

# **MANUAL DEL PARTICIPANTE**

## **INSTITUTO NACIONAL PENITENCIARIO**

### **MÓDULO CONTROL DE EMOCIONES NGATIVAS**

*Para el trabajo exclusivo 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**

Claudett Katerina Delgado Llanos

#### **Director de Tratamiento Penitenciario**

Rubén Oscar Ramón Ramos

#### **Sub Director de Tratamiento Penitenciario**

Segundo Adan Rojas Ruiz

#### **EQUIPO DE ELABORACIÓN.**

##### **Coordinación Nacional de Programas Estructurados.**

Ps. Omar Greh Carreón Inca

##### **Diseño del módulo:**

Ps. Bryan Félix Aguirre Jaqui.

Mg. Luis Alberto López Camacho

##### **INPE**

Jr. Carabaya N° 456 – Lima.

##### **HECHO EL DEPOSITO LEGAL EN LA BIBLIOTECA NACIONAL DEL PERÚ N° 2018-08239**

Se terminó de imprimir en Agosto del 2018 en:

##### **Impresiones Kevin**

De: Rubén Bravo Bravo

Dom. Fiscal: Jr. Incahuasi N° 959 Vipol Mangamarca S.J.L.

E.maill: bravobravo28@outlook.com

Primera Edición: (Tiraje 300 ejemplares)

Lima - Perú

Agosto del 2018



## INSTRUCCIONES DEL USO DEL MANUAL

El presente manual del participante, es un material de trabajo diseñado para el uso exclusivo y personal de los participantes del Programa CREO, el cual integra el trabajo práctico de los 4 módulos: Pensamiento racional, Resolución de problemas, Control emocional-ira y Habilidades sociales. Por lo que el contenido debe ser llenado siguiendo el orden estricto de las sesiones diseñadas en cada módulo.

### 1. Contenido del manual.

- Este manual contiene 3 tipos de evaluaciones:

- a) Evaluaciones de resultados del módulo: Prueba de entrada y Prueba de salida.
- b) Evaluaciones de proceso o evaluación de aprendizaje por sesión: Pre y pos.
- c) Ejercicios prácticos en diferentes momentos del proceso de aprendizaje.

### 2. Recomendaciones:

- a) La secuencia del presente manual debe coincidir con la aplicación de cada sesión.
- b) El llenado del manual debe ser hecho estrictamente con lápiz y borrador.
- c) Los facilitadores, deberán asistir permanentemente a los participantes, para garantizar un adecuado llenado de las evaluaciones.
- d) El control y seguimiento de los manuales debe estar a cargo del facilitador que desarrolla las sesiones.
- e) El participante, al final de cada sesión devolverá el presente manual al facilitador encargado para su seguimiento y evaluación.
- f) Los participantes, no deberán tener posesión del manual fuera de las sesiones.
- g) El facilitador, mantendrá informado sobre el avance y resultados que obtienen los participantes en cada sesión para su reforzamiento y/o feedback respectivo
- h) El facilitador deberá cuidar que los aprendizajes esperados deben ser alcanzados y evaluados permanentemente.

# **I. MÓDULO PENSAMIENTO RACIONAL**

## PRUEBA DE ENTRADA

### EVALUACIÓN MÓDULO PENSAMIENTO RACIONAL

Nombre: \_\_\_\_\_

Marque con un aspa "X" en la primera celda **sólo** si usted tenía esa creencia o estaba de acuerdo con la oración antes de ingresar al penal (en la calle)...

Y después marque en la segunda celda con un aspa "X" **sólo** si actualmente está de acuerdo con dicha oración.

N°	<b>Marque con un aspa o "X" en el cuadro, según tú estés <u>de acuerdo</u> o <u>desacuerdo</u> con la oración.</b>	De acuerdo antes de estar preso	De acuerdo actualmente, hoy
1	Por ejemplo: A veces hay que mentir para conseguir lo que uno quiere	X	X
2	Cuando me hacen enojar, no importa quien tenga al frente		
3	Las leyes generalmente están hechas para otras personas		
4	Si realmente quiero hacer algo, no me importa que sea legal o no		
5	Siendo más frío o sanguinario me sentiré superior a los demás		
6	Mentir no es tan malo, todo el mundo lo hace		
7	Todo el mundo incumple la ley, no es tan malo lo que hice		
8	Si golpeas a los demás sin dejarlas mal heridas no debería ser delito		
9	Si cometí un error, es porque me he mezclado con la gente equivocada		
10	No está tan mal mentir a gente que es tonta y se lo cree todo		
11	Si no te defiendes de la gente que te rodea, se aprovecharán de ti		
12	Tengo que hacerme respetar golpeando antes que me golpeen		
13	Los demás son los que inician peleas conmigo		
14	Aprendí todo lo malo de mis familiares		
15	Si la gente no coopera conmigo, no es mi culpa que alguien pueda lastimarse		
16	Si veo que intentan hacerme daño, yo les respondo el doble de daño		
17	Cuando dices la verdad muchas veces nadie te cree, por eso a veces miento		
18	La culpa de mi delito lo tienen mis malas amistades, me encaminaron mal		
19	Las personas necesitan que las maltraten de vez en cuando		
20	Uno debe vengarse de la gente que no le respeta		
21	Es inútil dejar de estar peleas si un lugar o barrio peligroso		
22	Sólo un cobarde huiría de una pelea		
23	Una mentira en realidad no importa si uno no conoce a esa persona		
24	Si algo me gusta, lo cojo		
25	Si realmente quiero algo, no importa cómo conseguirlo		
26	Me siento mejor si el "golpe" se trata de mucho dinero y peligro		
27	Uno puede conseguir lo que necesita, aunque alguien salga perdiendo		
28	Robar no es tan malo, existen violadores sexuales y asesinos		
29	Sólo fueron algunos soles robados o cosas, no fue muy perjudicial		
30	Coger un coche no es tan malo si no le ocurre nada al coche y el dueño lo recupera		
31	Robar a la gente que tiene plata no hay tanto problema porque le sobra		
32	Yo sólo hurté y no hice daño a nadie, no debería ser castigado.		
33	Si alguien se deja su auto su auto abierto, está pidiendo que se lo roben		
34	Hay gente que tiene mucha plata por que ha robado, no hay problema en robarles		

