INSTITUTO NACIONAL PENITENCIARIO
HUMANIZAR Y DIGNIFICAR PARA RESOCIALIZAR

C.R.E.O.
Construyendo Rutas de Esperanza y Oportunidades



MODULO
CONTROL DE EMOCIONES NEGATIVAS

MODULO
CONTROL DE EMOCIONES NEGATIVAS

INSTITUTO NACIONAL PENITENCIARIO

MÓDULO CONTROL DE EMOCIONES NEGATIVAS

Para el trabajo con internos del programa "Construyendo Rutas de Esperanza y Oportunidades" CREO

Propiedad Programa – CREO

Presidente del Consejo Nacional Penitenciario
Carlos Zoe Vásquez Ganoza

Vicepresidente del Consejo Nacional Penitenciario
Federico Javier Llaque Moya

Tercer Miembro del Consejo Nacional Penitenciario
ClaudettKaterina Delgado Llanos

Director de Tratamiento Penitenciario
Rubén Oscar Ramón Ramos

EQUIPO DE ELABORACIÓN

Coordinación Nacional de Programas Estructurados.
Ps. Omar Greh Carreón Inca

Coordinación CREO – AncónII
Ps. Elizabeth Leonor Fanola Rios

Diseño del módulo:
Ps. Bryan Félix Aguirre Jaqui.

El presente módulo ha sido elaborado con la participación de los profesionales del programa CREO, la validación del contenido temático es resultado de la aplicación de sesiones con participantes del programa, y el levantamiento de las observaciones finales fue realizado en el X Encuentro de Programas Estructurados a nivel nacional, realizado en la ciudad de Lima en Noviembre del 2017.

INPE
Jr. Carabaya N° 456 – Lima.

Impresión
Impreso en Imprenta Gráfica Universal
Jr. Puno Nº 461

Primera edición: (Tiraje 50 ejemplares)
Lima, Perú

CONTENIDO

CAPITULO I:

Presentación 4
Justificación 5
Objetivo 6
Finalidad 6
Perfil del facilitador 6

CAPITULO II:

Fundamentación teórica 8
Metodología 13
Logro esperado 14
Estructura del módulo 14

CAPITULO III:

GUIA DE SESIONES 16

SESIÓN 1: Evaluación inicial 11
SESIÓN 2: Motivación para el cambio de hábitos agresivo y la ira 18
SESIÓN 3: EL ABC de la agresividad y agresión 20
SESIÓN 4: Estrategias de autocontrol emocional para la ira: Técnicas de relajación. 31
SESION 5: Estrategias de autocontrol emocional para la hostilidad: Reestructuración cognitiva I 37
SESION 6: Estrategias de autocontrol emocional para la hostilidad: Reestructuración cognitiva II 44
SESIÓN 7: Estrategias de autocontrol emocional para la agresión verbal y física: Solución de problemas 52
SESIÓN 8: Estrategias de autocontrol para la agresión verbal y física: Entrenamiento asertivo I 60
SESIÓN 9: Estrategias de autocontrol emocional para la agresión verbal y física: Entrenamiento asertivo II 70
SESIÓN 10: Evaluación final 81

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS 95
ANEXO 1: Cuestionario de agresión deBuss Perry 96
FICHA TECNICA 97
CRITERIOS DE EVALUACION 97

CAPÍTULO I

PRESENTACION

El tratamiento penitenciario tiene como finalidad contribuir al proceso de resocialización a internos, en los diferentes establecimientos penitenciarios y para cumplir con este fin, desde el 2006 se inició con la implementación de una propuesta que integra varias áreas de tratamiento penitenciario basado en el enfoque de riesgo de la conducta delictiva, como es el programa de intervención "Construyendo Rutas de Esperanza y Oportunidades CREO, que se caracteriza por aplicar una metodología multidisciplinaria y cuyo objetivo es desarrollar competencias prosociales en los internos participantes, en un contexto de respeto de los derechos humanos e inclusión social basado en un modelo de intervención cognitivo- conductual.

El perfil de los internos participantes se caracteriza por ser una población joven y adultos jóvenes, de condición delictiva primaria por el delito contra el patrimonio, preferentemente, en quienes se ha identificado la necesidad de desarrollar competencias y capacidades comportamentales, que influyan en la practica de habilidades prosociales, así como contribuya a generar hábitos saludables en pro de contar con estrategias de protección frente a factores de riesgo criminógenos.

