

CUADERNO DE TRABAJO PARA LOS TALLERES MULTIDISCIPLINARIOS

Edición:

Instituto Nacional Penitenciario
Dirección de Medio Libre
Jr. Ica 199. Lima – Perú
Telf. (01) 4272751
mediolibre@inpe.gob.pe

Presidente del Consejo Nacional Penitenciario : Dr. César Cárdenas Lizarbe
Directora de la Dirección de Medio Libre : Abg. Delia Atuncar Iribari
Elaboración del cuaderno de trabajo : Soc. Delia Angélica Sudario Sobrado
Colaboración en la elaboración : Srta. Tania Lizbeth Cámara Cayllahua
Ps. Humberto Isaac Meza Chacón
Ps. Lupe María Chahuara Vigo

Impresión : Industrias Gráficas Ausangate S.A.C.
Jr. Lima 631 - Lima 1 - Perú
Teléfono: 4337054 / 4234443
Octubre de 2019

Tiraje : 100 unidades

Derechos reservados

ISBN: 978-612-45677-7-3

Hecho el depósito legal en la Biblioteca Nacional del Perú N° 2019 -14393

1era Edición

Lima – Perú. Octubre de 2019

Este Cuaderno del Participante es complemento del Manual del Facilitador.

ÍNDICE

Bienvenida	05
Estructura del cuaderno de trabajo	06
Taller de presentación y Evaluación inicial	07
Intervención con el participante	
Taller 1:	
Habilidades sociales para establecer relaciones positivas	14
Taller 2:	
Habilidades sociales para afrontar situaciones amicales peligrosas	21
Taller 3:	
Afrontando amistades peligrosas	27
Taller 4:	
Fortaleciendo las amistades saludables	33
Taller 5:	
Favoreciendo el desistimiento delictivo	40
Taller 6:	
Autoreforzamiento de mis conductas positivas	49
Evaluación de salida	57
Llegamos al final	58



¡Hola!

Te damos la bienvenida a los talleres multidisciplinares, los cuales te ayudarán a mejorar.

Durante las próximas sesiones realizaremos una serie de actividades donde aprenderás a identificar y fortalecer tus habilidades sociales para usarlas en distintas situaciones; también, aprenderás el verdadero significado de amistad.

Acompáñanos a recorrer este camino de manera didáctica y divertida, contando con el compromiso de todos.

Iniciemos el camino...

ESTRUCTURA DEL CUADERNO DE TRABAJO

A través de los talleres:



1

Incrementarás tus habilidades sociales para que puedas establecer relaciones positivas.

2

Incrementarás tus habilidades sociales para que puedas afrontar el riesgo de tener amistades peligrosas.

3

Reconocerás las creencias irracionales que sostienen a las amistades peligrosas.

4

Reconocerás las creencias racionales que sostienen a las amistades saludables.

5

Adoptarás comportamientos que favorecen el desistimiento del delito.

6

Aplicarás el autoreforzamiento de las conductas positivas.

The background features a white staircase with several colorful, flowing ribbons and rings. The ribbons are in shades of pink, blue, green, and orange, and they appear to be moving down the steps. There are also several rings of different colors (pink, green, orange, blue) scattered across the steps. The overall aesthetic is bright and modern.

TALLER DE PRESENTACIÓN Y EVALUACIÓN INICIAL

TALLER DE APERTURA: PRESENTACIÓN Y EVALUACIÓN INICIAL

OBJETIVO

Al concluir tu participación activa en el taller conocerás y te comprometerás con las actividades propuestas en los talleres multidisciplinares.



Te damos la bienvenida e iniciamos el taller esperando que tengas muchos deseos de aprender cosas nuevas, empezaremos dándonos la mano.

1. Comenzaremos por decir nuestro nombre en voz alta y usando la primera letra de nuestro nombre o apellido diremos una cualidad o alguna frase que nos identifique. Por ejemplo: si me llamo Adela, diré «alegre», si me apellido Ruiz, agregaré «responsable».
2. A continuación debes opinar y responder las preguntas propuestas en la **ficha A** que son: **¿Qué espero de los talleres multidisciplinares?, ¿Qué me gustaría aprender?, ¿Qué me gustaría que ocurriera en estos talleres?**
3. Debes proponer alguna regla básica de convivencia en la **ficha B**. Por ejemplo, mantener el respeto mutuo entre todos/as los/las participantes y el/la facilitador/a.
4. Leeremos el acta de «Compromiso de participación» ubicada en la **ficha C**, documento que todos/as firmarán posteriormente.
5. Responderás el cuestionario que se encuentra en la **ficha D**, con la mayor sinceridad posible.
6. En el siguiente taller aprenderás a identificar las habilidades sociales que te permitirán establecer relaciones positivas.



FICHA A

¿Qué espero de los talleres multidisciplinarios?



¿Qué me gustaría aprender?



¿Qué me gustaría que ocurriera en estos talleres?





FICHA B

REGLAS BÁSICAS DE CONVIVENCIA

1. Mantener el respeto mutuo entre todos los/las participantes y el facilitador.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.



FICHA C

COMPROMISO DE PARTICIPACIÓN

Yo,
identificado/a con DNI N°; tomo conocimiento:

Que, el INPE a través del Establecimiento de Medio Libre, propone un conjunto de actividades y talleres que se desarrollarán de forma grupal e individual, que me permitirán mejorar el modo de relacionarme con mi entorno social.

Que, resulta necesario e importante participar en todas las actividades de manera activa y motivada, cumpliendo con las reglas y tareas que se indiquen.

Por tanto, consigno mis datos a fin de facilitar mi inclusión, resaltando que garantizo que los datos que brindo son verídicos, y si hubiera algún cambio, me comprometo a comunicarlo a la brevedad posible. En caso contrario, me someteré a las sanciones correspondientes.

Por otro lado, me comprometo a asistir y participar activamente en todas las sesiones de los talleres multidisciplinarios.