<b>Marque con un aspa o "X" en el cuadro, según tú estés <u>de acuerdo</u> o <u>desacuerdo</u> con la oración.</b>		<b>De acuerdo antes de estar preso</b>	<b>De acuerdo actualmente, hoy</b>
35	Si una tienda o una casa ha sido robada, se debe a que tienen un mal sistema de seguridad		
36	Si la gente no es cuidadosa con sus cosas, se merece que le roben		
37	No podré hacer nada si vuelvo a ver a mis malas amistades y me llevan a lo malo		
38	Como todo el mundo roba, uno debería conseguir su parte		
39	Como las tiendas ganan suficiente dinero, está bien coger lo que uno necesita		
40	Si sabes que puedes salirte con la tuya, hay que ser tonto para no coger algo		
41	Uno puede siempre robar. Si no lo haces tú, otro lo hará por ti		
42	Los congresistas y políticos roban mucho y a nosotros no robamos como ellos		
43	Que hay de malo en coger algo que necesitas más que el dueño.		
44	Sólo acompañé a los que realmente cogieron todo, no debería ser culpable.		
45	Las personas adineradas no se ven afectadas en nada cuando se les roba algo.		
46	En mi barrio casi la mayoría de mis amigos robaba, así que lo que que lo que hice no es algo terrible.		
47	Tengo tíos, hermanos u otros familiares que robaban y eran personas normales que otros respetaban.		
48	Tú también puedes robar. La gente te robaría si tuviera la oportunidad.		
49	Robar o hurtar es lo mejor que sé hacer, por eso podría volver a hacerlo		
50	Robar es lo único que aprendí por eso no tengo otra opción		
51	Sé que robar o hurtar es malo, pero es que a mí me gusta robar, lo tomo como un reto, una aventura con adrenalina		



## MÓDULO PENSAMIENTO RACIONAL. Sesión 2 PRE

Nombre: \_\_\_\_\_

Marquen con X si consideran que la creencia es racional o irracional.

Lea la oración y marque con un X según corresponda:	Es racional	Es irracional
1. Todas las mujeres son iguales	Es racional	Es irracional
2. A veces se puede perder, no siempre se puede ganar y hay que aceptarlo.	Es racional	Es irracional
3. Soy un fracaso	Es racional	Es irracional
4. No todas las mujeres son convenidas.	Es racional	Es irracional
5. Debería cambiar mi mal comportamiento.	Es racional	Es irracional
6. Soy una persona que ha fracasado	Es racional	Es irracional
7. Debería ser la persona más solidaria en el mundo.	Es racional	Es irracional
8. Las malas amistades tienen la culpa de que yo esté aquí en prisión.	Es racional	Es irracional
9. No hay trabajo ni comida entonces no es malo robar si es para mantener a tu familia.	Es racional	Es irracional
10. Yo dejé que los demás influenciarán en mí, tengo más culpa que ellos.	Es racional	Es irracional

Nota: \_\_\_\_\_

## MÓDULO PENSAMIENTO RACIONAL. Sesión 2 POS

Nombre: \_\_\_\_\_

Marquen con X si consideran que la creencia es racional o irracional.

Lea la oración y marque con un X según corresponda:	Es racional	Es irracional
1. Todas las mujeres son iguales	Es racional	Es irracional
2. A veces se puede perder, no siempre se puede ganar y hay que aceptarlo.	Es racional	Es irracional
3. Soy un fracaso	Es racional	Es irracional
4. No todas las mujeres son convenidas.	Es racional	Es irracional
5. Debería cambiar mi mal comportamiento.	Es racional	Es irracional
6. Soy una persona que ha fracasado	Es racional	Es irracional
7. Debería ser la persona más solidaria en el mundo.	Es racional	Es irracional
8. Las malas amistades tienen la culpa de que yo esté aquí en prisión.	Es racional	Es irracional
9. No hay trabajo ni comida entonces no es malo robar si es para mantener a tu familia.	Es racional	Es irracional
10. Yo dejé que los demás influenciarán en mí, tengo más culpa que ellos.	Es racional	Es irracional

Nota: \_\_\_\_\_

**MÓDULO PENSAMIENTO RACIONAL. Sesión 3 PRE**

Nombre: \_\_\_\_\_

ESCRIBE UNA SITUACIÓN DIFÍCIL	ESCRIBE AQUÍ UN PENSAMIENTO NEGATIVO O DISTORSIONADO QUE TUVIERAS	PON AQUÍ LAS CONSECUENCIAS NEGATIVAS QUE TENDRÍAS POR PENSAR ASÍ	
		TU EMOCIONES O REACCIONES FÍSICAS	QUÉ TE PASARÍA LUEGO A TI Y A LOS DEMÁS Corto y largo plazo
- Jugando fútbol un amigo se ha metido fuerte más de 3 veces.	- Seguro piensa que soy un tonto (adivinar pensamiento). - Si alguien te agrade merece recibir el doble (justificar más violencia) - En "cana", o eres lorna, o lorneas a otros ("todo o nada").	- Enojo, sentimientos de venganza, respirar rápido.	- Golpear fuertemente, violencia, castigo, meditación, sanción disciplinaria, regresión de ambiente.
1.	-	-	-
2.	-	-	-

