que se sienten formando un círculo, de manera que todos puedan verse las caras. A continuación, sus compañeros formarán otro círculo alrededor de ellos para poder escucharlos bien.

**PASO 3:** El facilitador introduce un tema de debate. Puede ser una situación conflictiva que haya sucedido en ese grupo o que haya generado algún tipo de tensión o bien, una inventada.

**Paso 4:** Las personas voluntarias debaten la situación.

Evaluación: cuando las personas voluntarias hayan dado por finalizada la conversación, se procederá a un debate con todo el grupo en el que se analicen los siguientes factores:

Por qué las personas voluntarias se ofrecieron para salir y por qué sus compañeros no lo hicieron.  
Cuál era su motivación de cara a la actividad.

Cómo se han sentido al no coincidir su opinión con el resto de compañeros. ¿Ha habido respeto entre las distintas opiniones?, ¿han empatizado con sus compañeros?, ¿alguien ha cambiado su punto de vista tras escuchar a otras personas?

**Paso 5:** Finalmente se compartirán experiencia y sentimiento manifestados durante la actividad con el resto de sus compañeros; concluyendo se agradecerá la participación de los mismos.

### **ACTIVIDAD N°3 “APRENDEMOS A ESCUCHAR”**

**OBJETIVO:** Fortalecer la escucha activa y el respeto a los demás.

#### **MATERIAL:**

- Sala amplia

**DURACIÓN:** 90 min.

**GRUPO:** De 10 personas

#### **DESARROLLO:**

**Paso 1:** El facilitador presentará la actividad como también el objetivo de la misma, para luego pedir a un voluntario y proponerle que salga de clase por un momento.

**Paso 2:** Mientras está fuera, haremos cuatro grupos y cada uno de ellos, ocupará una esquina de la sala.

**Paso 3:** Le explicaremos a los grupos, que cuando el voluntario entre, dos de los grupos intentará comunicarse con él y los otros dos restantes, tendrán que interrumpir la conversación.

**Paso 4:** Tras ello, le pediremos al voluntario que entre en clase y se coloque en el centro del aula.

**Paso 5:** Los grupos realizarán la acción establecida y por tanto, el voluntario comprenderá que no puede establecer una conversación con los obstáculos existentes.

**Paso 6:** A continuación, por parejas recibirán una ficha en la que se les expondrá los principales obstáculos que deben evitarse para una correcta comunicación.

Nota.- Ésta actividad ha sido elaborada con el objetivo de enseñar la habilidad social de “escucha activa”, para ello hemos representado una situación de “no escucha”, con el fin de que comprenda la necesidad de un buen clima para establecer conversaciones. Además, creemos que la escucha activa, así como el respeto hacia la persona con la que estamos hablando es esencial, con el fin de evitar posibles conflictos.

**Paso 7:** Finalmente se compartirán experiencia y sentimiento manifestados durante la actividad con el resto de sus compañeros; concluyendo se agradecerá la participación de los mismos.

#### **ACTIVIDAD N°4 “CAMPO MINADO”**

**OBJETIVO:** Comunicación

**MATERIAL:**

Sala amplia

Vendas para tapar los ojos

Cajas

Botellas

Sillas

**DURACIÓN:** 90 min.

**GRUPO:** De 10 personas

**DESARROLLO:**

**Paso 1:** El facilitador da a conocer la actividad como también el objetivo del mismo; a continuación se inicia la actividad, pidiendo que se coloque los elementos (cajas, sillas, botellas de agua, bolsas, etc.) puntualmente por la habitación sin que quede una ruta clara de un extremo de la habitación al otro.

**Paso 3:** Divide al equipo en parejas y pide que uno de los miembros de cada pareja se venda los ojos.

**Paso 4:** El otro tiene que guiar verbalmente a su compañero de un extremo a otro de la habitación evitando pisar las minas.

**Paso 5:** El miembro de la pareja que no tenga los ojos vendados no puede tocar a su compañero. Si quieres hacerlo más emocionante, pide a todas las parejas que pasen por el campo de minas a la vez, así les resultará más difícil comunicarse.

**Paso 6:** Finalmente se compartirán experiencia y sentimiento manifestados durante la actividad con el resto de sus compañeros; concluyendo se agradecerá la participación de los mismos.

## **ACTIVIDAD N°5 “PIRÁMIDE INVERSA”**

**OBJETIVO:** Fortalecer la colaboración grupal

### **MATERIAL:**

Ninguno

**DURACION:** 90 min.

**GRUPO:** De 10 personas

### **DESARROLLO:**

**Paso:** El facilitador dará a conocer la actividad como también el objetivo de la misma; a continuación, se les pide a todos que se coloquen de pie en forma de una pirámide en horizontal.

**Paso 2:** A continuación, se les pide que inviertan la pirámide moviendo solo a tres personas. Este ejercicio rápido funciona mejor cuando el grupo es muy grande, ya que se puede dividir en grupos más pequeños para ver quién puede dar la vuelta a la pirámide más rápido.

**Paso 3:** Se reflexiona sobre la actividad y como esta es utilizada en la vida cotidiana en momento de resolver algún conflicto.

**Paso 4:** Finalmente se compartirán experiencia y sentimiento manifestados durante la actividad con el resto de sus compañeros; concluyendo se agradecerá la participación de los mismos.

### **SUBÁREA MODALIDAD ACOMODATIVA**

**OBJETIVO:** Reducir la conducta acomodativa que dificulte la resolución de conflictos.

## **ACTIVIDAD N°6 “¡MUÉVELO!”**

**OBJETIVO:** Desarrollar la adaptabilidad y colaboración

### **MATERIAL:**

- Tiza
- Cuerda
- Cinta adhesiva o papel (algo que sirva para marcar un espacio)

**DURACIÓN:** 90 min.

**GRUPO:** De 10 personas

### **DESARROLLO:**

**Paso 1:** El facilitador inicia la actividad dando a conocer el objetivo del mismo para luego dividir el grupo en dos equipos y alinearlos en dos filas paralelas y que de forma alterna miren uno hacia adelante y otro hacia atrás.