Considerando que el establecimiento de conductas prosociales requiere de un ordenamiento de procesos de intervención, que regule progresivamente las necesidades delictivas, de los internos participantes, a través de un seguimiento y monitoreo constante, en esa línea se ha diseñado el presente modulo **"CONTROL DE LAS EMOCIONES NEGATIVAS"**, que tiene como objetivo lograr que *los internos adquieren la habilidad para identificar y controlar sus impulsos relacionados a la ira, hostilidad, y agresión verbal y física.*

El presente trabajo es producto de la sistematización de experiencias desarrolladas en el transcurso de la implementación de programa, las mismas que fueron validadas en jornadas de trabajo por profesionales que laboran en los programas CREO a nivel nacional, **las diez sesiones** que integran el modulo esta basada en una metodología activa y participativa, donde el interno es el protagonista de su proceso de cambio, para ello se aplica instrumentos de evaluación de entrada y salida, así como instrumentos de seguimiento en el proceso de aprendizaje en cada sesión.

Es preciso indicar que los temas establecidos están referidos a disminuir conductas delictivas por lo que los ejemplos responden a un contexto criminológico, debiéndose cuidar en precisar las indicaciones y ejercicios en cada momento de aprendizaje.

Ps Omar Carreón Inca

Coordinador Nacional de Programas estructurados

JUSTIFICACION

En la literatura sobre el control emocional, se han realizado diversos estudios en poblaciones de menores infractores, centrándose en el análisis de la personalidad, cognición y la vida afectiva. Estos estudios comprueban que estos jóvenes que delinquen no se especializan y permanecen en sólo uno o algunos delitos, sino que son muy versátiles y cometen diversos delitos y varían en el tiempo. Por ejemplo de vandalismo o tráfico de drogas, se pueden inician en el hurto y el robo (Farrington y Welsh, 2007; como se cita en Tejada, Espejo y Díaz, 2016).

Algunos autores como Garrido en 2005 (como se cita en Graña y Rodríguez, 2010), considera que es mejor centrarse en el entendimiento del propio hecho antisocial que busca una teoría o teorías explicativas del porqué del desarrollo de una vida delictiva en los jóvenes.

> "Desde esta perspectiva se sugiere que los actos antisociales o delictivos ocurren cuando los beneficios esperados superan a los costes estimados como son el castigo legal y la desaprobación familiar y social. Así, cuando un menor toma la decisión de cometer un delito, generalmente ha aprendido a realizar una valoración automática de las posibilidades que tiene de conseguir su objetivo, de los beneficios y los costes que conlleva la decisión que ha tomado y en qué medida obtendrá los resultados esperados" (p. 37).

Múltiples investigaciones han demostrado la relación que tiene entre situaciones altamente estresantes y de tensión con diversos delitos, especialmente violentos (Andrews y Bonta, 2006, como se cita en Redondo y Andrés, 2007): Tales como: "muchos homicidios, asesinatos de pareja, lesiones, agresiones sexuales y robos con intimidación son perpetrados por individuos que experimentan fuertes sentimientos de ira, venganza, apetito sexual, ansia de dinero y propiedades, o desprecio hacia otras personas" (pp. 148-149).

Para Garrido, Stangeland y Redondo,2006 (como se cita en Redondo y Andrés, 2007, p. 149). La relación entre estrés y delito se da de la siguiente forma:

a) *Diversas fuentes de tensión pueden afectar al individuo, entre las que destacan la imposibilidad de lograr objetivos sociales positivos, ser privado de gratificaciones que posee o espera, y ser sometido a situaciones aversivas ineludibles;*

b) *Como resultado de las anteriores tensiones, se generarían en el sujeto emociones negativas que como la ira energizan su conducta en dirección a corregir la situación;*

c) *Una posible acción correctora contra una fuente de tensión experimentada es la conducta delictiva;*

d) *La supresión de la fuente alivia la tensión y de ese modo el mecanismo conductual utilizado para resolver la tensión se consolida.*

Dentro del campo de las emociones negativas, la ira juega un papel central a la hora de explicar el comportamiento antisocial y/o delictivo. La ira se considera como una respuesta emocional caracterizada por una alta activación del sistema nervioso simpático que desencadena respuestas cognitivas caracterizadas por una percepción subjetiva de daño y de atribución externa.