Nota: \_\_\_\_\_

**MÓDULO PENSAMIENTO RACIONAL. Sesión 3 POS**

Nombre: \_\_\_\_\_

ESCRIBE UNA SITUACIÓN DIFÍCIL	ESCRIBE AQUÍ UN PENSAMIENTO NEGATIVO O DISTORSIONADO QUE TUVIERAS (Escribe el tipo de pensamiento distorsionado si es que se identifica con uno)	PON AQUÍ LAS CONSECUENCIAS NEGATIVAS QUE TENDRÍAS POR PENSAR ASÍ Corto y largo plazo	
		TU EMOCIONES O REACCIONES FÍSICAS	QUÉ TE PASARÍA LUEGO A TI Y A LOS DEMÁS
1.	-	-	-
2.	-	-	-

Nota: \_\_\_\_\_

**MÓDULO PENSAMIENTO RACIONAL. Sesión 3 INCORPORACIÓN INFORMACIÓN**

Nombre: \_\_\_\_\_

- Identifiquen las situaciones iniciales o letra “A”, y luego las consecuencias que tendrían estos pensamientos.
- Se dará 3 ejemplos para que puedas guiarte de ellos:

SITUACION “A”	PENSAMIENTO “B”	CONSECUENCIAS NEGATIVAS “C” Corto y largo plazo	
		EN LO EMOCIONAL	EN LO CONDUCTUAL, LO SOCIAL
El psicólogo te pregunta qué opinas del delito	- <i>Robar no es tan malo si no le haces daño al cuerpo, a su cara (minimización)</i>	No tener remordimiento Tranquilidad, como si nada	Posibilidad de delinquir de nuevo
Juan mira que dejaron una maleta en la calle	- <i>Alguna vez al menos todo el mundo ha robado algo (generalización)</i>	Adrenalina, falta de empatía	Hurtar la maleta, estar preso
Estás despedido y te encuentras con un amigo del barrio y te propone robar	- <i>Quien tiene trabajo no roba, si tuviese trabajo yo no robaría (“todo o nada”)</i>	Falta de empatía hacia los demás	Robar con el amigo, estar preso, estar herido
	- <i>Los congresistas roban mucho y yo sólo poco (minimización)</i>		
	- <i>Ese pata me mira grueso, seguro cree que soy un mongol (pensamiento adivino)</i>		
	- <i>Si me meto a trabajar por lo legal, no duraré mucho (pensamiento adivino, centrarse en lo negativo)</i>		
	- <i>Por mis amigos estoy preso, ellos tienen toda la culpa que esté aquí (culpabilizar)</i>		
	- <i>No aguantaré trabajar mucho para ganar poco, seguro robaré (pensamiento adivino, centrarse en lo negativo)</i>		

Nota: \_\_\_\_\_

## MÓDULO PENSAMIENTO RACIONAL. Sesión 3 FIJACIÓN INFORMACIÓN

Nombre: \_\_\_\_\_

Escribirás una situación en donde se te haya presentado un pensamiento negativo con consecuencias negativas. Cualquier creencia puedes poner. Algunos ejemplos podrían venir de:

1. Creencias que hicieron posible que ustedes cometieran el delito.
2. Creencias que los llevaron a pelearse con otros.
3. Creencias que hacen posible que cometan actos negativos.

SITUACION	PENSAMIENTO	CONSECUENCIAS NEGATIVAS “C” Corto y largo plazo	
		EMOCION REACCIONES FISICAS	EN LO CONDUCTUAL, LO SOCIAL
1. Describe el acontecimiento o suceso que motiva la emoción desagradable. 2. El recuerdo que la provoca.	1. Anota los pensamientos que preceden a la emoción y también las imágenes o recuerdo que te pasaron por la cabeza.	1. Especifica si te sentiste ansioso (a), deprimido (a), furioso, engañado, etc. 2. Describe tus reacciones físicas.	¿Qué hice en esa situación?  <b>CONSECUENCIAS</b> ¿Que pasó después?
-	-	-	-
-	-	-	-

Nota: \_\_\_\_\_

## MÓDULO PENSAMIENTO RACIONAL. Sesión 4 PRE

Nombre: \_\_\_\_\_

**PRIMERO:** Leerás una situación con creencias, y completarás luego los cuadros con las emociones y consecuencias negativas que llevarían pensar de esa forma.

**SEGUNDO:** Escribirás un debate que realizarías si - fueses una persona con valores y - otra persona sin valores. Finalmente pondremos uno o varios pensamientos alternativos positivos.