**Paso 2:** Con la tiza, la cinta adhesiva, la cuerda o el papel (dependiendo de la superficie de juego), marca un cuadrado donde tendrá que estar cada persona, con un espacio adicional vacío entre las dos filas enfrentadas. El objetivo es que las dos filas enfrentadas cambien de sitio.

Aplica estas restricciones de movimiento:

Las personas solo se pueden mover de una en una.

No es posible moverse alrededor de alguien que mire en la misma dirección.

Nadie se puede mover hacia atrás.

Una persona no se puede mover alrededor de más de una persona del otro equipo a la vez.

**Paso 3:** Finalmente se compartirán experiencia y sentimiento manifestados durante la actividad con el resto de sus compañeros, concluyendo se agradecerá la participación de los mismos.

### **ACTIVIDAD N°7 “NUDO HUMANO”**

**OBJETIVO:** Fortalecer la adaptación y colaboración en grupo.

#### **MATERIAL:**

➤ Ninguno

**DURACIÓN:** 90 min.

**GRUPO:** De 10 personas

#### **DESARROLLO:**

**Paso 1:** El Facilitador da a conocer la actividad como también el objetivo de la misma; asimismo pide que entre todos formen un círculo y que cada uno coja de la mano a dos personas que no estén justo a su lado.

**Paso 2:** Cuando todos estén de la mano, se les pide que desenreden el nudo sin soltar las manos para formar un círculo perfecto. Este juego requiere el empleo de estrategias creativas.

**Paso 3:** Se reflexiona sobre la actividad y cómo esta es utilizada en la vida cotidiana en momento de resolver algún conflicto.

**Paso 4:** Finalmente se compartirán experiencia y sentimiento manifestados durante la actividad con el resto de sus compañeros; concluyendo se agradecerá la participación de los mismos.

### **ACTIVIDAD N° 8 “TE LA ARAÑA”**

**OBJETIVO:** Desarrollar la capacidad de resolver un conflicto de manera grupal.

#### **MATERIAL:**

- Espacio amplio, preferiblemente al aire libre. Tiene que haber dos postes o árboles entre los que poner la tela de araña.
- Cuerda lo suficientemente larga para recrear la tela de araña.

**DURACIÓN:** 90 min.

**GRUPO:** De 10 personas

#### **DESARROLLO:**

**Paso 1:** La persona que guía el grupo explica en qué consiste como también el objetivo de la actividad, en la que se debe formar una tela araña, para luego atravesar de un lado a otro de la tela de araña sin tocarla ni moverla. Se puede recrear contando una historia sobre que se encuentran en una cueva y ésta es la única salida que tienen para llegar al exterior.

Discusión: cuando todos los miembros del grupo hayan podido pasar de un lado, se hará un debate en el que se analice el desarrollo de la actividad: qué mecanismos de cooperación y ayuda se han desarrollado, cómo se han sentido a lo largo de la actividad, si creían que lo iban a conseguir desde un primer momento, etc.

Variantes: si queremos complicar la actividad, podemos añadir una serie de variantes. Una de ellas es el tiempo que tienen para realizar la actividad (por ejemplo, 10 minutos), éste variará en función del número de personas. Otra variante es que no puedan comunicarse de manera verbal a lo largo de la actividad, de esta manera, se le ofrecerían unos minutos tras explicar la dinámica para que elaboren una estrategia que les ayude a pasar a través de la tela de araña.

**Paso 2:** Finalmente se comentarán la experiencia y sentimiento manifestados durante la actividad con el resto de sus compañeros; concluyendo se agradecerá la participación de los mismos.

## **ACTIVIDAD N°9 “JUEGO DE ROLES”**

**OBJETIVO:** Desarrollar la capacidad de resolver conflictos de forma empática

### **MATERIAL:**

- Sala amplia

**DURACIÓN:** 120 min.

**GRUPO:** De 10 personas

### **DESARROLLO:**

**Paso 1:** El facilitador da a conocer la actividad como también el objetivo de la misma; a continuación plantea la situación conflictiva que ha tenido lugar o bien, una hipotética.

Categoría: Obras de Teatro de Drama

**Paso 2:** Las personas que vayan a cambiar el rol, tendrán unos minutos para conocer a la persona que van a interpretar. Para esto es recomendable que estén por escrito la situación y

los personajes. Se les deja unos minutos para que conozcan la historia y vayan tomando notas. También, podrán hacer preguntas.

Nº Participantes: 3

Personajes: Laura, Sara, Luís

Nos encontramos en el salón comedor de una casa muy modesta, donde una niña de unos cinco o seis años se encuentra sentada cómodamente frente a la tele mientras ve su serie de dibujos animados preferida. La estancia está en penumbra, podemos ver el rostro hipnotizado de la niña gracias al resplandor de la tele. Se acerca la hora de la cena, y los padres de Laura están preparando comida en la cocina, completamente en silencio. De repente, un plato se rompe al caer al suelo causando un gran estruendo.

**Luis:** (Con rabia)

¡Vaya hombre!, se me ha resbalado de las manos mientras fregaba y ha ido a parar directamente al suelo de la cocina, no te preocupes, yo me encargo de recoger los restos.

**Sara:** (Con despecho)

¡Faltaría más!, estoy cansada de hacer yo sola todas las tareas de la casa y de que cuando **Luis:** (Con el ceño fruncido y los trozos del plato roto entre sus manos)

¿Encima de que te ayudo lo mejor que puedo me lo echas en cara? ¡qué injusto!

**Sara:**

Ya me conozco yo demasiado tus accidentes ¿por qué será que siempre que me ayudas en algo rompes alguna cosa con tus manazas? ¡diría que lo haces a propósito para que al final no te pida ayuda nunca más!

**Luis:** – Lo hago lo mejor que puedo, y me parece un ataque muy gratuito que me digas eso ¡encima de todo lo que hago por ti y por esta familia!

**Sara:** (Mientras ordena el armario de la cocina)

¡No quiero oírte más, déjalo! a partir de ahora, y al igual que siempre yo me encargaré de todo. Me levanto por la mañana para ir al trabajo, y cuando regreso a casa, aún tengo que trabajar más ¡esto no puede ser!