- a. Domicilio:
- b. Número telefónico:
- c. Correo electrónico:
- d) Nombre de familiar de referencia:
- e) Horario en el que se puede realizar la visita domiciliaria:

Teléfono: Domicilio:

En señal de conformidad, firmo a los días del mes de
del año

.....
RESPONSABLE DEL TALLER

.....
FIRMA Y HUELLA DIGITAL DE EL/LA PARTICIPANTE



FICHA D

CUESTIONARIO INICIAL

NOMBRES Y APELLIDOS:

FECHA: / /

Instrucción: a continuación aparecen expresiones que describen diversas situaciones y formas de pensar u actuar, te pedimos que las lea muy atentamente y respondas si esto te ocurre **SIEMPRE, A VECES O NUNCA**, según lo indicado en cada pregunta. No hay respuestas correctas ni incorrectas, lo importante es que respondas con la máxima sinceridad posible. Para responder debes marcar con un aspa **X** debajo de una de las tres columnas, solo se aceptará una respuesta por pregunta.

PREGUNTAS	SIEMPRE	A VECES	NUNCA
1. Me es difícil decir lo que pienso o contar aquello que he vivido a mis familiares o amigos.			
2. Cuando no estoy de acuerdo con algo, me es difícil decir que NO.			
3. No sé qué decir cuando alguien me invita a hacer algo que no quiero hacer.			
4. Creo que puedo controlarme en situaciones difíciles.			
5. Me dejo llevar por mis amistades, porque no quiero perderlos.			
6. He tenido que hacer cosas que no quiero por mantener una amistad.			
7. Mis amigos me ayudan a ser una mejor persona.			
8. Me rodeo de amistades que me dicen las cosas de modo directo.			
9. Suelo pensar en un futuro para mí, lejos de situaciones de riesgo (ir a lugares de dudosa reputación, casas de juego y otros).			
10. Prefiero evitar amistades que presenten conductas de riesgo (consumo de alcohol, drogas y conductas violentas).			
11. Me siento bien cuando participo y apoyo para que mi barrio sea un lugar mejor.			
12. Cuando logro algo positivo para otros, pienso que voy por buen camino.			

The background features a dynamic composition of colorful, flowing ribbons and rings. On the left, a thick pink ribbon curves downwards. In the center, a blue ribbon and a green ribbon swirl together. To the right, a light green ribbon flows across the top. Below these, several rings of various colors (pink, green, orange, brown, blue) are arranged in a descending sequence from left to right. The overall aesthetic is clean, modern, and vibrant, set against a light blue and white background with soft shadows.

TALLER DE INTERVENCIÓN

**TALLERES CON LOS/LAS
PARTICIPANTES
1, 2, 3, 4, 5, 6**

TALLER 01

HABILIDADES SOCIALES PARA ESTABLECER RELACIONES POSITIVAS

OBJETIVO

Al concluir tu participación en el taller de hoy, pondrás en práctica habilidades sociales para establecer relaciones positivas.

1. Iniciaremos el taller saludándonos cordialmente entre todos/as, luego diremos nuestros nombres y ocupación, y lo que te agrada de la amistad en seguida conversaremos sobre el significado de la amistad, sobre las habilidades y características que debe tener un buen amigo/a.
2. A continuación vamos a recordar situaciones que impliquen el uso de habilidades sociales para fortalecer nuestras relaciones positivas. Leamos juntos la **ficha A**.
3. Ahora en la **ficha A1**, escribe dentro del paréntesis a qué tipo de habilidad social corresponde, el caso presentado.
4. Probaremos nuestra capacidad para diferenciar las habilidades sociales que podemos usar en nuestra vida cotidiana, haciendo uso de la **ficha B**, en la cual debes unir las imágenes que se te presentan con las habilidades que correspondan. Luego formaremos grupos, de cinco (05) integrantes, con los cuales vamos a escenificar una de las situaciones que se mostraron en la **ficha B**.
5. En sus grupos deberán dialogar sobre las habilidades que han aprendido, y escribirán en la **ficha C** dos casos que ejemplifiquen las habilidades que más les interesen poner en práctica en su vida cotidiana.
6. En la **ficha D**, escribe ejemplos de situaciones en las cuales podamos visualizar las habilidades sociales que has aprendido.
7. Forma un grupo y respondan en una tarjeta la siguiente pregunta: **¿Cuál es la importancia de las habilidades sociales aprendidas el día de hoy?**

Al retornar a tu casa esfuérzate cada día en poner en práctica las habilidades sociales que aprendiste en este taller.

Recuerda
que...



Las habilidades sociales: son el conjunto de conductas que permiten expresar los sentimientos, actitudes, deseos, opiniones o derechos de modo adecuado respetando las conductas de los demás.



FICHA A

Lee atentamente cada una de las habilidades sociales que se presentan en cada recuadro.

Comunicación: capacidad para hablar, mantener conversación con los demás, expresarnos y escuchar. Esta puede ser verbal y no verbal.

Arturo es un joven responsable, pero su rendimiento laboral ha disminuido, por lo cual sus amigos del trabajo y su familia lo han notado preocupado últimamente, e intentaron hablar con él sin éxito alguno. Arturo buscó un momento adecuado y decidió hablar con su familia y les comunicó que su novia estaba embarazada y que él aún no se sentía preparado para asumir tal responsabilidad; los padres agradecieron la confianza y le aconsejaron que asuma su responsabilidad sin descuidar sus planes.



Asertividad: Habilidad para ser claros, francos y directos, diciendo lo que se quiere decir, sin herir los sentimientos de los demás, sólo defendiendo sus derechos como persona.



Marcelo pidió permiso a su hermano mayor para ir con sus amigos a la discoteca, su hermano, quien confía mucho en él le dio permiso con la condición de que regrese antes de la media noche, pero este, llega una hora más tarde de lo que había dicho. Ni siquiera ha llamado para avisar que se retrasaría por lo que su hermano está preocupado e irritado por la tardanza, pero cuando Marcelo llegó, su hermano de la manera más asertiva le dijo: "He estado durante una hora sin saber lo que pasaba. He estado muy nervioso e irritado, si otra vez vas a llegar tarde avísame, y de ese modo evitarás que me sienta preocupado".

Capacidad de disculparse: ser consciente de los errores cometidos, y disculparse.

Alberto y Teresa discutieron por la mañana porque Alberto no la apoya en alistar a los niños para que vayan al colegio, porque ella está preparando el desayuno, él tira la puerta no sin antes decirle «loca» y se va dejándole todos los problemas; sin embargo en su trabajo se da cuenta de su error y en la noche le pide disculpas por su comportamiento de la mañana comprometiéndose a involucrarse más en los deberes de la casa.



Negociación: capacidad de comunicación dirigida a la búsqueda de una solución que resulte satisfactoria para todos/as.