Las respuestas de ira tienen una función adaptativa, sin embargo, como lo sustentan Goldstein y Glick en el 2001 (como se citan en Tejada, Espejo y Díaz, 2016), la acciones de agresividad en los menores infractores están causadas en buena medida por las emociones negativas de ira que desarrollan. Además, también participa las interpretaciones que el menor hace de la situación, la cual en vez de regular su conducta emocional, la intensifica más.

OBJETIVO

Los internos adquieren la habilidad para identificar y controlar sus impulsos relacionados a la ira, hostilidad, y agresión verbal y física.

FINALIDAD

Este módulo tiene la finalidad de desarrollar en los participantes las virtudes del control y la introspección, debido a la enseñanza y empleo de estrategias que posibiliten la modificación a largo plazo de las actitudes de ira, hostilidad y violencia, hacia actitudes de ecuanimidad, relajación y reflexión.

PERFIL DEL FACILITADOR

El facilitador que brinde este taller formativo debe de poseer diversas aptitudes y mucho más importante, actitudes necesarias para el buen desenvolvimiento de las sesiones, actividades y charlas que se brindan a manera de un entrenamiento riguroso, personalizado y coherente con las necesidades de las competencias psicosociales que requiere el interno bajo el delito contra el patrimonio.

En base a la experiencia obtenida, podemos precisar que entre las diversas actitudes, aptitudes y perfil de facilitador se recomienda ser:

- ✓ Reflexivo: Discernimiento de las causas y consecuencias de casos particulares analizados.
- ✓ Empático: Acepta la humanidad del participante, lo acepta y comprende las razones de su comportamiento futuro y presente.
- ✓ Comunicador y sincero: Hace respetar las condiciones laborales apropiadas, la dignidad del participante y la integridad de su propia persona.
- ✓ Persistente y tenaz: Emprende todo su esfuerzo y recursos adicionales para el cambio positivo del participante.
- ✓ Identificado con los objetivos de la institución y la intervención.
- ✓ Modelo o ejemplar principal de las habilidades que entrena.
- ✓ Flexible con todo tipo de pensamiento y actitud.

Siguiendo a Goldstein et al (1989, p. 37), plantea dos tipos de capacidades del instructor que dirige un grupo de Aprendizaje Estructurado, la primera como habilidades generales del instructor que están relacionadas con requisitos educativos y la segunda, habilidades específicas que están relacionadas con el Aprendizaje Estructurado.

Las habilidades generales del instructor son:

1. Capacidad para la comunicación oral y la enseñanza.
2. Flexibilidad y capacidad de creación.
3. Entusiasmo.
4. Capacidad para trabajar bajo la presión de un grupo.

5. Sensibilidad interpersonal.
6. Capacidad para escuchar.
7. Conocimiento del comportamiento humano, evolución del adolescente, etc.

Las habilidades específicas del instructor son:

1. Conocimiento del Aprendizaje Estructurado: sus antecedentes, procedimientos y objetivos.
2. Capacidad para orientar a los alumnos y al personal que interviene hacia el Aprendizaje Estructurado.
3. Capacidad para planificar y presentar las situaciones a modelar.
4. Capacidad para iniciar y mantener la representación de papeles.
5. Capacidad para presentar material concreto en forma conductual.
6. Capacidad para manejar con eficiencia los problemas de la clase.
7. Precisión y sensibilidad para suministrar la retroalimentación correcta.

CAPÍTULO II

FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

ENFOQUE MEDIACIONAL, INTEGRAL Y BASADO EN LA EVIDENCIA.

Para Fernández, Del Hierro y Archilla (2012) en las cárceles se originan los conflictos hasta de altercados interpersonales hasta banales por las mismas características de tensión, aislamiento, separación familiar, pérdida de libertad, también las tipologías de personalidad de acuerdo al delito; lo que generará siempre consecuencias negativas para ambas partes: pérdida de beneficios penitenciarios, regresión en el tratamiento, traslados, enfrentamiento con la otra persona.

Para Pastor y Huertas (2012, p. 142):

> "La legislación penitenciaria, con el objetivo de reducir el número de conflictos interpersonales en la cárcel, interviene sancionando las conductas contrarias a la seguridad y el buen orden del centro penitenciario de acuerdo con el régimen disciplinario, y lleva a cabo estrategias preventivas mediante un sistema de obtención de beneficios y de pérdida de los mismos".