"A" Situación			
Estaba con mis amigos yendo al estadio para ver jugar a mi equipo favorito, cuando todos ellos se van a una tienda para saquearla. Me había prometido no meterme más en problemas pero ellos me miraron mal y me insistieron. Sacamos casi todo de la tienda y nos fuimos corriendo.			
"B" Pensamientos negativos			
<i>"Ellos son mi verdadera familia, no puedo dejar de hacerles caso, debería de estar con ellos. Por un saqueo de toda la tienda no se va a morir de hambre la dueña. Todos en la barra lo hacen así que normal. Los más vivos siempre tienen mejor vida que los tontos que se dejan. Me gusta robar por la adrenalina y lo fácil de tener cosas, no sé hacer otra cosa mejor".</i>			
"C" consecuencias negativas a corto y largo plazo			
-			
-			
-			
"D" Debate			
¿QUÉ PRUEBAS TENGO de esos pensamientos?		¿DE QUÉ ME SERVIRÁ, o me pasará, en un futuro por pensar así?	
PERSONA MALA Respuestas negativas	PERSONA BUENA Respuestas positivas, valores	PERSONA MALA Respuestas negativas	PERSONA BUENA Respuestas positivas, valores
-	-	-	-
-	-	-	-
"E" Nuevos pensamientos positivos			
-			
-			

Nota: \_\_\_\_\_

## MÓDULO PENSAMIENTO RACIONAL. Sesión 4 POS

Nombre: \_\_\_\_\_

**PRIMERO:** Leerás una situación con creencias, y completarás luego los cuadros con las emociones y consecuencias negativas que llevarían pensar de esa forma.

**SEGUNDO:** Escribirás un debate que realizarías si - fueses una persona con valores y - otra persona sin valores. Finalmente pondremos uno o varios pensamientos alternativos positivos.

<b>“A” Situación</b>			
Estaba con mis amigos yendo al estadio para ver jugar a mi equipo favorito, cuando todos ellos se van a una tienda para saquearla. Me había prometido no meterme más en problemas pero ellos me miraron mal y me insistieron. Sacamos casi todo de la tienda y nos fuimos corriendo.			
<b>“B” Pensamientos negativos</b>			
<i>“Ellos son mi verdadera familia, no puedo dejar de hacerles caso, debería de estar con ellos. Por un saqueo de toda la tienda no se va a morir de hambre la dueña. Todos en la barra lo hacen así que normal. Los más vivos siempre tienen mejor vida que los tontos que se dejan. Me gusta robar por la adrenalina y lo fácil de tener cosas, no sé hacer otra cosa mejor”.</i>			
<b>“C” consecuencias negativas a corto y largo plazo</b>			
-			
-			
-			
<b>“D” Debate</b>			
<b>¿QUÉ PRUEBAS TENGO de esos pensamientos?</b>		<b>¿DE QUÉ ME SERVIRÁ, o me pasará, en un futuro por pensar así?</b>	
<b>PERSONA MALA</b> Respuestas negativas	<b>PERSONA BUENA</b> Respuestas positivas, valores	<b>PERSONA MALA</b> Respuestas negativas	<b>PERSONA BUENA</b> Respuestas positivas, valores
-	-	-	-
-	-	-	-
<b>“E” Nuevos pensamientos positivos</b>			

Nota: \_\_\_\_\_

## MÓDULO PENSAMIENTO RACIONAL. Sesión 4 FIJACIÓN INFORMACIÓN

Nombre: \_\_\_\_\_

### Ejemplo de respuestas de discusión. 1° cara Tomado de Graña y Rodríguez, 2010, p. 186.

#### A: Situación:

Antonio es un adolescente de 16 años cuya familia tiene muchos problemas económicos y no puede comprarle la ropa de marca que tanto le gusta y que llevan todos sus amigos. Tras insistir a su madre para que le compre unas zapatillas que desea y ante la negativa de ésta a comprárselas, Antonio se enfada mucho, se pone muy nervioso y da un gran empujón a su madre, que cae al suelo.

#### B: Pensamientos distorsionados:

*“Siempre es igual, nunca me quiere comprar nada de lo que le pido. Seguro que tiene el dinero, pero prefiere gastárselo en caprichos. ¿Qué van a decir mis amigos? Todos se van a reír de mí. Es injusto, si me quisiera tanto como dice me lo compraría. Lo hace para castigarme. Mi madre no me compra las zapatillas, no la soporto, estoy hartó. Nunca me entiende. Debería tenerme más consideración”.*

#### C: Emoción resultante: Alterado, con furia.

#### D: Debate o discusión:

Criterio de evidencia: ¿QUÉ PRUEBAS tengo para pensar así?		Criterio de utilidad: ¿ME SIRVE EN ALGO pensar así?	
Persona negativa	Persona con valores	Persona negativa	Persona con valores
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Es lo que siempre he pensado, cada vez que me dice que no a algo que la pido, lo hace para fastidiarme.</li> <li>- Pensando de esta forma me da fuerza para despreciarla y no sentir ningún cariño por ella.</li> <li>- Estoy acostumbrado a hacer lo que quiero y no me gusta que me lleven la contraria.</li> <li>- Mis amigos se van a dar cuenta que llevo unas zapatillas muy malas y que soy un tonto.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Cuando mi madre me dice que no, estoy seguro que lo hace por mi bien, y para que no pasemos apuros en casa.</li> <li>- Ella lleva la responsabilidad de la familia y yo tengo que aprender a no presionar a mi madre para que me dé todo lo que se me antoje.</li> <li>- Si tuviera un poco más de amor propio intentaría ahorrar o conseguir algún trabajo para tener mi propio dinero sin presionar y enfadar a mi madre.</li> <li>- Estoy seguro que mis amigos no van a despreciarme por no llevar unas zapatillas nuevas.</li> <li>- Soy yo el que piensa que los demás se van a reír de mí por unas simples zapatillas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Con mis enfados casi siempre he conseguido que mi madre me conceda lo que le pido.</li> <li>- Cuando mi madre acepta mis peticiones me siento muy bien porque me salgo con la mía.</li> <li>- Cómo siempre he pensado de esta forma, si consigo lo que me propongo me siento bien conmigo mismo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tengo tal costumbre presionando a los demás que no me fijo ni en cómo se sienten cuando me dicen que no.</li> <li>- Sólo pienso en cómo me siento yo y siempre quiero que las cosas sean inmediatas.</li> <li>- Realmente no he aprendido a disfrutar de las cosas consiguiéndolas por mí mismo, siempre son los demás los que satisfacen mis necesidades.</li> <li>- Si realmente le importo a mis amigos me apreciarán por lo que soy y no por las zapatillas que lleve.</li> </ul>