Dos hermanos, tienen un conflicto por la casa que su padre les dejó de herencia. Uno de ellos aduce que por ser el mayor le corresponde la parte más grande del terreno. Su tía intercede como mediadora y habla con ambos, les hace entender que a su padre no le hubiera gustado verlos pelear y para evitar ello que mejor vendan la casa y se repartan el dinero en cantidades iguales. Los hermanos llegaron a un acuerdo de vender la casa y repartirse el dinero producto de la venta.

Autocontrol: capacidad de regular y controlar nuestras propias emociones, conductas, o comportamiento de carácter negativo para que no nos dominen.

Pedro y Juan están en una carrera por recoger más pasajeros; sin embargo, Pedro toma conciencia de que está poniendo en peligro a los pasajeros que lleva, lo que hace que deje de manejar a velocidad y competir con Juan.





FICHA A1

Dentro de los paréntesis que se presentan en cada cuadro escribe a qué tipo de habilidad social corresponde.

Tomás ha llegado tarde a su trabajo, pero su jefe en vez de gritarle, le dijo que para la próxima sea puntual o que avise si va a llegar tarde.

(.....)

Alberto controla su carácter para evitar que las cosas se le escapen de las manos.

(.....)

Luis pide ayuda cuando tiene alguna dificultad.

(.....)

Pedro ha golpeado a su amigo, pero se da cuenta de su actitud y le pide disculpas.

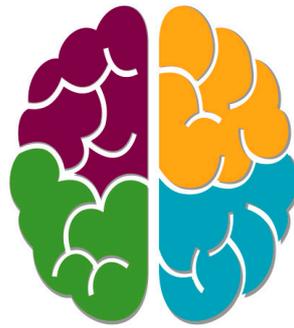
(.....)

Tito quiere ir de viaje y para que su jefe le dé permiso se lo pide de una manera muy cordial.

(.....)

Juan y su grupo antes de llegar a un acuerdo, dialogan primero.

(.....)





FICHA B

Une con una flecha las imágenes que se presentan, con las habilidades sociales, según correspondan.



AUTOCONTROL



COMUNICACIÓN



ASERTIVIDAD



FICHA C

Escribe las habilidades sociales que hemos aprendido y que más te interesen:

CASO 1:

CASO 2:



FICHA D

En esta ficha escribe un ejemplo en el cual pones en práctica las habilidades sociales que has aprendido en este taller.

COMUNICACIÓN

.....
.....
.....
.....

ASERTIVIDAD

.....
.....
.....
.....

**CAPACIDAD DE
DISCULPARSE**

.....
.....
.....
.....

AUTOCONTROL

.....
.....
.....
.....





TALLER 02

HABILIDADES SOCIALES PARA AFRONTAR SITUACIONES AMICALES PELIGROSAS

OBJETIVO

Al concluir tu participación en el taller de hoy, podrás emplear tus habilidades para que puedas afrontar situaciones de riesgos amicales.

1. Responde las siguientes preguntas: ¿Has empleado las habilidades sociales que se trabajaron el taller anterior? ¿Algo te ha dificultado emplearlas? Luego contaremos sobre algún momento en el que hayamos tenido que rechazar alguna propuesta de una de nuestras amistades.
2. En el gráfico del árbol de la **ficha A** escribe tus nombres y apellidos en el tronco, en las ramas escribe las habilidades sociales que pondrías en práctica si fuera tu caso, y finalmente en las raíces escribe un factor de riesgo que existe dentro de tu entorno amical.
3. En la **ficha B** se muestran imágenes de situaciones que representan factores de riesgo amical. Clasifica estas figuras según el factor de riesgo que sea más frecuente en tu situación.

Posteriormente pon una **X** debajo de la imagen, que representa la situación que en tu entorno socio amical tiene mayor presencia. Luego dramatizarán en grupos de 4 integrantes, la imagen escogida, y con el mismo grupo analizarán lo que ven en la imagen.



Factor de riesgo amical: amigos con vida delictiva, involucrados en actividades riesgosas con conducta de consumo de alcohol y/o drogas; amigos con inadecuado uso del tiempo libre.



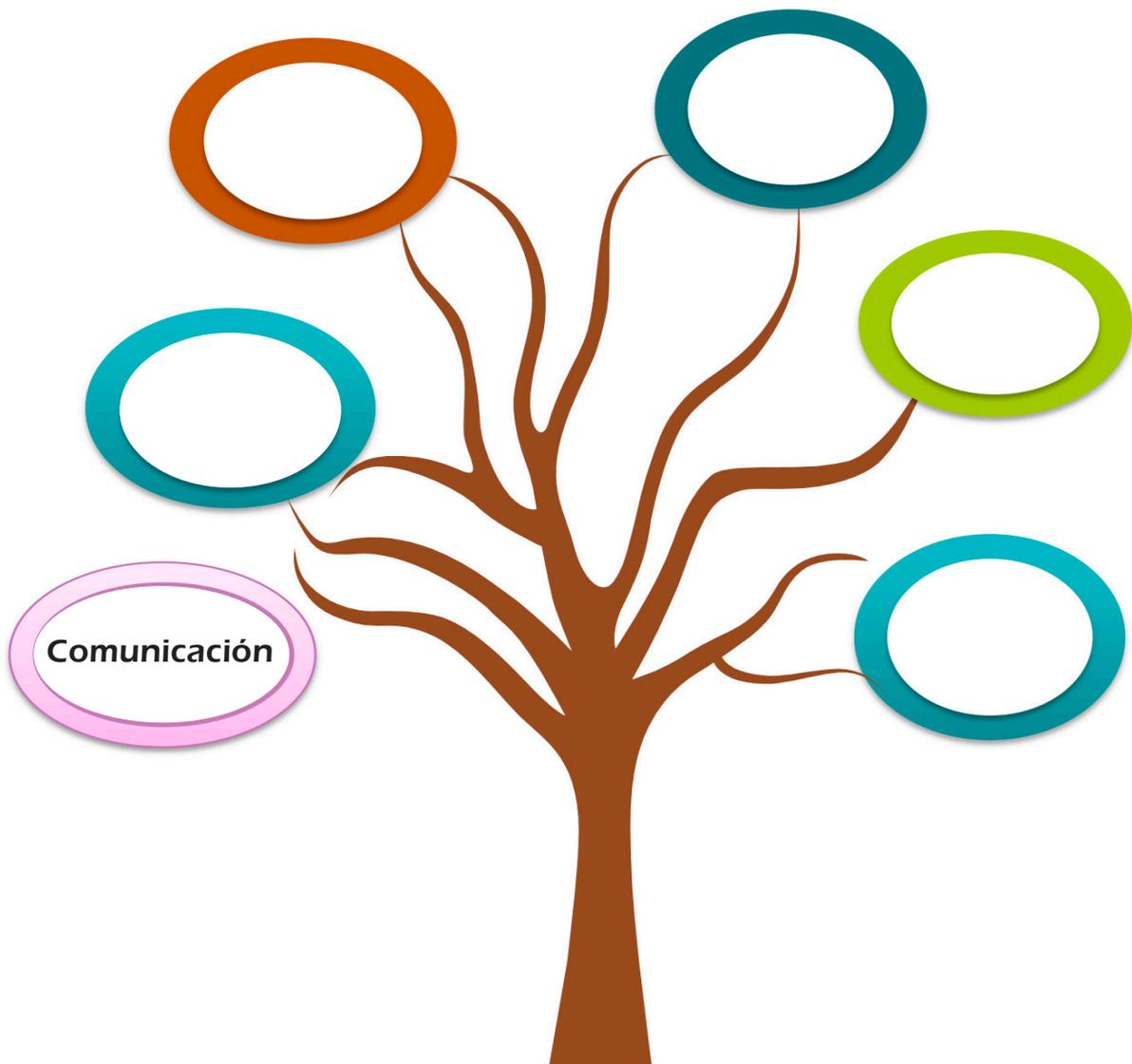
Lee y responde las preguntas de la **ficha C**: ¿En qué te pueden ayudar tus habilidades para afrontar situaciones amicales peligrosas?, ¿Si te encuentras en una situación de riesgo amical, cómo actuarías para afrontarla con éxito? Comparte tus respuestas.