**Narrador:** (Vemos como la pareja se queda en silencio, Luís termina de recoger los trozos del plato roto, y sale de la cocina dando un fuerte portazo.

Mientras en el salón, Laura ha estado escuchando la discusión y ha bajado el volumen de la televisión.)

**Laura:** (Apesadumbrada y soltando un largo suspiro)

Ya están discutiendo otra vez, creo que voy a subir a mi habitación a leer un rato...

**Narrador:** (Vemos como Laura baja del sofá dando un brinco, apaga la televisión con el mando a distancia, y se dirige a su habitación.

Han pasado unos días, y nos encontramos ahora en el salón de la misma casa, donde la pareja de Sara y Luís vuelve a discutir acaloradamente)

**Sara:** (Con lágrimas en los ojos)

¡Simplemente no lo puedo soportar más!, ya no soy feliz con esta vida, no soy feliz a tu lado. Lo mejor sería que pensáramos en pasar una temporada cada uno por su lado.

**Luís:** (Enfadado)

¡Esa es tu solución para todo, alejarte de los problemas!, ¿qué haremos con Laura, como se lo diremos?

**Laura:** (Hablando con su oso de peluche)

Me pone tan triste ver así a papá y mamá, no sé qué hacer para ayudarles, yo solo quiero que volvamos a estar todos siempre contentos como cuando fuimos el año pasado de vacaciones a visitar a tía Corina.

**Narrador:** (Laura, acompañada de su oso de peluche camina despacio hacia el salón, donde en silencio se queda viendo a sus padres discutir)

**Luís:** (Gritando)

¡Está bien!, lo único que quieres es que te diga que siempre tienes la razón ¡tú nunca te equivocas, doña perfecta!

**Sara:** (Suspirando e hipando debido a las lágrimas que inundan su rostro)

¡Eso es!, lo único que quiero es eso ¡simplemente es que tú nunca quieres dar tu brazo a torcer, sobre todo cuando más te equivocas!

**Laura:** (Apareciendo de repente, con los ojos rojos de llorar)

¡Ya basta!, los adultos nunca os cansáis de gritar y de levantar la voz ¿así como vais a hacer las paces de una vez?, desde hace un tiempo jamás hacemos las cosas que hacíamos antes, ¡no salimos juntos! tan solo tengo ganas de estar triste. Mamá, dale un beso a papá y pídele perdón, tú siempre te enfadas por todo, ¡pero no tenemos la culpa! y papá, abraza a mamá y dile que la quieres, ella está siempre muy cansada y preocupada.

**Narrador:** (El matrimonio se mira sorprendido y avergonzado, abrazándose en silencio durante largo rato)

**Luís:** (Emocionado y con lágrimas en los ojos)

Laura tiene tanta razón, deberíamos olvidar los problemas que nos separan, intentar reforzar todo lo que nos une ¡somos una familia!

**Sara:**

Lo sé, llevamos demasiado tiempo discutiendo por las mismas tonterías, parece mentira que nuestra preciosa hija haya tenido que ser la única capaz de abrirnos los ojos. Nuestra pequeña se hace mayor.

**Luís:**

Ven aquí Laura, gracias por enseñarnos que lo único que conseguimos así es hacernos daño una y otra vez, a partir de ahora tan solo buscaremos la felicidad del otro.

**Narrador:** (Vemos como la familia se abraza en silencio durante un largo rato)

**Paso 3:** Se realizará una pausa en el momento en que los personajes de Laura y Luis discutan delante de su hija, para así poder preguntar a los participantes como se debería solucionar este conflicto familiar.

**Paso 4:** Transcurre la actividad. Los compañeros observan, también pueden tomar notas.

**Paso 5:** Cuando ha terminado, se realiza un debate en el que participen las personas que han cambiado de rol y las que no para llegar a un punto de entendimiento y acuerdo común.

**Paso 6:** Se les pedirá a los voluntarios que colaboraron con la actuación puedan concluir con la dramatización y así los espectadores puedan observar cómo es que se resuelve un conflicto de manera adecuada y responsable.

**Paso 7:** Finalmente se comentarán la experiencia y sentimiento manifestados durante la actividad con el resto de sus compañeros; concluyendo se agradecerá la participación de los mismos.

### **SUBÀREA MODALIDAD EVITATIVA**

**OBJETIVO:** Fortalecer las decisiones propias de manera asertiva

#### **ACTIVIDAD N°10 “PIRAÑAS EN EL RÌO”**

**OBJETIVO:** Identificar situaciones conflictivas.

#### **MATERIAL:**

- Sala amplia
- Cinta masquin

**DURACIÓN:** 90 min.

**GRUPO:** De 10 personas

## **DESARROLLO:**

**Paso 1:** El facilitador inicia dando a conocer la actividad como el objetivo de la misma. se explica a los participantes que tienen que atravesar el río (camino marcado) sin salirse de él. Además, tienen que transportar de un lado a otro una serie de objetos encima de la cabeza, uno en el camino de ida y otro, distinto, en el de vuelta. Cada persona tendrá asignado su objeto y no puede ser llevado por ninguno de los compañeros.

**Paso 2:** La persona que se salga del camino, deberá comenzar la actividad desde el principio.

**Paso 3:** La actividad no acaba hasta que todas las personas hayan realizado su camino de ida y vuelta.

**Paso 4:** Se dejará un tiempo para debatir la actividad, qué estrategias han elaborado para que todas las personas hayan podido realizar la actividad de manera satisfactoria, qué objetos han sido más fáciles de transportar y cuáles más difíciles, etc.

## **ACTIVIDAD N°11 “SILLAS”**

**OBJETIVO:** Fortalecer la capacidad de resolver una situación problemática de manera conjunta.

### **MATERIAL:**

- Espacio amplio en el que se pueda crear un círculo de sillas y en el que los miembros puedan desplazarse cómodamente.
- Una silla por cada participante.
- Dispositivo para reproducir música y que ésta sea audible por todos los participantes.