Estos mismos autores consideran que, tradicionalmente hablando, los modelos carcelarios se pueden identificar en dos tipos de procedimientos generales de resolución y prevención de conflictos: el modelo punitivo y el modelo preventivo (Pastor y Huertas, 2012):

1. Modelo punitivo: Aplicación de sanciones ante el incumplimiento de la normal. Se comprueba la prevención de algunas conductas debido a la evitación de sanciones pero no demuestra resultados positivos en la progresión al tratamiento, al contrario.
2. Modelo preventivo: Aplicación de beneficios penitenciarios, premios y reconocimientos ante la buena conducta. Se usan recompensas como comunicación y visitas especiales, estudios, donaciones, instrumentos de participación, actividades culturales, reducción de sanciones, etc. Este modelo sirve para los casos con alto probabilidad de reinserción social positiva pero no en los demás que son la mayoría de la población penitenciaria. Además no resuelven en conflictos entre ambas partes, sólo lo evitan y condicionan.

Ante estos 2 modelos, los autores proponen el modelo mediacional con enfoque restaurativo:

3. Modelo mediacional: Aplicación de los mediadores entre interno-interno; interno-familia e interno-autoridad, con la función principal de acompañar, educar y entrenar en las habilidades que requieren los participantes para una exitosa reinserción social exterior.

Aquí entra el Programa CREO como una propuesta mediacional de tratamiento en vías de desarrollo y validación. Se trata de un modelo integrador, multidisciplinario, presupuestado y basado en la evidencia científica de sus módulos de intervención total.

ENFOQUE RIESGO-NECESIDAD-RESPONSIVIDAD

Los enfoques de intervención para la población penitenciaria en un marco conceptual se entiende como la interacción de los factores emocionales, cognitivos y conductuales como la explicación más completa de cómo se inician y mantienen las historias delictivas, según Principios del Modelo de Riesgo – Necesidad - Responsividad (Andrews, Bonta, &Hoge, 1990).

El modelo se compone de tres grandes principios cuyo objetivo es estructurar y organizar la intervención del infractor en función de su perfil delictivo de la siguiente manera (Fundación Paz Ciudadana, 2015):

Principio de riesgo: se desarrolla la importancia de ajustar la intensidad de las intervenciones al riesgo de reincidencia del penado. A mayor riesgo mayor intervención. El riesgo de reincidencia está determinado por los factores estáticos y dinámicos.

Principio de necesidad: Las necesidades son los factores de riesgo dinámicos, relacionados directamente con la aparición y mantenimiento de la conducta delictual. También denominados "necesidades criminógenas o delictuales"

Principio de Responsividad: Se refiere a la receptividad de los penados a la intervención, para lo cual se debe considerar: a) El estilo de aprendizaje b) La motivación c) La cultura. No hay una fórmula única. Sin embargo las técnicas más efectivas son las cognitivo - conductuales, ya que se basan en el aprendizaje de nuevas formas de afrontamiento.

Siguiendo a Hilterman, Mancho, Trasovares, Baldris y Muñoz (2012), el modelo R-N-R presenta las siguientes características:

1. Su objetivo principal es rehabilitar o desarrollar capacidades prosociales que se requieren o no se habían aprendido.
2. Es pertinente en la intensidad y naturaleza de intervención de cada caso particular, por lo que ofrece así resultados significativos.
3. Está fundamentada empíricamente. Basada en numerosos estudios con poblaciones y con casos individuales documentados, mostrando superioridad frente a otros modelos.
4. El primer principio se basa en la intensidad de la intervención de acuerdo a su necesidad:

"...por un lado, el nivel de riesgo, y por otro, el nivel (o la intensidad) de la intervención. La relación entre estos dos aspectos es tal, que para aquellos niveles de riesgo bajo el principio aconseja medidas de baja intensidad (por ejemplo, medidas menos controladoras). En cambio, para niveles de riesgo alto, las intervenciones deben ser más intensivas (por ejemplo, medidas con 36 una supervisión más estricta). No se aconseja que los infractores de alto riesgo y los de bajo riesgo coincidan...." (pp. 35-36),

5. El segundo principio se basa equivalencia entre factores de riesgo y factores de necesidad de tratamiento:

"...características como el alcoholismo, la impulsividad, una baja capacidad de empatía o un entorno social con unas características determinadas, son factores de riesgo (diferentes según el tipo de delito de que estemos hablando), pero también necesidades criminógenas sobre las que es posible intervenir. El principio de necesidad considera que si se quiere reducir la reincidencia, es preciso actuar sobre estas necesidades criminógenas" (p. 38).