4. Comenta y explica sobre qué habilidades sociales recomendarías para hacer frente a una situación peligrosa
5. Nos despedimos con aplausos. En casa, en compañía de tus familiares lee el texto de la **ficha D** y responde las preguntas.



FICHA A

En esta ficha escribirás en el tronco tus nombres y apellidos, en las ramas las habilidades sociales que pondrías en práctica si fuera tu caso, y finalmente en las raíces escribirás una situación de riesgo dentro de tu entorno amical.



.....

.....

.....



FICHA B

Marca una X debajo de la imagen que represente el caso o situación, que en tu entorno socio amical, tenga mayor presencia.





FICHA C

Lee y responde las preguntas.

- ¿En qué te pueden ayudar tus habilidades para afrontar situaciones amicales peligrosas?

.....

.....

.....

.....

.....

- ¿Si te encuentras en una situación de riesgo amical, cómo actuarías para afrontarla con éxito?

.....

.....

.....

.....

.....



FICHA D

En compañía de tus familiares lee el texto de la ficha y responde las preguntas:

Roberto es un muchacho de 20 años que vivió en su niñez rodeado de carencias económicas y afectivas. Su padre era alcohólico y su mamá trabajaba para mantener a los ocho hermanos.



En el barrio donde vivía, existían personas que se dedicaban a la venta de droga y grupos de jóvenes involucrados en pandillas, que robaban celulares y consumían drogas.

Roberto había pertenecido a una de estas pandillas, pero formó su familia y quería dejar de lado su vida pasada por amor a su esposa y sus hijos; sin embargo, los amigos lo buscaban y lo hostigaban para que volviera a la vida delictiva.

Roberto no tiene un trabajo estable y su esposa le exige comodidades.

- ¿Qué harías tú si fueras Roberto?

.....

.....

.....

.....

- ¿A quién pedirías ayuda?

.....

.....

.....

.....



TALLER 03

AFRONTANDO AMISTADES PELIGROSAS

OBJETIVO

Al concluir tu participación en el taller de hoy, podrás emplear argumentos para rechazar a las amistades peligrosas.

1. Lee y reflexiona sobre lo que dice la siguiente expresión: «**En la sociedad donde vivimos estamos rodeados de amigos buenos y peligrosos, solo que nosotros a veces no nos damos cuenta**», y luego responde la siguiente pregunta: **¿Consideras que los amigos que te rodean son buenos?**
2. Ahora lee sobre el significado de la amistad y la diferencia entre la amistad saludable y la amistad peligrosa.



La amistad es una manifestación de afecto desinteresado, entre las personas. Para que ello se desarrolle, es fundamental que las personas actúen de manera sincera con sus sentimientos.

Las amistades saludables son las que nos ayudan a crecer y ser buenas personas.



Las amistades peligrosas suelen generar relaciones de extrema dependencia, a veces con aspectos de maltrato psicológico.



3. Luego de leer sobre las amistades saludables y las amistades peligrosas, trabajaremos con la **ficha A**. Según tu opinión, coloca en el lado izquierdo de la imagen que se presenta en esta ficha cómo es una amistad saludable, y en el lado derecho cómo es una amistad peligrosa.
4. En la **ficha B**, lee los argumentos que sostienen a una amistad peligrosa. Luego escribe un argumento que en tu caso hayas usado para mantener a una amistad peligrosa. De todos los argumentos que se presentaron, deberás indicar cuáles te parecen correctos.

Luego en grupo se hará un cuadro en el que se pondrán dos argumentos que sostienen a una amistad negativa y se explicarán, usando tarjetas de colores, los motivos por los cuales esos argumentos pueden resultar nocivos.

5. Observa las imágenes de la **ficha C** y marca con una **X** las imágenes que consideras que son amistades peligrosas y encierra con un «**círculo**» las imágenes que demuestran que son amistades saludables. ¿Qué nos comentarías sobre las imágenes que has marcado con **X**?
6. En casa escribe en la **ficha D** sobre el tipo de amistad que te rodea en este momento de tu vida.
7. Finalmente se agruparán en un gran círculo y opinarán sobre la importancia de los argumentos para rechazar a las amistades peligrosas, escribiéndolas en una tarjeta. Todos/as nos brindamos un abrazo de despedida como agradecimiento de lo aprendido y compartido



FICHA A

Coloca al lado izquierdo cómo es para ti una amistad saludable y en el lado derecho cómo es una amistad peligrosa.