**DURACIÓN:** 90 min.

**GRUPO:** De 10 personas

**DESARROLLO:**

**Paso 1.** El facilitador explicará la actividad como también el objetivo, luego se a jugar al juego de la silla, pero en una versión distinta a la clásica. Para ello, deberán formar un círculo de sillas con los asientos mirando hacia ellos. Aún no se les explicará la dificultad de este juego.

**Paso 2:** Suena la música y cuando se para, todos deberán tomar asiento.

**Paso 3:** Para la siguiente ronda, se quita una silla. Una vez más, suena la música y todos los participantes deberán estar sentados. Nadie puede quedarse de pie.

**Paso 4:** Ésta es la dificultad, ningún miembro se puede quedar de pie. A medida que falten más sillas, será más complicado encontrar una solución entre todos.

**Paso 5:** El juego finaliza cuando resulta imposible que todos estén sentados en las sillas.

**Paso 6:** Se recalca que lo importante de este juego es que todos se ayuden entre sí y que ninguna persona resulte discriminada.

**Paso7:** Finalmente se comentarán la experiencia y sentimiento manifestados durante la actividad con el resto de sus compañeros; concluyendo se agradecerá la participación de los mismos.

**ACTIVIDAD N°12 “DA LA VUELTA A LA SÁBANA”**

**OBJETIVO:** Estimular la búsqueda de soluciones a una situación conflictiva.

**MATERIAL:**

Sala amplia

Una sábana grande

**DURACION:** 90 min.

**GRUPO:** De 10 personas

**DESARROLLO:**

**Paso 1:** El facilitador presenta la actividad como el objetivo de la misma; así mismo dirigirá la actividad, pondrá una sábana en el suelo y pedirá a todos los integrantes que se coloquen en lo alto de ésta. Deben ocupar la mitad del espacio, si no caben se realizará la actividad por subgrupos o el tamaño de la sábana tendrá que ser mayor.

**Paso 2:** Cuando estén colocadas, se les explica que entre todos deben darle la vuelta a la sábana sin que nadie se baje de la misma, ni pisar el suelo.

**Paso 3:** Al finalizar, se promoverá un debate en el que se identifique la(s) estrategia(s) que han seguido, cómo han llegado a la solución, si han tenido que cambiar de plan a lo largo de la actividad, etc.

Recomendación: si queremos darle un extra de dificultad a la actividad, podemos añadirle la pauta de que tienen un tiempo determinado para completar la actividad o bien, como en otras dinámicas, que no puedan hablar durante la ejecución de la misma.

**SUBÁREA: MODALIDAD COLABORATIVA**

**OBJETIVO:** Fortalecer la colaboración en grupo.

**ACTIVIDAD N°13 “FANTASÍA DE UN CONFLICTO”**

**OBJETIVO:** Permitir que cada persona exprese su forma de resolver el conflicto libremente.

**MATERIAL:**

- Hojas boom
- Lapiceras
- Pizarra

**DURACIÓN:** 90 min.

**GRUPO:** De 10 personas

**DESARROLLO:**

**Paso 1:** El facilitador dará a conocer la actividad como también su objetivo, así mismo introduce la siguiente fantasía:

“Te encuentras caminando por la calle y ves, a lo lejos, a una persona que te resulta familiar. De repente, te das cuenta que esa persona es con la que mayores conflictos tienes. Cada vez se encuentran más cerca y no sabes cómo reaccionar cuando te cruces con ella, se te ocurren distintas alternativas... Decide ahora cuál eliges y tómate unos minutos para recrear en tu imaginación cómo transcurriría la acción.”

**Paso 2:** Pasados unos minutos, el instructor vuelve con estas palabras: “Ya ha pasado, esta persona se ha ido. ¿Cómo te sientes?, ¿cuál es tu nivel de satisfacción con la manera en la que te has comportado?”.

**Paso 3:** A continuación, se les deja entre 15 y 20 minutos para que reflexionen las siguientes cosas:

**Paso 4:** Las alternativas que consideraron para actuar.

**Paso 5:**Cuál escogieron y por qué.

**Paso 6:** El nivel de satisfacción que alcanzaron con el resultado de la fantasía.

**Paso 7:** Se dejan unos minutos para que, en grupos de 3 personas, discutan la actividad y una de esas personas actuará como portavoz de cara al debate del grupo completo.

**Paso 8:** Se procede al debate del grupo grande, se puede proceder a dividir las alternativas en distintos grupos.

**Paso 9:** Finalmente se comentarán la experiencia y sentimiento manifestados durante la actividad con el resto de sus compañeros; concluyendo se agradecerá la participación de los mismos.

#### **ACTIVIDAD N°14 “EL SÍ Y EL NO”**

**OBJETIVO:** Promover el acercamiento de distintas posiciones sobre un tema

**MATERIAL:**

- Sala amplia
- Dos cartulinas grandes en las que esté escrito en una “SÍ” y en la otra, “NO”.

**DURACIÓN:** 120: min.

**GRUPO:** De 10 personas

**DESARROLLO:**

**Paso 1:** El facilitador presenta la actividad, como también el objetivo, para así explicar en qué consiste la misma. Se presentarán dos carteles, en uno ira escrito SÍ y en el otro No; se colocan en el aula enfrentados. Es importante que el aula esté despejada.

**Paso 2:** Todos los participantes se colocan en el centro del aula. A continuación, el facilitador dirá una frase y cada persona, deberá irse a un punto del aula en función de si están de acuerdo, o no, con la frase.

Frases:

Me gustan los días nublados

Me gusta viajar

Si realizas una tarea con amor, cualquiera que sea, ésta dejará de convertirse en una carga para ser una bendición.”

“No hay guerra más hiriente, que la de entre hermanos y parientes.

Enemistad entre parientes, pasa a los descendientes.

De dos que contienden, el más sabio cede.

Si quieres con tu familia reñir, echa algo a repartir.

**Paso 3:** Cuando todas las personas se encuentran situadas, deberán, uno a uno, argumentar sus motivaciones para haberse posicionado en ese lugar.

**Paso 4:** Se repite nuevamente con otra frase y así hasta que se agote el tiempo que se haya reservado para la realización de la dinámica.