6. El tercer principio se basa en el ajuste de la intervención a la persona y no viceversa, afirmando que:

"...una persona tenga una determinada necesidad criminógena y es posible que exista una intervención específicamente diseñada para abordarla. Pero también hay que contar con otras características personales que pueden hacer inviable su participación en el programa. Por ejemplo, la participación en una intervención formativa (curso de seguridad vial) de una persona con una baja capacidad de concentración y/o baja inteligencia requerirá una metodología formativa adaptada a estas limitaciones" (p. 38).

Figura tomada de Fundación Paz Ciudadana, 2015



CONTROL EMOCIONAL DE LA IRA

El modelo que se adoptará en la presente investigación se resume con los siguientes puntos:

1° Existe la disposición a la intensidad emocional ante situaciones estresantes llamada ira, esto no permite que planifique o reflexione sobre la objetividad de lo que está ocurriendo en la situación presente, además preparar fuertemente hacia el ataque o defensa al sujeto.

2° Esta inestabilidad emocional es acompañada antes, durante y después de la ira, con creencias erróneas que se basan en a) suponer que estímulos inofensivos son de ataque o agresión; y b) estímulos de agresión son exaltados y percibido de manera excesiva. Estas creencias aportan la justificación al sujeto para desplegar y "hacer catarsis" de las emociones negativas.

3° La ira acompañada de creencias erróneas permite que el sujeto ejecute agresiones sea verbales (insultos, discusiones, frases dolientes, gritos, amenazas, etc.) como físicas (puñetes, patadas, uso de objetos para hacer daño físico, etc.).

Este modelo nos brinda una serie de pautas para la intervención, siendo las siguientes:

1. Los 3 factores fundamentales para el éxito de toda intervención, especialmente para el tratamiento de la ira y agresividad en contextos penitenciarios, son:

   a. La alianza terapéutica: El facilitador debe propiciar la confianza, sin que sea muy confrontacional (a menos que se trata de controlar la conducta agresivo in situ u otras). En intervención grupal e individual debe abordar indirectamente, no se debe de decir "debes de cambiar o sino...". Tampoco no debe de dejar de tocar el problema de la agresividad en cuestión. Un ejemplo lo tenemos en Kaasino y Tafrate(2005, p. 140):

   Ejemplo 1:

   - Tanteo inicial : *"Suena como si la discusión con tu novia hubiera sido muy seria. Háblame un poco más de eso".*
   - Complementario : *"¿Cómo crees que podría afectarle esto a su relación?"*
     "Aunque pienses que tienes razón, ¿había algún motivo para gritar?"
     "¿Crees que tu novia podría estar empezando a verte de una forma diferente?"
     "¿Crees que su relación tiene visos de durar?"

   Ejemplo 2:

   - *Tanteo inicial* : *"Suena como si te sintieras agresivo por la forma en que te trató tu jefe. Háblame de eso".*
   - *Complementario* : *"¿Le das muchas vueltas a eso?"*
     "¿Cómo crees que ha podido afectar esto a tu rendimiento en el trabajo?"
     "En vista de tu agresividad, ¿cómo ves tus perspectivas laborales en un futuro?"

b. La motivación al cambio: Para los casos de agresividad, la literatura demuestra que muchas veces poseen niveles bajos de adherencia terapéutica, siendo traídos por algunos familiares. Entonces es necesario reconocer cuánto de actitud favorable o desfavorable al cambio poseen, para así poder identificarlos su respectiva etapa de cambio (Prochaska y DiClemente, 1983): precontemplación, contemplación, acción y mantenimiento.