Solidario

Manipulador



FICHA B

Explica en los espacios en blanco: ¿Cuál de los argumentos presentados te parecen correctos o incorrectos? y ¿Por qué? Luego en el último cuadro pon un ejemplo (que te haya pasado) de una amistad que pensabas que era saludable y ahora reconoces que era peligrosa.

.....

.....

.....

.....

Juan es mi amigo porque cuando los pandilleros del otro grupo me estaban golpeando, él me defendió y desde ese momento tengo una deuda con él y se volvió mi amigo.

Con mi amigo Rigoberto salimos a jugar fútbol todos los fines de semana, luego del partido me invita a tomar cerveza y él paga todo. Es un buen amigo.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Cuando estaba mal de salud mi amigo Octavio me ayudó, ahora a veces me pide diversos «favores» y yo le ayudo sin cuestionarle, por el apoyo que me dio.

.....

.....

.....

.....



FICHA C

Marca con una **X** las imágenes que consideras que representan amistades peligrosas y encierra con un «círculo» las imágenes que demuestran que son amistades saludables.





FICHA D

Escribe sobre el tipo de amistades que te rodean, actualmente.

Handwriting practice area with 12 horizontal dotted lines on a yellow background, enclosed in a rounded orange border.





TALLER 04

FORTALECIENDO LAS AMISTADES SALUDABLES

OBJETIVO

Al concluir tu participación en el taller de hoy, utilizarás argumentos que sostienen a las amistades saludables.

1. Iniciaremos la sesión compartiendo lo trabajado en la **ficha D** del taller anterior: ¿Qué tipo de amistad te rodea? Además, deberás mencionar el nombre de tu mejor amigo/a y dirás cuáles son sus cualidades.
2. Reflexiona sobre si has podido diferenciar entre los/as amigos/as que te rodean, y si has identificado si su amistad es saludable o peligrosa.
3. Marca con una **X** cuál de los argumentos presentados en la **ficha A** son positivos para conservar a nuestras amistades saludables.
4. Posteriormente se formarán grupos de tres personas para evaluar los argumentos que sostiene a una amistad saludable, hasta llegar a un consenso. Cada grupo elige dos argumentos, los anota en tarjetas y los sustenta ante el pleno.
5. En la **ficha B** selecciona con un aspa **X** dos argumentos para sostener a una amistad saludable, sustentando el motivo de tu elección en el recuadro derecho.
6. En la **ficha C** escribe dos argumentos o casos con las palabras propuestas, debes resaltar el valor e importancia de dichos argumentos para fortalecer a las amistades saludables.



“En la prosperidad, nuestros amigos nos conocen; en la adversidad, nosotros conocemos a nuestros amigos”



- 7.** Lee la **ficha D** y reflexiona sobre las amistades saludables. Al retornar a casa comparte la información con tu familia y conversen sobre las distintas maneras que existen para conservar a una amistad positiva.
- 8.** En grupo responderás, con una sola palabra, la pregunta: ¿Cuál es el valor de una amistad saludable?



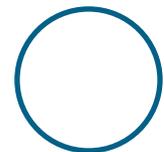
FICHA A

De los argumentos presentados, marca con una **X** cuáles son positivos para mantener a las amistades saludables que nos rodean.

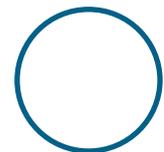
Una amistad saludable es cuando se dicen las cosas como son de manera directa.



Un buen amigo te propone intercambiar parejas.



A pesar de la distancia los amigos siempre mantienen comunicación y se visitan cuando hay algún evento importante o por salud.



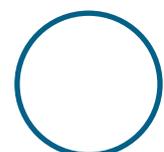
Mis amigos me invitan a tomar cerveza todos los fines de semana.



Un amigo está cerca cuando estoy pasando por momentos difíciles y me da buenos consejos.



En mi barrio mis amigos molestan a mis hermanas.



En el trabajo, la persona que considero mi amigo siempre le está contando mis errores a mi jefe.



Un verdadero amigo te recuerda siempre todas las cosas que ha hecho por ti.





FICHA C

Utiliza los conceptos propuestos (Sinceridad, Escucha, Asertividad), y señala con argumentos por qué es importante sostener amistades saludables.

SINCERIDAD

Entre nuestros amigos es importante siempre decirnos la verdad, y aceptarnos tal como somos. Eso nos ayuda a saber que realmente son nuestros amigos.

ESCUCHA

.....
.....
.....
.....

ASERTIVIDAD

.....
.....
.....
.....



FICHA D

Lee y reflexiona sobre la amistad saludable.

LOS DOS AMIGOS (*)

En el mundo en que vivimos la verdadera amistad no es frecuente. Muchas personas egoístas olvidan que la felicidad está en el amor desinteresado que brindamos a los demás.

Esta historia se refiere a dos amigos verdaderos. Todo lo que era de uno también era del otro; se apreciaban, se respetaban y vivían en perfecta armonía.

Una noche, uno de los amigos despertó sobresaltado. Saltó de la cama, se vistió apresuradamente y se dirigió a la casa del otro. Al llegar, golpeó ruidosamente y todos se despertaron. Los empleados le abrieron la puerta, asustados, y él entró en la residencia. El dueño de la casa, que lo esperaba con una bolsa de dinero en una mano y su cuchillo en la otra, le dijo:

Amigo mío, sé que no eres hombre de salir corriendo en plena noche sin ningún motivo. Si viniste a mi casa es porque algo grave te sucede. Si perdiste dinero en el juego, aquí tienes, tómallo. Y si tuviste un altercado y necesitas ayuda para enfrentar a los que te persiguen, juntos peharemos. Ya sabes que puedes contar conmigo para todo.

El visitante respondió:

Mucho agradezco tus generosos ofrecimientos, pero no estoy aquí por esos motivos. Estaba durmiendo tranquilamente cuando soñé que estabas intranquilo y triste, que la angustia te dominaba y que me necesitabas a tu lado. La pesadilla me preocupó y por eso vine a tu casa a estas horas. No podía estar seguro de que te encontrabas bien y tuve que comprobarlo por mí mismo.

Así actúa un verdadero amigo. No espera que su compañero acuda a él sino que, cuando supone que algo le sucede, corre a ofrecer su ayuda.