**Paso 5:** A lo largo de la actividad, las personas si cambian de opinión, podrán moverse libremente por el aula y cambiarse de lugar. Las frases deberán ser adaptados al nivel y a la edad de los participantes.

**Paso 6:** Finalmente se comentarán la experiencia y sentimiento manifestados durante la actividad con el resto de sus compañeros; concluyendo se agradecerá la participación de los mismos.

### **ACTIVIDAD N°15 “INFLARSE COMO GLOBOS”**

**OBJETIVO:** Aprender a calmarse ante una situación de conflicto.

**MATERIAL:**

- Ninguno

**DURACIÓN:** 90 min.

**GRUPO:** De 10 personas

**DESARROLLO:**

**Paso 1:** Se dará conocer la actividad como el objetivo y así explicar a los participantes que cuando nos encontramos ante una situación conflictiva o problemática esto nos produce una reacción emocional que nos activa fisiológicamente.

**Paso 2:** A continuación, se explicará que vamos a inflarnos como globos.

**Paso 3:** Para comenzar, se tomarán respiraciones profundas, de pie y con los ojos cerrados. A medida que van llenando sus pulmones de aire, van levantando sus brazos, como si fuesen globos. Se repite este paso varias veces, las suficientes como para que todos hayan realizado el ejercicio correctamente.

**Paso 4:** Luego, sueltan el aire y comienzan a arrugarse como globos y desinflan hasta caer en el suelo. También se repite este ejercicio.

**Paso 5:** Cuando hayan acabado y transcurridos unos minutos para que hayan disfrutado de la sensación de relajación, se les pregunta si creen que realizar estos ejercicios puede ayudarles cuando estén enfadados.

## **ACTIVIDAD N°16 “LA TORRE DE ESPAGUETIS CON NUBE DE AZÚCAR”**

**OBJETIVO:** Fortalecer la colaboración en equipo

### **MATERIAL:**

- 20 espaguetis sin cocer
- Un rollo de cinta adhesiva
- Aproximadamente un metro de cuerda
- Una nube de azúcar (para cada equipo).

**DURACIÓN:** 90 min.

**GRUPO:** De 10 personas

### **DESARROLLO:**

**Paso 1:** El facilitador da a conocer el objetivo de la actividad, el cual es que cada equipo deberá construir una torre, el primero en realizar la torre más alta (que se pueda sostener sola).

**Paso 2:** Si se quiere añadir más emoción, se les pide a los equipos que la nube debe colocarse en la parte superior de la torre.

**Paso 3:** Este ejercicio de resolución de problemas en equipo ayuda a que los equipos piensen rápidamente mientras refuerzan sus lazos y sus habilidades de liderazgo.

**Paso 4:** Finalmente se comentarán la experiencia y sentimiento manifestados durante la actividad con el resto de sus compañeros; concluyendo se agradecerá la participación de los mismos.

## **ACTIVIDADN°18 “LE VANTARSE MANOS AGARRADOS”**

**OBJETIVO:** Fomentar la cooperación a través del contacto físico.

### **MATERIAL:**

Ninguno

**DURACIÓN:** 90 min.

**GRUPO:** De 10 personas

### **DESARROLLO:**

**Paso 1:** El facilitador presenta la actividad con el objetivo, luego pedirá que se formen parejas en el grupo, cada una de ellas se pondrán espalda contra espalda y con los brazos entrelazados.

**Paso 2:** Posteriormente pediremos que se sienten en el suelo, deberán levantarse del mismo ayudándose solo con las piernas y la espalda.

**Paso 3:** Una vez terminada la actividad, podemos intentarlo con dos parejas, tres parejas, así sucesivamente hasta llegar a realizarlo con todos los participantes.

**Paso 4:** Finalmente se comentarán la experiencia y sentimiento manifestados durante la actividad con el resto de sus compañeros; concluyendo se agradecerá la participación de los mismos.

### **AREA DE MODALIDAD DE COMPROMISO**

**OBJETIVO:** Fortalecer el compromiso para la resolución de conflicto en grupo.

## **ACTIVIDAD N°19 “EL YO AUXILIAR”**

**OBJETIVO:** Practicar habilidades sociales, resolver conflictos individuales.

**MATERIAL:**

➤ Ninguno

**DURACIÓN:** 90 min.

**GRUPO:** De 10 personas

**DESARROLLO:**

**Paso 1:** El facilitador presenta la actividad y el objetivo para luego pedir que se realicen parejas de dos. Uno de cada pareja le cuenta un problema personal a su compañero/a correspondiente.

**Paso 2:** La persona que escucha tiene que empatizar con él, es decir, practicar sus habilidades sociales.

**Paso 3:** Posteriormente se intercambiarán los roles a desempeñar.

**Paso 4:** Terminada la actividad, pondremos en común una reflexión sobre los objetivos y los procedimientos para conseguir dichos objetivos.

**Paso 5:** Finalmente se comentarán la experiencia y sentimiento manifestados durante la actividad con el resto de sus compañeros; concluyendo se agradecerá la participación de los mismos.

## **ACTIVIDAD N°20 “LA BOMBA”**

**OBJETIVO:** Analizar las habilidades para la solución de contingencias y resolución de problemas

### **MATERIAL:**

- Sala amplia
- Un reloj despertador

**Duración:** 90 min.

**GRUPO:** De 10 personas

### **DESARROLLO:**

**Paso 1:** El Facilitador presenta la actividad y el objetivo de la misma, explica al grupo que imaginen que en el salón se encuentra colocada una bomba y tienen que encontrarla antes de que explote para desactivarla.

**Paso 2:** La bomba de tiempo será el reloj despertador, una vez que haya escondido el reloj, los participantes podrán regresar al salón para buscarlo.

**Paso 3:** Tan pronto como un participante encuentre el reloj, le murmurará al oído al Facilitador donde está escondido y se sentará.

**Paso 4:** Los demás participantes continuarán la búsqueda, si la alarma suena antes de que todos hayan encontrado el reloj, aquellos participantes que no lo hayan hecho volarán en pedazos y quedarán fuera del juego, ellos ayudarán al Facilitador a esconder el reloj en un lugar más difícil para el próximo juego.