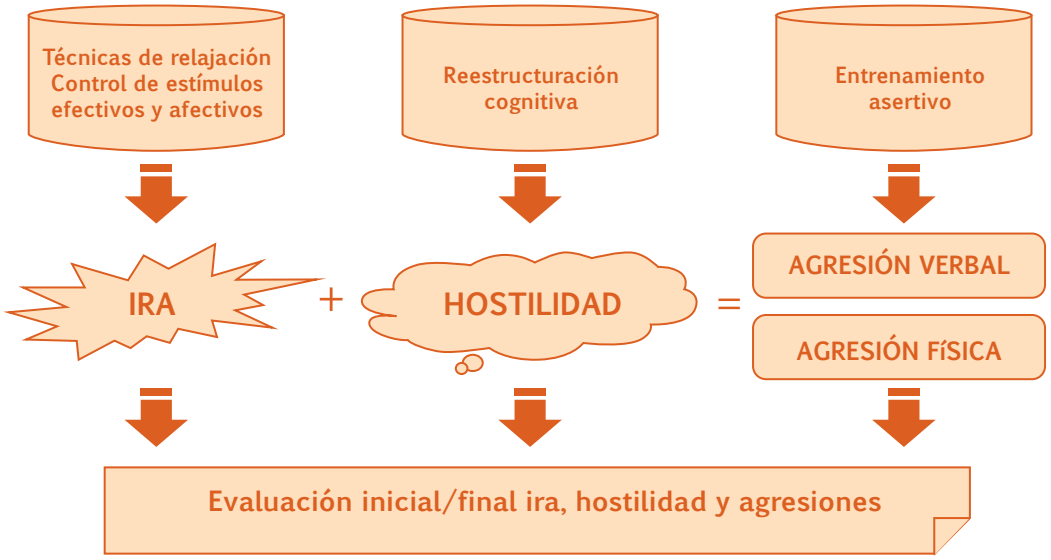
   Para el caso de los participantes del Programa CREO, dependiendo de los criterios de regresión/progresión que se manejen, se podrían identificar con facilidad en qué etapa de cambio se encuentran. Sin embargo con respecto a la actitud de cambiar la ira y desarrollar el control emocional, se recomienda realizar una evaluación en base a una entrevista semiestructurada y criterio observacionales para poder calificar si es posible a los participantes, para así poder brindarles la intervención especializada para cada etapa de cambio en que se encuentren.

c. Las técnicas con evidencia e individualizadas: De corte cognitivo conductual. La evidencia demuestra que las siguientes técnicas poseen resultados favorables para el control emocional relacionado a la ira y agresividad (Kossinove y Tafrate, 2005; Garrido, 1993; Davis, McKay y Eshelman, 1985): técnicas de relajación, control de estímulos, reestructuración cognitiva,auto-instrucciones, entrenamiento asertivo.

2. Este modelo no sólo es evaluativo, sino también explicativo y por tanto, los objetivos del tratamiento van dirigidos hacia aquel. Las sesiones estarán organizadas en función al desarrollo de técnicas o estrategias para el control de sus dimensiones:

   a. Ira: técnicas de relajación, control de estímulos efectivos y afectivos.
   b. Hostilidad: Reestructuración cognitiva.
   c. Agresión verbal y física: Entrenamiento asertivo.

Modelo de tratamiento de la ira y agresividad



METODOLOGÍA

La metodología que se aplicará en este módulo será particularizada y dinámica. Al participante se le educa en las estrategias que él mismo deberá de emplear para enfrentarse a sí mismo, a sus creencias negativas, a sus impulsos de ira y hostilidad. Se utilizarán diversas dinámicas para cada sesión para lograr la motivación y concentración necesaria.

En todo proceso de enseñanza aprendizaje existen cuatro momentos claramente definidos (pueden omitirse algunos dependiendo de los objetivos de la sesión):

I MOMENTO

Motivación / Dinámica de animación
Retroalimentación de la sesión anterior
Rescate de aprendizajes previos
Evaluación inicial

II MOMENTO

Construcción de nuevos aprendizajes
Incorporación de la información
Contrastación de información

III MOMENTO

Fijación de la información
Aplicación de nuevo aprendizaje en otros casos

IV MOMENTO

Evaluar el aprendizaje final

En la presente guía tales momentos se han estructurado como sigue:

1. Motivación: son las dinámicas o técnicas participativas que se realizan al inicio de cada sesión, esto es muy importante ya que contribuye a construir un clima de confianza y respeto, estimula la atención, y genera una disposición a participar. Así mismo se emplea técnicas para el rescate de la información previa que presenta el interno.
2. En todas las sesiones, el desarrollo del tema es dinámico, participativo, con mucha más razón debido a la naturaleza del tema, las habilidades para la vida no se aprenden solo en la pizarra o leyendo, se aprenden practicando, por ello el diseño de las sesiones implica técnicas participativas orientadas a la formación y desarrollo de las habilidades para la vida, donde el interno estará capacitado e informado sobre los nuevos aprendizajes.