#### E: Pensamientos alternativos.

*“Seguro no tiene plata para comprarme, es vano es intentar. Iré a la fiesta pues no importa si no voy con zapatillas nuevas, mientras esté presentable y bien vestido. Esto me enseña que en adelante debo de trabajar o tratar de obtener dinero yo mismo para comprarme las cosas que yo quiero. Mi madre hace mucho por mí en mantenerme y darme lo necesario para poder estudiar y trabajar”.*

## Ejemplo para ser llenado. 2° cara

### A: Situación:

Estábamos en una casa de un amigo por su cumpleaños y nos falta para la cerveza. Cuando regresábamos de comprar vimos a un chibolo con mochila de laptop y zapatillas Nike nuevas, y que se estaba yendo sólo de la fiesta. Mis amigos me dijeron que le robáramos para comprar más cerveza y se dispusieron a perseguirlo en silencio. Luego me animé a seguirlos para poder robar y seguir en la fiesta con cerveza.

### B: Pensamientos distorsionados:

*“Si todos mis amigos lo hacen entonces no es tan malo. Además me gustan esas zapatillas y serán más sí o sí. Debe tener mucha plata así que no le pasará nada si le quitamos algo. También lo hago por la adrenalina y el gusto que se siente. Él tiene la culpa por venir así y de noche, a uno lo incita para robarle. No tengo otra forma de conseguir algo de dinero que robar”.*

### C: Emoción resultante: Adrenalina, ira.

### D: Debate o discusión: completar.

Criterio de evidencia: ¿Qué pruebas tengo para pensar así?		Criterio de utilidad: ¿Me sirve en algo pensar así?	
Persona negativa	Persona con valores	Persona negativa	Persona con valores
-	-	-	-
-	-	-	-

### E: Pensamiento alternativo. Completar.

-

Nota: \_\_\_\_\_



### MÓDULO PENSAMIENTO RACIONAL. Sesión 5 PRE

Nombre: \_\_\_\_\_

**CREE** pensamientos positivos y alternativos a las creencias escritas.

Pensamiento negativo	Pensamiento positivo
Todo el mundo incumple la ley, no es tan malo lo que hice	-
Tengo que hacerme respetar golpeando antes que me golpeen	-
Si veo que intentan hacerme daño, yo les respondo el doble de daño	-
Los congresistas y políticos roban mucho y a nosotros no robamos como ellos	-
Robar a la gente que tiene plata no hay tanto problema porque le sobra	-
Hay gente que tiene mucha plata por que ha robado, no hay problema en robarles	-
Sólo fueron algunos soles robados o cosas, no fue muy perjudicial	-

**Nota:** \_\_\_\_\_

### MÓDULO PENSAMIENTO RACIONAL. Sesión 5 POS

Nombre: \_\_\_\_\_

**CREE** pensamientos positivos y alternativos a las creencias escritas.

Pensamiento negativo	Pensamiento positivo
Todo el mundo incumple la ley, no es tan malo lo que hice	-
Tengo que hacerme respetar golpeando antes que me golpeen	-
Si veo que intentan hacerme daño, yo les respondo el doble de daño	-
Los congresistas y políticos roban mucho y a nosotros no robamos como ellos	-
Robar a la gente que tiene plata no hay tanto problema porque le sobra	-
Hay gente que tiene mucha plata por que ha robado, no hay problema en robarles	-
Sólo fueron algunos soles robados o cosas, no fue muy perjudicial	-

**Nota:** \_\_\_\_\_



## MÓDULO PENSAMIENTO RACIONAL. Sesión 5 APLICACIÓN APRENDIZAJES

Nombre: \_\_\_\_\_

**Formula pensamientos positivos alternativos a las creencias de la primera columna.**

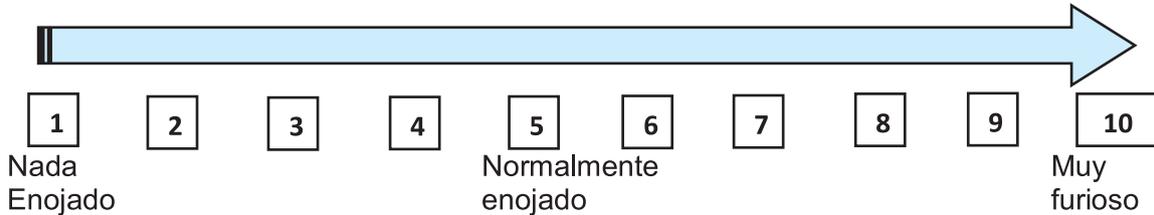
Pensamiento negativo	Pensamiento positivo
- Robar no es tan malo, existen violadores sexuales y asesinos	-
- Si alguien se deja su auto abierto, está pidiendo que se lo roben	-
- Sólo un cobarde huiría de una pelea.	-
- La sociedad tiene la culpa de que yo robe	-
- Si algo me gusta, lo cojonomás, nadie me detiene	-

**Nota:** \_\_\_\_\_

## MÓDULO PENSAMIENTO RACIONAL. Sesión 8 PRE

Nombre: \_\_\_\_\_

Ahora marque en la casilla que corresponda del 1 al 10, sobre cuán enojados están por esta situación, siendo 1 nada enojado, 5 normalmente enojado y 10 demasiado enojado o muy furioso.