**Paso 5:** Solo aquellos participantes que encuentren el reloj, podrán participar en el siguiente juego y el tiempo límite será de diez minutos. El juego continuará con el tiempo límite siendo cada vez más corto, hasta que quede un solo participante para buscar el reloj, ese participante será el ganador.

**Paso 6:** El Facilitador guía un proceso para que el grupo analice la forma cómo enfrentaron la contingencia y el proceso que cada quien siguió para solucionar el problema y la efectividad de cada método.

**Paso 7:** El Facilitador guía un proceso para que el grupo analice cómo puede aplicar lo aprendido en su vida.

**Paso 8:** Finalmente se comentarán la experiencia y sentimiento manifestados durante la actividad con el resto de sus compañeros; concluyendo se agradecerá la participación de los mismos.

## **ACTIVIDAD N°21 “NEGOCIANDO DIFERENCIAS”**

**OBJETIVO:** Desarrollar el potencial de las personas para llevarse bien con los demás y el conflicto que resulta de las diferencias.

### **MATERIAL:**

Sala amplia

Hojas boom

Marcadores para el grupo

**DURACIÓN:** 90 min.

**GRUPO:** De 10 personas.

### **DESARROLLO:**

**Paso 1:** El Facilitador presenta la actividad como el objetivo; asimismo se obtiene de los participantes una lista de adjetivos que se acostumbran usar para describir a la gente (por ejemplo: asertivo, poco asertivo, trabajador, sociable, cognoscitivo, efectivo, etc.) y la anota en el rotafolio.

**Paso 2:** El Facilitador identifica una característica de interés para los participantes en cuya opinión parezcan estar bien distribuidos. Les hace "ponerse en línea" sabiendo que los extremos representan los polos de la característica y los participantes se distribuyen a lo largo según se vean ellos mismos.

**Paso 3:** La persona al final de una línea debe formar pareja con la del otro extremo. El tercer participante quien está cercano a la "mitad del camino" se designa como observador de la pareja y ayuda a mantener a cada miembro de la pareja dentro de la tarea.

**Paso 4:** Los tríos (los dos opositores y el observador) se dispersan alrededor del cuarto.

**Paso 5:** Cada uno de los opositores de la pareja se describen a sí mismos frente al otro con relación a la característica descrita.

**Paso 6:** Cada miembro establece el estereotipo de la pareja en esta característica.

**Paso 7:** La pareja discute cómo sus diferencias se complementan y luego cómo sus diferencias son un conflicto en potencia.

**Paso 8:** Finalmente la pareja negocia un contrato en el cuál intentan complementarse uno al otro y evitar el conflicto o sobrellevarlo en forma constructiva cuando suceda.

**Paso 9:** El observador de la pareja comparte con ella sus impresiones sobre la negociación.

**Paso 10:** Se reúne todo el grupo y el Facilitador lleva a cabo una discusión acerca del desarrollo. Puede enfocarla a temas como el método de confrontación, las situaciones ganar-perder, los estilos para resolver conflictos, etc.

**Paso 11:** El Facilitador guía un proceso para que el grupo analice, cómo se puede aplicar lo aprendido en su vida.

**Paso 12:** Finalmente se comentarán la experiencia y sentimiento manifestados durante la actividad con el resto de sus compañeros; concluyendo se agradecerá la participación de los mismos.

## **ACTIVIDAD N°22 “NEGOCIANDO DIFERENCIAS”**

**OBJETIVO:** Identificar las causas por las cuales la gente difiere.

### **MARIALES:**

- Salón amplio
- Marcador
- Hojas boom

**DURACIÓN:** 90 min.

**GRUPO:** De 10 personas

### **DESARROLLO:**

**Paso 1:** El Facilitador obtiene de los participantes una lista de adjetivos que se acostumbran usar para describir a la gente (por ejemplo: asertivo, poco asertivo, trabajador, sociable, cognoscitivo, efectivo, etc.) y los anota en el rotafolio.

**Paso 2:** El Facilitador identifica una característica de interés para los participantes en cuya opinión parezcan estar bien distribuidos. Les hace "ponerse en línea" sabiendo que los extremos representan los polos de la característica y los participantes se distribuyen a lo largo según se vean ellos mismos.

**Paso 3:** La persona al final de una línea debe formar pareja con la del otro extremo. El tercer participante quien está cercano a la "mitad del camino" se designa como observador de la pareja y ayuda a mantener a cada miembro de la pareja dentro de la tarea.

**Paso 4:** Los tríos (los dos opositores y el observador) se dispersan alrededor del cuarto.

**Paso 5:** Cada uno de los opositores de la pareja se describen a sí mismos frente al otro con relación a la característica descrita.

**Paso 6:** Cada miembro establece el estereotipo de la pareja en esta característica.

**Paso 7:** La pareja discute como sus diferencias se complementan y luego como sus diferencias son un conflicto en potencia.

**Paso 8:** Finalmente la pareja negocia un contrato en el cual intentan complementarse uno al otro y evitar el conflicto o sobrellevarlo en forma constructiva cuando suceda.

**Paso 9:** El observador de la pareja comparte con ella sus impresiones sobre la negociación.

**Paso 10:** Se reúne todo el grupo y el Facilitador lleva a cabo una discusión acerca del desarrollo. Puede enfocarla a temas como el método de confrontación, las situaciones ganar-perder, los estilos para resolver conflictos, etc.

**Paso 11:** El Facilitador guía un proceso para que el grupo analice, cómo se puede aplicar lo aprendido en su vida.

**Paso 12:** Finalmente se comentarán la experiencia y sentimiento manifestados durante la actividad con el resto de sus compañeros; concluyendo se agradecerá la participación de los mismos.

## **ACTIVIDADES DE CIERRE DEL PROGRAMA**

### **Área de asertividad**

#### **ACTIVIDAD N°1 “QUE TAN ASERTIVO SOY”**

**Objetivo:** Retroalimentar conocimientos adquiridos de las actividades de asertividad.

**Material:**

- Hojas boom
- Marcadores
- Pizarra

**Duración:** 120 min.

**Grupo:** De 10 persona

**Desarrollo:**

**Paso 1:** El facilitador presenta la actividad como el objetivo del mismo; asimismo pedirá que se dividan en grupo de tres personas, las cuales deberán poner un nombre a su grupo.