Moraleja: «La amistad es eso: estar atento a las necesidades del otro y tratar de ayudar a solucionarlas, ser leal y generoso y compartir no solo las alegrías sino también los pesares».



(*) Fábulas de La Fontaine.

TALLER 05

FAVORECIENDO EL DESISTIMIENTO DELICTIVO

OBJETIVO

Al concluir tu participación en el taller de hoy, manejarás técnicas que permitirán alejarte del delito.

1. Ahora vamos a conversar sobre los momentos agradables que has compartido con tus amistades saludables, y también responderás la siguiente pregunta sobre otras personas que conozcas o sobre ti mismo: ¿Qué sucedió para que dejaras la vida delictiva o para que te propusieras no delinquir más?.
2. Une los casos que se presentan en la **ficha A**, con las consecuencias que trae consigo el comportamiento delictivo.
3. Forma un grupo de tres personas y empleando la **ficha A1** selecciona un caso de la ficha anterior, y tomando como referencia el ejemplo que contiene la **ficha A1**, procede a realizar el ejercicio de identificar qué necesidad primaria motivó dicha conducta.
Luego, debes pensar qué otra conducta lícita se pudo realizar para lograr satisfacer las necesidades identificadas.
4. En la **ficha B** se te presentarán tres casos que terminan en un delito, identifica las necesidades primarias que motivaron la conducta, y luego plantea una alternativa para satisfacer esa necesidad con la realización de una conducta lícita.
Se formarán grupos pequeños de 3 a 4 personas, para proponer estrategias de desistimiento a partir de los ejemplos de la **fichas B1**, al finalizar comenta lo planteado.
5. En la **ficha C** escribe una carta a un/a amigo/a que tiene comportamientos delictivos aconsejándole que deje ese mundo delictivo y proponle un plan de vida para lograrlo.
6. Observa las imágenes de la **ficha D**, elije una de ellas y escribe el porqué es importante desistir de cometer ese tipo de delito.
7. Para finalizar todos/as en un círculo y abrazados/as repiten la frase: «**El delito quedó atrás, una nueva persona está aquí. Tengo un nuevo propósito de vida**».



DESISTIR: renunciar a algo que se había empezado, o a un plan o proyecto que se tenía.
En nuestro caso es dejar atrás la carrera delictiva que se había iniciado hace un tiempo y abandonar todo aquello que la impulsaba.



FICHA A

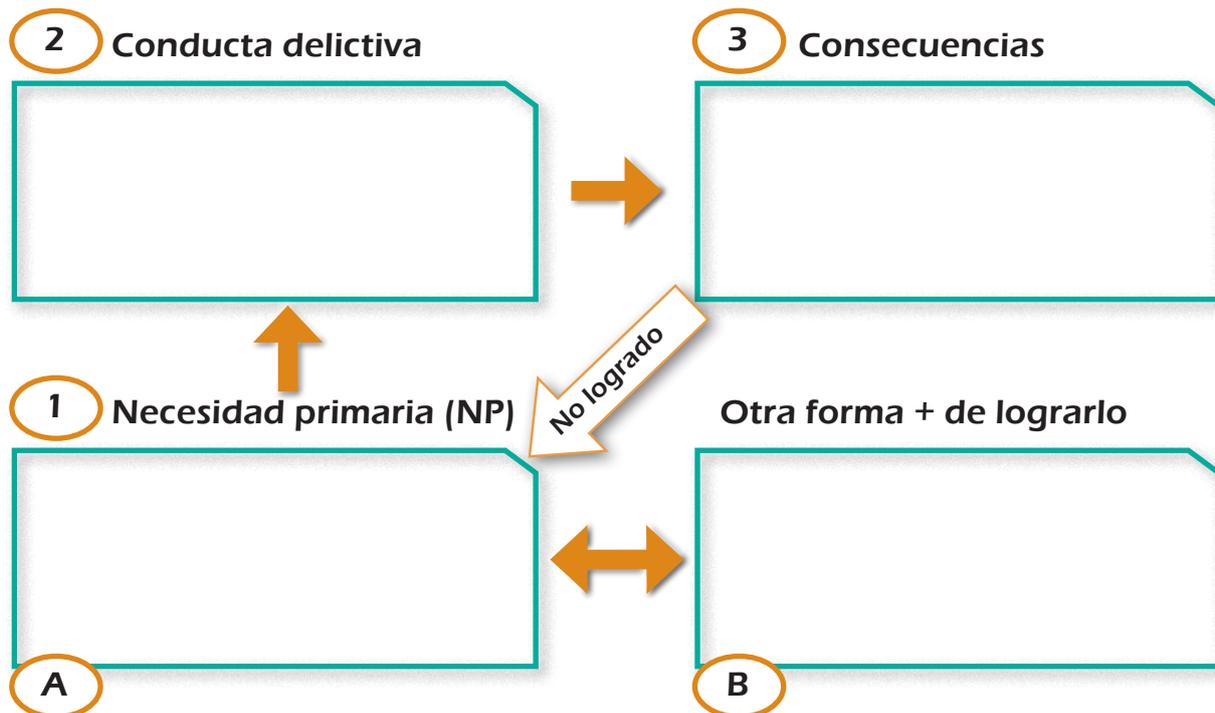
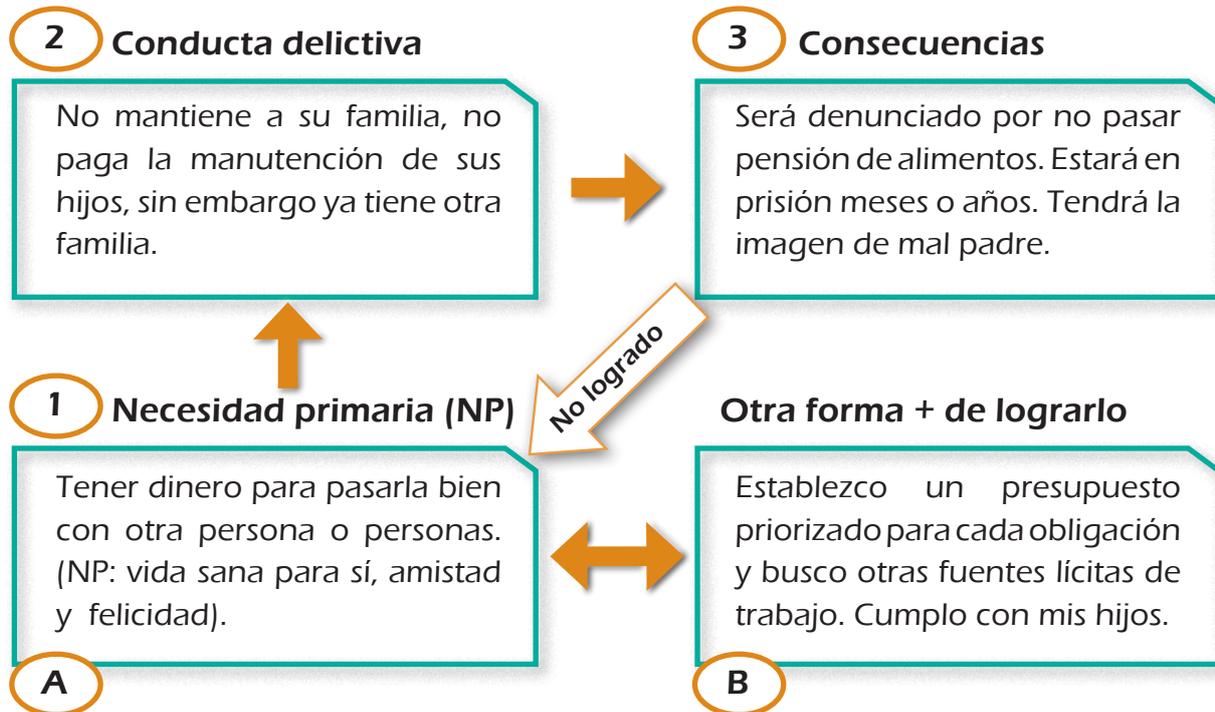
Establece la relación, uniendo los casos de conducta delictiva con las consecuencias que traen consigo.