   Se desarrollara un contenido conceptual, procedimental y actitudinal, con énfasis en el contenido procedimental
3. La fijación de la información y la aplicación de la nueva información se da a través de las repreguntas, de presentar soluciones a casos planteados de la vida diaria; trabajados en actividades grupales y en base a los formatos incluidos para cada sesión pero también se adicionan formatos para registrar el desempeño de las habilidades en otros contextos en donde la habilidad se ponga en ejercicio. Este punto se constituye en un proceso de seguimiento por parte del facilitador.

4. La evaluación se desarrollara mediante el test de "tipos de pensamiento", dicha evaluación se considerará al inicio y al termino del módulo. El presente modulo se encuentra organizado en 10 sesiones incluyendo 02 sesiones de evaluación (pre y post test), donde cada una tendrá una duración aproximada de 1h 15min con una frecuencia de una vez por semana.

El tiempo estimado para cada actividad dentro de las sesiones, puede variar significativamente de una sesión a otra.

Es importante que los internos aprendan los conceptos a medida que se presentan, de manera que puedan tener un marco que les permita funcionar. Si los internos no están aprendiendo los conceptos de la sesión, use las actividades de extensión sugeridas para darles más oportunidad de practicar, antes de pasar a una nueva habilidad.

TECNICAS UTILIZADAS

- **Asertividad**: La conducta asertiva implica la expresión directa de los propios sentimientos, necesidades, derechos legítimos u opiniones sin amenazar o castigar a los demás y sin violar los derechos de esas personas.
- **Detención del pensamiento**: También llamado parada de pensamiento, es un procedimiento desarrollado para la eliminación de patrones perseverantes de pensamientos con consecuencias negativas.
- **Estrategias de afrontamiento**: Todas aquellas acciones que ejecutamos al encontrarnos delante de un problema, con el objetivo de solucionarlo, eliminarlo o minimizar sus efectos.
- **Modelado**: Es un aprendizaje que tiene lugar a partir de la observación de la conducta de un modelo y de las consecuencias que tiene dicho comportamiento.
- **Reestructuración cognitiva**: Técnicas que se encaminan a identificar pensamientos (cogniciones) no adecuados del cliente que están incidiendo en sus emociones y conductas inadecuadas, para modificarlos o sustituirlos por otros más adecuados.
- **Charlas expositivas** debido a la importancia del conocimiento del tema (conceptual).

LOGRO ESPERADO

Con la aplicación del presente módulo se pretende facilitar a los jóvenes el logro del siguiente beneficio, el cual se constituye el criterio de logro o eficacia de haber pasado satisfactoriamente el módulo de tratamiento:

- Aumento de 10 a más puntos brutos entre la evaluación inicial y final

ESTRUCTURA DEL MÓDULO

Consideraciones previas a las sesiones:

a. Leer, analizar, comprender los conceptos que se presentan en el cuadernillo de conceptos claves.
b. Preparar los materiales que se deben de utilizar en la sesión.
c. Creación de un ambiente propicio, de disposición a la participación.
d. Ambiente adecuado para la práctica de técnicas participativas.

e. Espacios amplios, con sillas individuales y con posibilidad de hacer ruido sin generar molestias a terceros.

Sugerencias para el desarrollo de las sesiones, los tiempos no son rígidos, están en función a la cantidad de participantes y a la complejidad del tema, la presente sugerencia alude a 25 participantes como máximo por sesión.