**Paso 2:** El facilitador repartirá 10 hojas y un marcador por grupo, luego escribirá en la pizarra los tipos de escucha que existen, como también el que se entiende por asertividad.

**Paso 3:** Cada grupo deberá escribir su concepto en las hojas que se le entregaron al inicio.

**Paso 4:** A continuación, cada equipo pasará adelante y leerá, explicará y ejemplificará lo que escribieron en cada tipo de escucha.

**Paso 5:** Para finalizar se les pedirá que cada participante, exprese cómo quisiera ser escuchada y que aspecto de ellas mismas cambiarían para lograr esa escucha que ellas desean para consigo mismas, como también durante estas semanas que tan asertivas fueran; una vez ya expresada cada participante se concluirá la actividad agradeciendo a todas.

### **Área de autoestima**

#### **ACTIVIDAD N°2 “CONOCIENDOME A MI MISMO”**

**Objetivo:** Retroalimentar conocimientos adquiridos de las actividades de la autoestima.

#### **Material:**

- Pizarra
- Marcadores
- Lapiceras
- Hojas boom

**Duración:** 120 min.

**Grupo:** De 10 personas

#### **Desarrollo:**

**Paso 1:** El facilitador presenta la actividad como el objetivo del mismo; seguido se entregará una hoja a cada participante.

**Paso 2:** El facilitador pedirá que describan a una persona que tiene una autoestima alta y otra que tenga una autoestima baja y por último que se describan a ellas mismas.

**Paso 3:** Cada participante pasará adelante para compartir lo que escribieron a sus compañeras.

**Paso 4:** El facilitador pedirá que una por una comparta sus experiencias y emociones que manifestaron durante todo el programa, si es que la imagen de sí mismas ha cambiado durante el transcurso del programa; una vez concluida la participación cada participante agradecerá a cada una por su participación.

### **Área de resolución de problemas**

#### **ACTIVIDAD N°3 “RESOLVAMOSLO JUNTOS”**

**Objetivo:** Retroalimentar conocimientos adquiridos de las actividades de resolución de problemas.

#### **Material:**

- Hojas boom
- Marcadores
- Pizarra

**Duración:** 120 min.

**Grupo:** De 10 personas

#### **Desarrollo:**

**Paso 1:** El facilitador presenta la actividad como su objetivo; explicará las formas que opta un conflicto, mismas que deben estar plasmadas en un papelógrafo para que pueda ser leído por las participantes.

**Directivo.** Las personas que se aproximan al conflicto en forma competitiva se hacen valer y no cooperan puesto que siguen sus propias preocupaciones, a expensas de otras personas. Para competir, las personas toman una orientación de poder y utilizan las formas de poder que sean

apropiadas para vencer. Esto puede incluir la discusión, la presión, o la instigación a sanciones económicas. Competir puede significar levantarse y defender la posición que se cree que es correcta, o simplemente tratar de ganar. Forzar es otra interpretación de Competir. Para las personas que utilizan el estilo de Forzar, por lo general el conflicto es obvio y algunas personas están con la razón y otras están equivocadas.

**Evitador.** Las personas que evitan el conflicto por lo general no son asertivas ni colaboradoras. No abordan de manera inmediata sus propias preocupaciones o las de otras personas, sino que más bien evitan totalmente el conflicto o demoran su respuesta al mismo. Para hacerlo, pueden hacerse diplomáticamente a un lado, posponer la discusión hasta que haya condiciones, apartarse ante la situación amenazante o desviar la atención. Estas personas perciben el conflicto como desesperanzador y, por lo tanto, algo que debe ser evitado. Las diferencias son pasadas por alto y aceptan el desacuerdo.

**Negociador.** Las personas que conceden son moderadamente asertivas y moderadamente cooperativas. Tratan de encontrar rápidamente Tiempo 60 minutos Los que ceden dan menos que los que se acomodan, pero más que los que compiten. Exploran los hechos más que los evasores, pero menos que los colaboradores. A menudo sus soluciones incluyen «partir la diferencia» o hacer concesiones de lado y lado. El conflicto consiste en diferencias mutuas resueltas positivamente por medio de la cooperación y el conceder.

**Armonizador.** Las personas que se adaptan no son asertivas y sí muy colaboradoras, por cuanto abandonan sus propias preocupaciones para satisfacer las preocupaciones de los demás. A menudo, reconocen durante el conflicto que han cometido un error, o deciden que no es importante. La Adaptación es el estilo opuesto a la Competición. Las personas que se adaptan pueden ser desinteresadamente generosas o caritativas, y al mismo tiempo pueden obedecer a

alguien cuando preferirían no hacerlo, o ceder ante el punto de vista de otro. Por lo general, las personas que se adaptan colocan las relaciones primero, ignoran los temas y tratan de mantener la paz a cualquier precio.

**Cooperador.** A diferencia de quienes evitan el conflicto, los colaboradores son asertivos y cooperativos. Estas personas hacen valer sus propios puntos de vista a la vez que escuchan los de los demás y acogen de manera positiva las diferencias. Intentan trabajar con los demás para encontrar soluciones que satisfagan exitosamente las preocupaciones de ambas partes. Esta aproximación implica identificar las preocupaciones que están a la base del conflicto, explorando el desacuerdo de ambas partes del conflicto, aprendiendo de las opiniones de los demás y haciendo surgir creativamente soluciones que respondan a las preocupaciones de ambos. Las personas que utilizan este estilo a menudo reconocen que hay tensiones en las relaciones y matices en los puntos de vista, pero quieren trabajar para la solución del conflicto.

**Paso 2:** El facilitador pedirá que se dividan en grupos de tres, para luego realizar un sorteo en el cual estarán las diferentes formas que opta un conflicto.

**Paso 3:** Una vez realizado el sorteo, se les pedirá que improvisen una dramatización breve con respecto al bolillo que sacaron del sorteo se les dará uno 10 minutos para organizarse.