1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nada Enojado Normalmente enojado Muy furioso

1. **Procedimiento abreviado de aprender esta relajación.** Los músculos se tensan 5 a 7 segundos fuertemente y se relajan 15 segundos, además también se observan sólo detenidamente las sesiones de tensión y de relajación.... Siéntese en su silla de manera cómoda como si fuese a dormir.
2. Cierre ambos puños, tensando los bíceps y antebrazos... Ahora, relájese.
3. Arrugue fuertemente la frente. Al mismo tiempo, mueva la cabeza hacia atrás como pueda y gírela describiendo un círculo completo, primero en el sentido de las agujas del reloj y luego en sentido contrario. Ahora arrugue los músculos de la cara como si quisiera parecer un pasa: frunza el entrecejo, cierre los ojos con fuerza, apriete los labios, apriete también la lengua contra el paladar y encoja lo hombros... Ahora relájese.
4. Separe los hombros arqueando la espalda como si fuera a hacer una inspiración profunda. Manténgase así...Relájese... Ahora haga una inspiración profunda apretándose la región del estómago con la mano. Mantenga la respiración... Relájese...
5. Extienda los pies y los dedos, dirigiendo las puntas hacia arriba, fuertemente, para tensar así las espinillas. Manténgalo... Relájese... Flexione los dedos tensando con ellos las pantorrillas, los muslos y las nalgas... Relájese..."

## MÓDULO PENSAMIENTO RACIONAL. Sesión 8 POS

Nombre: \_\_\_\_\_

Ahora, marque en la casilla que corresponda del 1 al 10, sobre cuán enojados están por esta situación, siendo 1 nada enojado, 5 normalmente enojado y 10 demasiado enojado o muy furioso.



1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nada Enojado Normalmente enojado Muy furioso

## PRUEBA DE SALIDA

### EVALUACIÓN MÓDULO PENSAMIENTO RACIONAL

Nombre: \_\_\_\_\_

Marque con un aspa "X" en la primera celda **sólo** si usted tenía esa creencia o estaba de acuerdo con la oración antes de ingresar al penal (en la calle)...

Y después marque en la segunda celda con un aspa "X" **sólo** si actualmente está de acuerdo con dicha oración.

N°	Marque con un aspa o "X" en el cuadro, según tú estés <u>de acuerdo</u> o <u>desacuerdo</u> con la oración.	De acuerdo antes de estar preso	De acuerdo actualmente, hoy
1	Por ejemplo: A veces hay que mentir para conseguir lo que uno quiere	X	X
2	Cuando me hacen enojar, no importa quien tenga al frente		
3	Las leyes generalmente están hechas para otras personas		
4	Si realmente quiero hacer algo, no me importa que sea legal o no		
5	Siendo más frío o sanguinario me sentiré superior a los demás		
6	Mentir no es tan malo, todo el mundo lo hace		
7	Todo el mundo incumple la ley, no es tan malo lo que hice		
8	Si golpeas a los demás sin dejarlas mal heridas no debería ser delito		
9	Si cometí un error, es porque me he mezclado con la gente equivocada		
10	No está tan mal mentir a gente que es tonta y se lo cree todo		
11	Si no te defiendes de la gente que te rodea, se aprovecharán de ti		
12	Tengo que hacerme respetar golpeando antes que me golpeen		
13	Los demás son los que inician peleas conmigo		
14	Aprendí todo lo malo de mis familiares		
15	Si la gente no coopera conmigo, no es mi culpa que alguien pueda lastimarse		
16	Si veo que intentan hacerme daño, yo les respondo el doble de daño		
17	Cuando dices la verdad muchas veces nadie te cree, por eso a veces miento		
18	La culpa de mi delito lo tienen mis malas amistades, me encaminaron mal		
19	Las personas necesitan que las maltraten de vez en cuando		
20	Uno debe vengarse de la gente que no le respeta		
21	Es inútil dejar de estar peleas si un lugar o barrio peligroso		
22	Sólo un cobarde huiría de una pelea		
23	Una mentira en realidad no importa si uno no conoce a esa persona		
24	Si algo me gusta, lo cojo		
25	Si realmente quiero algo, no importa cómo conseguirlo		
26	Me siento mejor si el "golpe" se trata de mucho dinero y peligro		
27	Uno puede conseguir lo que necesita, aunque alguien salga perdiendo		
28	Robar no es tan malo, existen violadores sexuales y asesinos		
29	Sólo fueron algunos soles robados o cosas, no fue muy perjudicial		
30	Coger un coche no es tan malo si no le ocurre nada al coche y el dueño lo recupera		
31	Robar a la gente que tiene plata no hay tanto problema porque le sobra		
32	Yo sólo hurté y no hice daño a nadie, no debería ser castigado.		
33	Si alguien se deja su auto su auto abierto, está pidiendo que se lo roben		
34	Hay gente que tiene mucha plata por que ha robado, no hay problema en robarles		