- Ítalo en cada trabajo siempre sale robando algo, por eso lo despiden.
- Cuando tomo cerveza con mis amigos, empiezo a molestar a los vecinos.
- Cuando mi enamorada me cela mucho, la golpeo para que deje de molestar.
- Cuando juega mi equipo favorito, con mis amigos salimos a hacerle la bronca a los hinchas del equipo contrario y les tiramos piedras.
- Silbar y decir palabras ofensivas a las mujeres en la calle.
- No mantiene a su familia ni paga la manutención de sus hijos y tiene otra familia.
- Santos se droga frente a sus hijos.
- Será denunciado por no pasar pensión de alimentos.
- Falta de oportunidad laboral.
- En cualquier momento puede cometer feminicidio.
- Los vecinos me pueden denunciar o tomar otras medidas.
- Puede caerle de casualidad alguna piedra a los transeúntes y causarles graves heridas.
- Los hijos van a seguir los pasos del padre.
- Las mujeres los pueden denunciar.



FICHA A1

Tomando como ejemplo la **ficha A**, identifica las necesidades que pudieron motivar la conducta delictiva y propon otra forma de lograr satisfacer esas necesidades.





FICHA B

Te presentamos tres casos que terminan en un delito. Identifica las necesidades primarias que los motivaron y elabora estrategias para lograr satisfacerlas sin llegar a cometer un delito.

Pedro necesita dinero con urgencia para solucionar un problema y como sabe que en algún momento su hermano Juan estuvo preso, le pide ayuda porque considera que es la única solución. Juan por el cariño que siente por su único hermano comete el delito de entrar a robar a una farmacia. En pleno robo lo capturan y lo llevan a la comisaria.

.....
.....
.....
.....
.....
.....

John conoció amistades en la calle con las que empezó a tomar licor y robar celulares, luego le gustó tanto que empezó a robar taxis. Un día el dueño de un taxi puso resistencia y John que estaba enfurecido mató al taxista y huyó, pero lo capturaron y fue encarcelado.

.....
.....
.....
.....
.....
.....

La pareja de Luis le pide dinero constantemente y le hace problemas todos los días, por lo que en un momento en el que estaban discutiendo muy fuerte, Luis empezó a golpearla tanto que la dejó agonizando. A los pocos días murió en el hospital. Luis ahora está preso y se arrepiente de lo que hizo.

.....
.....
.....
.....
.....
.....



FICHA B1

ESTRATEGIAS DE DESISTIMIENTO

Situaciones que propician el delito

Violencia



Amigos delictivos



Pandillaje



Estrategias que promueven el desistimiento

Apoyo familiar positivo

Pareja positiva



Familia soporte



Contacto con el mercado de trabajo lícito



Esparcimiento sano



Establecer metas concretas y lograrlas una a una

Capacitarme



Tener un negocio



Tener un plan de vida





FICHA D

Mira las imágenes y escribe por qué es importante desistir de cometer ese tipo de delitos, da tu respuesta considerando maneras positivas de satisfacer las necesidades primarias.



.....

.....

.....

.....

.....

.....



TALLER 06

AUTOREFORZAMIENTO DE MIS CONDUCTAS POSITIVAS

OBJETIVO

Al concluir tu participación en el taller de hoy, aplicarás estrategias de autoreforzamiento positivo en tu actuar cotidiano.

1. Iniciaremos la sesión saludándonos cordialmente entre todos/as los/as participantes, a continuación expresaremos nuestro propósito de superación que tenemos en la vida, ello en concordancia con lo trabajado en el taller anterior. Podrías empezar tu participación de la siguiente manera: «**Lo que me motiva a superarme es....** ».
2. Trabajaremos con la **ficha A**, la que nos permitirá conocer qué son los autoreforzamientos y las formas cómo podemos emplearlos; para ello identifica cuál de los ejemplos planteados son autoreforzamiento positivos, cuáles autoreforzamiento negativo y cuáles no son autoreforzamiento.
3. Utiliza la **ficha A1** para identificar qué es un autoreforzamiento.
4. En la **ficha B** escribe cómo te autoreforzarías, luego de actuar según se señala en los ejemplos presentados en la ficha. Terminado el ejercicio se formarán pequeños grupos de tres personas y representarán una escena en la que se pueda visualizar el uso del autoreforzamiento positivo.



Recuerda
que...



El autoreforzamiento: es una acción donde las personas se premian a sí mismas por alcanzar una meta o por cumplir con alguna actividad.