**Paso 4:** Una vez concluido el tiempo se les pedirá que pasen a presentar su dramatización.

**Paso 5:** Seguida de presentar la dramatización se les pedirá, expliquen cómo podrían resolver el conflicto dramatizado de manera armoniosa para ambas partes.

**Paso 6:** Una vez concluido la actividad se pedirá a cada una de las participantes, puedan compartir sus experiencias que tuvieron durante el transcurso del programa y qué aspectos positivos pudieron rescatar para, el desarrollo social.

## **“VALORACIÓN DIAGNÓSTICA (POST - TEST)”**

### **OBJETIVOS:**

Conocer mediante la aplicación de una prueba estandarizada el nivel de asertividad, autoestima, resolución de problemas.

### **SESION N.º 1**

#### **ASERTIVIDAD**

**OBJETIVO GENERAL:** Identificar mediante la aplicación de una prueba estandarizada el nivel de Asertividad que presentan las mujeres en reclusión, para ver el impacto del programa.

#### **MATERIAL:**

Cuadernillo de respuestas (Test de asertividad de Shelton, N., Burton, S.)

Lapiceras

**DURACION:** 120 min.

**GRUPO:** De 10 personas

#### **DESARROLLO:**

**Paso 1:** El facilitador procederá a dar una breve introducción sobre el objetivo de la evaluación y parámetros de dicho programa como también en cuanto al llenado del cuadernillo de respuesta aclarando así toda duda que presenten las participantes en cuanto al programa como del cuestionario a llenar.

**Paso 2:** Se procederá a la entrega de los cuadernillos de respuesta, a cada participante para el llenado del mismo.

**Paso 3:** Una vez concluido todo el llenado de test de cada participante, se procederá a recogerá los mismos, para luego coordinar los horarios para las siguientes reuniones.

## **SESIÓN N° 2**

### **AUTOESTIMA**

**OBJETIVO:** Identificar mediante la aplicación de una prueba estandarizada el nivel de Autoestima que presentan las mujeres en reclusión para ver el impacto del programa

#### **MATERIAL:**

- Cuadernillo de respuestas (Test de la autoestima de Coopersmith versión adultos)
- Lapiceras.

**TIEMPO:** 120 min.

**GRUPO:** De 10 personas

#### **DESARROLLO:**

**Paso 1:** El facilitador procederá a dar una breve introducción sobre el objetivo del test como el llenado del mismo, aclarando asimismo toda duda que presenten las participantes.

**Paso 2:** Se procederá a la entrega de los cuadernillos de respuesta, a cada participante para el llenado del mismo.

**Paso 3:** Una vez concluido todo el llenado de test de cada participante, se procederá a recogerá los mismos, agradeciendo a todas por su participación.

## **SESIÓN N°3**

### **MODALIDADES DE RESOLUCIÓN DE CONFLICTO**

**OBJETIVO:** Identificar mediante la aplicación de una prueba estandarizada el tipo de modalidades que usa con frecuencia en situaciones de conflicto, que presentan las mujeres en reclusión para ver el impacto del programa

#### **MATERIAL:**

- Cuadernillo de respuestas (Test de Resolución de problemas)
- Lapiceras

**DURACION:** 90 min.

**GRUPO:** De 10 personas

#### **DESARROLLO:**

**Paso 1:** El facilitador procederá a dar una breve introducción sobre el objetivo del presente test aclarando toda duda que presenten las participantes en cuanto al llenado del cuadernillo.

**Paso 2:** Se procederá a la entrega de los cuadernillos de respuesta, a cada participante para el llenado del mismo.

**Paso 3:** Una vez concluido todo el llenado de test de cada participante, se recogerá cada uno agradeciendo su participación.

**CAPÍTULO VI**

**CONCLUSIONES Y**

**RECOMENDACIONES**

## **VI. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

Una vez expuesto y detallado el presente programa, se formulan las conclusiones pertinentes arribadas, que al mismo tiempo se constituyen en el aporte sustancial de la investigación.

### **6.1 CONCLUSIONES**

- En cuanto al objetivo general se pudo lograr la elaboración del programa virtual de intervención, para el fortalecimiento de autoestima, asertividad y modalidad de resolución de conflicto dirigido a las mujeres privadas de libertad de la ciudad de Tarija; dicho programa fue desarrollado, para que el psicólogo a cargo del centro penitenciario pueda ejecutarlo. El presente programa virtual comprende una serie de actividades dirigidas a fortalecer las áreas anteriormente mencionadas.
- Así mismo se proporcionó instrumentos de evaluación para medir el área de autoestima, asertividad y las modalidades de resolución de conflictos tanto al inicio del programa como al final de los mismos para determinar el impacto del programa.
- De igual forma se elaboraron actividades para fortalecer la autoestima familiar, personal y social
- Se elaboraron actividades para fortalecer la asertividad de las reclusas, dichas actividades se realizaron de acuerdo a las subáreas que comprende la misma las cuales son; conducta agresiva, conducta pasiva, conducta asertiva mismas se encuentra comprendidas en diecisiete actividades.
- Se elaboraron actividades que fortalezcan las modalidades de resolución de conflicto, tomado en cuenta las áreas de competitividad, acomodación, evitativo, colaborativo y compromiso, mismos que se encuentran comprendidos en veintidós actividades.

## 6.2 RECOMENDACIONES

Con los resultados alcanzados y las respectivas conclusiones, de la investigación propositiva, se formula las siguientes recomendaciones correspondientes a cada área que se tomó en cuenta, como también a las instituciones y futuros tesisistas.

- Se recomienda trabajar más en el área de asertividad y autoestima desde un enfoque de género, esto debido a que muchas de las mujeres que se encuentran privadas de libertad han sufrido algún tipo de violencia de parte de la familia y cónyuge.
- Se recomienda a los centros penitenciarios que puedan impulsar programas de apoyo psicológico tanto para la población femenina como masculina, para analizar su realidad y problemas fundamentales que presentan en diversos contextos y así adoptar políticas y cursos de acción necesarios para optimizar su calidad de vida.
- Se recomienda a los estudiantes elaborar programas de intervención relacionados a la reducción de estrés, depresión y drogodependencia