<b>Marque con un aspa o "X" en el cuadro, según tú estés <u>de acuerdo</u> o <u>desacuerdo</u> con la oración.</b>		<b>De acuerdo antes de estar preso</b>	<b>De acuerdo actualmente, hoy</b>
35	Si una tienda o una casa ha sido robada, se debe a que tienen un mal sistema de seguridad		
36	Si la gente no es cuidadosa con sus cosas, se merece que le roben		
37	No podré hacer nada si vuelvo a ver a mis malas amistades y me llevan a lo malo		
38	Como todo el mundo roba, uno debería conseguir su parte		
39	Como las tiendas ganan suficiente dinero, está bien coger lo que uno necesita		
40	Si sabes que puedes salirte con la tuya, hay que ser tonto para no coger algo		
41	Uno puede siempre robar. Si no lo haces tú, otro lo hará por ti		
42	Los congresistas y políticos roban mucho y a nosotros no robamos como ellos		
43	Que hay de malo en coger algo que necesitas más que el dueño.		
44	Sólo acompañé a los que realmente cogieron todo, no debería ser culpable.		
45	Las personas adineradas no se ven afectadas en nada cuando se les roba algo.		
46	En mi barrio casi la mayoría de mis amigos robaba, así que lo que que lo que hice no es algo terrible.		
47	Tengo tíos, hermanos u otros familiares que robaban y eran personas normales que otros respetaban.		
48	Tú también puedes robar. La gente te robaría si tuviera la oportunidad.		
49	Robar o hurtar es lo mejor que sé hacer, por eso podría volver a hacerlo		
50	Robar es lo único que aprendí por eso no tengo otra opción		
51	Sé que robar o hurtar es malo, pero es que a mí me gusta robar, lo tomo como un reto, una aventura con adrenalina		

# **II. MODULO RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS**



## PRUEBA DE ENTRADA

### EVALUACIÓN MÓDULO RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS

Nombre: \_\_\_\_\_

Vamos a hacer un ejemplo. Imagine la siguiente situación:

La señora Irene quiere ir al juzgado del cono norte, pero no sabe en qué calle se encuentra el juzgado.

**PREGUNTA.** ¿Cuántas cosas distintas podría hacer la señora Irene para encontrar el juzgado?

1. Podría preguntarle a algún conocido
2. Podría preguntarle a un policía
3. Podría buscar a en la guía telefónica
4. (Otras opciones)
5. (Otras opciones)

**POR FAVOR, SI TIENE ALGUNA DUDA, PREGUNTELA  
POR FAVOR, CONTESTE A TODAS LAS PREGUNTAS**

**PROBLEMA 1:** Cuando Alberto iba a acostarse a dormir, luego de un día cansado en el taller de trabajo, llegaron a su ambiente compañeros de otras celdas para visitar a otros internos; pero Alberto no les tenía confianza aparte que hacían mucha bulla.

**PREGUNTA:** ¿Qué cosas distintas podría hacer Alberto para poder dormir en ese momento?

- 1.- .....
- 2.- .....
- 3.- .....
- 4.- .....
- 5.- .....

**PROBLEMA 2:** Rodrigo quiere que sus amigos le escuchen cuando habla pero ninguno lo hace.

**PREGUNTA:** ¿Qué cosas distintas podría hacer Rodrigo para lograr que lo escuchen?

- 1.- .....
- 2.- .....
- 3.- .....
- 4.- .....
- 5.- .....

**PROBLEMA 3:** Estando en el día de visitas, a Pedro se le ha caído un vaso de refresco y ha manchado el traje de su amiga Carol, que se ha enfadado mucho

**PREGUNTA:** ¿Cuántas cosas distintas podría hacer Pedro para lograr que a su amiga Carol se le pase el enfado?

- 1.- .....
- 2.- .....
- 3.- .....
- 4.- .....
- 5.- .....



**PROBLEMA 4:** A Enrique lo han trasladado de Pabellón y no conoce a nadie en su nueva celda.

**PREGUNTA:** ¿Cuántas cosas distintas podría hacer Enrique para lograr conocer gente en su nueva celda?

- 1.- .....
- 2.- .....
- 3.- .....
- 4.- .....
- 5.- .....

**PROBLEMA 5:** Claudio, cada vez que sale de su trabajo, en vez de irse a descansar, se va directamente a comprar licor y a fumar, donde pasa todo el rato solo hasta que se va a acostar.

**PREGUNTA:** ¿Por qué motivos cree usted que Claudio se va a tomar y a fumar en vez de ir a casa?

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....
5. ....

**PROBLEMA 6:** Luis es un joven tranquilo en el penal, y vive en un pabellón con varios internos, pero se lleva muy mal con ellos.

**PREGUNTA:** ¿Por qué motivos cree usted que él se lleva mal con sus compañeros?

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....
5. ....

**PROBLEMA 7:** El hijo de la familia Henríquez, que tiene 15 años, suele llegar siempre a casa a las 8 de la noche, pero hoy son las 9 y aún no ha llegado.

**PREGUNTA:** ¿Por qué motivos cree usted que aún no ha regresado?

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....
5. ....



**PROBLEMA 8:** Rogelio se encuentra en un penal, y quiere hacer amistad con una chica de su barrio que viene a visitar a su amigo, pero esta no quiere ser amiga de Rogelio.

**PREGUNTA:** ¿Por qué motivos cree usted que ella no quiere ser amiga de Rogelio?

- 1.-.....
- 2.-.....
- 3.-.....
- 4.-.....
- 5.-.....

**PROBLEMA 9:** Raúl ha ido hoy a pagar su inscripción en un taller de zapatería. El encargado de inscripciones trabaja hasta las 5:00 pm. Raúl ha llegado faltando 15 minutos pero nadie la atendió y al dar las 5:00 pm el vigilante se presentó a cerrar el taller porque ya no atenderían.