5. Lee los casos presentados en la **ficha C** y responde las preguntas planteadas
6. En la **ficha D** escribe dos motivos por lo que consideras que es importante el uso del autoreforzo, cuando se ha actuado de una manera positiva.
7. Para finalizar, se forma un círculo y cada participante leerá uno de los motivos que ha escrito. Cuando el último de los/las participantes haya terminado, todos/as aplaudirán como señal de un refuerzo grupal al trabajo realizado.



FICHA A

En los siguientes ejemplos escribe en el círculo las siguientes letras: **(AR+)** cuando es un autorefuero positivo; **(AR-)** si es un autorefuero negativo, y **(NAR)** en caso no sea un autorefuero.

Si me esfuerzo seguro que haré bien esta tarea.

Cuando termine esta tarea tomaré algo de comer.

¡Qué bien!, logré terminar a tiempo el trabajo, me merezco un rico cebichito.

¡Bravo, lo logramos!, nuestra «chambita» salió bien y nadie se dio cuenta.

Lo intenté, aunque no me ha salido del todo bien. El esfuerzo lo vale.

No me di tiempo para hablar con mi pareja de ese problema, mejor me quedo en casa.

Fue una noche muy bonita, la pasé bien en la graduación de mi hijo, «soy un buen padre».

Me agradó mucho ayudar a mi pareja en su negocio, nos merecemos una noche romántica.

Fue una mañana muy productiva, hemos ordenado toda la casa, nos merecemos compartir un helado.

Me quedó bien el pintado del cuarto de mi hija, me merezco ver una película de las que me gustan.

Me dijeron que no quedó bien, tal vez tengan razón.

Soy una persona competente, así que seguro lo haré bien.



FICHA A1

Completa los recuadros en blanco describiendo una conducta o un autorefuero, según se requiera.

CONDUCTA

Converso con mi hijo de cómo va en el colegio, lo aliento, lo felicito y abrazo.

Dialogo amablemente con mi pareja y escucho sus preocupaciones.

Ayudo en casa con los quehaceres, limpiando las ventanas y el jardín.

AUTOREFUERZO

Me digo: «He hecho un buen trabajo, conozco bien el tema. Compartiré mi alegría con mi pareja».

Me como un helado, luego de haber actuado así.



FICHA B

Utiliza los ejemplos presentados como si fuera tu comportamiento y completa las líneas escribiendo diversas formas de autoreforzarte o premiarte.

A. Antes pasaba más tiempo con mis amigos, ahora estoy más en casa.

1.
.....
.....

B. Soy muy responsable con mis hijos e hijas.

2.
.....
.....

C. Ayudo en los quehaceres de la casa.

3.
.....
.....

D. Ayudo a mis hijos e hijas en sus tareas.

4.
.....
.....

E. Participo en las actividades de apoyo que organizan en mi barrio.

5.
.....
.....



FICHA C

Lee los casos presentados y responde las preguntas.

Una casa se incendia y las personas presentes están desesperadas porque hay un niño dentro de la casa y tú sin pensarlo entras y rescatas al niño. Luego toda la gente te aplaude y te da las gracias por la acción que realizaste.

¿Cómo te sentiste ante el agradecimiento de las personas?

.....

Eres conductor de un taxi y un pasajero olvidó su maletín con dinero y documentos, lo ubicas y le entregas sus pertenencias, el pasajero te agradece y te da un incentivo.

¿Crees que ese incentivo te refuerza para volver a hacer lo mismo?

.....

Estuviste recluido en un penal por omisión a la asistencia familiar, ahora te encuentras en libertad, trabajas y siempre le das lo que les corresponde a tus hijos e hijas, por lo cual ya no tienes problemas con la ley.

¿Cómo te premiarías por las cosas positivas que estás haciendo en tu vida?

.....

Siempre le engañaba a mi esposa con otras mujeres, pero hace más de un año que decidí cambiar, y hasta el momento solo estoy con mi pareja y no pienso en engañarla.

¿Qué motivó tu cambio y cómo te premiarías por tu fidelidad?

.....



FICHA D

Teniendo en cuenta lo trabajado el día de hoy, escribe dos motivos del porqué consideras importante aplicar el autoreforzamiento en tu vida cotidiana, cuando tienes una conducta positiva.



Importancia de autoreforzar conductas positivas

1.

2.



ANEXO 01

Questionario final

NOMBRES Y APELLIDOS:

FECHA: / /

Instrucción: a continuación aparecen expresiones que describen diversas situaciones y formas de pensar u actuar, te pedimos que las leas muy atentamente y respondas si esto te ocurre **SIEMPRE, A VECES O NUNCA**, según lo indicado en cada pregunta. No hay respuestas correctas ni incorrectas, lo importante es que respondas con la máxima sinceridad posible. Para responder debes marcar con un aspa **X** debajo de una de las tres columnas, solo se aceptará una respuesta por pregunta.

PREGUNTAS	SIEMPRE	A VECES	NUNCA
1. Me es difícil decir lo que pienso o contar aquello que he vivido a mis familiares o amigos.			
2. Cuando no estoy de acuerdo con algo, me es difícil decir que NO.			
3. No sé qué decir cuando alguien me invita a hacer algo que no quiero hacer.			
4. Creo que puedo controlarme en situaciones difíciles.			
5. Me dejo llevar por mis amistades, porque no quiero perderlos.			
6. He tenido que hacer cosas que no quiero por mantener una amistad.			
7. Mis amigos me ayudan a ser una mejor persona.			
8. Me rodeo de amistades que me dicen las cosas de modo directo.			
9. Suelo pensar en un futuro para mí, lejos de situaciones de riesgo (ir a lugares de dudosa reputación, casas de juego y otros).			
10. Prefiero evitar amistades que presenten conductas de riesgo (consumo de alcohol, drogas y conductas violentas).			
11. Me siento bien cuando participo y apoyo para que mi barrio sea un lugar mejor.			
12. Cuando logro algo positivo para otros, pienso que voy por buen camino.			



Hemos terminado con las sesiones de los taller multidisciplinarios, ahora te invitamos a recordar los buenos momentos que has disfrutado con el grupo y los aprendizajes que has recibido.

Espero que estos talleres te hayan servido y gustado, te invitamos a poner en práctica todo lo aprendido.

¡HASTA PRONTO!



Dirección de Medio Libre
Jr. Ica 199 - Lima 1
Telf.: (01) 427 2751
mediolibre@inpe.gob.pe

ISBN: 978-612-45677-7-3



9 786124 567773