Tiempo	Actividad	Descripción	sugerencia
15'	*Motivación* *Dinámica de entrada*	*Permite iniciar la sesión*	*Previamente seleccionar, leer y memorizar las instrucciones de la dinámica.* *Poner especial énfasis en el tono y volumen de voz*
10'	*Rescate de aprendizaje previo.*	*Es una exploración breve de los conceptos previos que conoce el interno.*	*Previamente preparar y ensayar las preguntas a desarrollar.*
15'	*Construcción de nuevos aprendizajes.*	*Está orientada a la comprensión de conceptos y ensayo de conductas relacionadas al tema de la sesión*	*Tener especial cuidado con las indicaciones.* *La actividad debe de contribuir a comprender el concepto y a ensayar conductas relacionadas al tema de la sesión.*
10'	*Incorporación de la información.*	*Orientada a complementar conceptos y comportamientos del tema.*	*Leer previamente el manual de conceptos básicos.*
5'	*Contraste de la información*	*Corresponde a los ejemplos de la vida diaria.*	*Comprender la función de la habilidad correspondiente.*
15'	*Aplicación del nuevo conocimiento.*	*Todos los participantes por medio de los grupos discuten y arriban a conclusiones*	*Procurar, facilitar, motivar a que los internos aporten a la elaboración de las conclusiones, estas deben de contener, además de conceptos, pautas de conducta a practicar.*

CAPÍTULO III

GUIA DE SESIONES

Nombre	Objetivos	Evaluación	Condición
SESIÓN 1: Evaluación inicial	Que los internos identifiquen y/o auto-registren el grado de agresión que presentan	Cuestionario de agresión de Buss-Perry	Niveles medios y altos de cuestionario de agresión
SESIÓN 2: Motivación para el cambio de hábitos agresivo y la ira	Que los internos puedan sensibilizarse y motivarse para el cambio de sus hábitos agresivos.	Escala de actitud hacia la agresividad	3 acuerdos favorables a más, hacia la asertividad
SESIÓN 3: EL ABC de la agresividad y agresión	Que los internos tengan conciencia de las situaciones, sus conductas de agresión y agresividad, y las consecuencias negativas a corto y largo plazo.	Registro de respuesta al conflicto y consecuencias	Plantea 2 conductas o creencias coherentes con sus consecuencias a corto y largo plazo
SESIÓN 4: Estrategias de autocontrol emocional para la ira: técnicas de relajación.	Que los internos aprendan una estrategia para disminuir la ansiedad mediante la relajación progresiva de sus músculos para ser usada en situaciones cotidianas y facilitar la convivencia.	Registro de grado de enojo ante situación problemática	Disminución de 2 a más puntos en la escala del enojo
SESION 5: Estrategias de autocontrol emocional para la hostilidad: Reestructuración cognitiva I	Que los internos identifiquen sus creencias irracionales favorables a la ira y agresividad, además de la técnica para discutirlas.	Hoja de registro racional e irracional	Acierta 7 o más tipos de creencias
SESION 6: Estrategias de autocontrol emocional para la hostilidad: Reestructuración cognitiva II	Que los internos discutan sus creencias irracionales favorables a la ira y agresividad, y planteen creencias prosociales alternativas	Creación de creencias alternativas a otras creencias	Formula de manera coherente 5 a más creencias alternativas
SESIÓN 7: Estrategias de autocontrol emocional para la agresión verbal y física: Solución de problemas	Que los participantes identifiquen problemas objetivos relacionados con su ira y agresividad, y planteen diversas alternativas de solución.	Registro de llenado en Solución de problemas para la ira	Elabora más de 2 alternativas y luego evalúa 2 consecuencias a corto y lazo plazo

SESIÓN 8: Estrategias de autocontrol para la agresión verbal y física: Entrenamiento asertivo I	Que los internos conozcan y apliquen en casos problemáticos las diversas habilidades y técnicas asertivas.	Registro de respuestas en situaciones conflictivas	3 o más respuestas usando habilidades o técnicas asertivas
SESIÓN 9: Estrategias de autocontrol emocional para la agresión verbal y física: Entrenamiento asertivo II	Que los internos entrenen y desarrollen las habilidades además de las técnicas asertivas en situaciones conflictivas.		
SESIÓN 10: Evaluación final	Que los internos identifiquen y/o auto-registren el grado de agresión final que presentan.	Cuestionario de agresión de Buss-Perry	Aumento de 10 a más puntos entre la evaluación inicial y final



INSTITUTO
NACIONAL
PENITENCIARIO

HUMANIZAR Y DIGNIFICAR PARA RESOCIALIZAR

Jr. Carabaya 456 - Lima 01
Teléfono: (01) 426-5860 / (01) 426-1578 Anexos: 3622 - 3621
www.inpe.gob.pe