**PREGUNTA:** ¿Qué cosas pueden suceder después? ¿Y qué más?

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....
- 5.....

**PROBLEMA 10:** La pareja Gómez tiene un hijo de 18 años que se llama Mario; a la pareja Gómez le gustaría que su hijo estudiara una carrera, pero hoy Mario les ha dicho a sus padres que no piensa seguir estudiando.

**PREGUNTA:** ¿Qué cosas pueden suceder después? ¿Y qué más?

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....
- 5.....

**PROBLEMA 11:** Ángel participa en un taller de danza; hoy, cuando estaba perdiendo el tiempo en horas de clase, fue sorprendido por otra profesora que estaba visitando el taller.

**PREGUNTA:** ¿Qué cosas pueden suceder después? ¿Y qué más?

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....
- 5.....



**PROBLEMA 12:** Guillermo es interno de un penal y tiene 18 años, cuando no tiene talleres, está en el patio con sus compañeros. A los profesionales encargados de la conducta en el pabellón, no les parece adecuado que andén caminando sin polo. Hoy, Guillermo ha estado caminando sin polo por el patio y una profesional se ha dado cuenta.

**PREGUNTA:** ¿Qué cosas pueden suceder después? ¿Y qué más?

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....
- 5.....

**PROBLEMA 13:** Imagine que un compañero de estudios ha conseguido un diploma de felicitación.

**PREGUNTA 1:** ¿Cómo cree usted que se sentirá ese compañero?

.....

.....

.....

**PREGUNTA 2:** ¿Cómo cree usted que se sentirá un compañero que le odia?

.....

.....

.....

**PREGUNTA 3:** ¿Cómo cree usted que se sentirá su profesor que le otorgó el diploma?

.....

.....

.....

**PROBLEMA 14:** La mujer de Guillermo ha venido a visitarlo, y este se ha olvidado que era su cumpleaños, por lo que no la ha felicitado ni comprado ningún regalo.

**PREGUNTA 1:** ¿Cómo cree usted que se sentirá la mujer de Guillermo?

.....

.....

.....

**PREGUNTA 2:** ¿Cómo cree usted que se sentirá Guillermo?

.....

.....

.....



**PROBLEMA 15:** El señor y la señora Millares tienen un hijo de 18 años, Mario, que nunca hace nada. Hoy, han sido visitados por la hermana de la señora Millares quien les ha contado que su hija Adela está siempre estudiando y ha obtenido un buen trabajo.

**PREGUNTA 1:** ¿Cómo puede sentirse el señor y la señora Millares?

.....

.....

.....

**PREGUNTA 2:** ¿Cómo puede sentirse Mario?

.....

.....

.....

**PROBLEMA 16:** Andrés que tiene 18 años ha decidido contarle a sus padres que desea convivir con su novia; mientras el padre le apoya totalmente, la madre se niega rotundamente.

**PREGUNTA 1:** ¿Cómo cree usted que se sentirá Andrés?

.....

.....

.....

**PREGUNTA 2:** ¿Cómo cree usted que se sentirá el padre?

.....

.....

.....

**PREGUNTA 3:** ¿Cómo cree usted que se sentirá la madre?

.....

.....

.....

**PROBLEMA 17: PRINCIPIO DE LA HISTORIA:**

El profesor del taller de Roberto le ha pedido a éste y a 3 compañeros más de su grupo, que realicen un trabajo en equipo y lo tengan finalizado antes de la tarde.

Roberto se ha puesto manos a la obra, pero sus compañeros no colaboran y se dedican a hablar de deportes.

El profesor quiere que todos colaboren.

**FIN DE LA HISTORIA:**

El profesor del taller ha conseguido que al final del día el trabajo esté terminado y todos lo hayan realizado en conjunto.



**PREGUNTA:** ¿Qué pasos tuvo que dar el profesor del taller para que todos colaborasen y terminaran el trabajo a tiempo?

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....
- 5.....

**PROBLEMA 18: PRINCIPIO DE LA HISTORIA:**

Los padres de Manuel no suelen darle propinas, ya que creen que para nada lo necesita. Manuel ha sido siempre un chico un poco revoltoso, pero últimamente incluso ha efectuado unos pequeños robos.

Los padres de Manuel desean que deje de robar.

**FIN DE LA HISTORIA:**

Manuel ya no efectúa robos.

**PREGUNTA:** ¿Qué pasos tuvieron que dar los padres de Manuel para lograr que dejase de robar?

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....
- 5.....

**PROBLEMA 19: PRINCIPIO DE LA HISTORIA:**

Jorge ha llegado a una reunión donde están sus compañeros jugando cartas.

Pero se encuentra con la sorpresa de que allí está también un conocido con el que había roto su amistad hace unos meses por una discusión sobre política.

Jorge quiere recuperar la amistad con su antiguo amigo.

**FIN DE LA HISTORIA:**

Jorge y su antiguo amigo charlan amistosamente y juegan cartas.

**PREGUNTA:** ¿Qué pasos tuvo que dar el Jorge para recuperar la amistad de su antiguo amigo y jueguen juntos?

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....
- 5.....



**PROBLEMA 20: PRINCIPIO DE LA HISTORIA:**

José es soltero y recibe visita de su prima.

Ella viene acompañada a veces de una amiga a quien él no conoce pero por la que se siente muy atraída.

**FIN DE LA HISTORIA:**

José y la chica amiga de su prima forman un matrimonio.

**PREGUNTA:** ¿Qué pasos tuvo que dar José para conocer a la chica y casarse con ella?

1.....

2.....

3.....

4.....

5.....



## MÓDULO RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS. Sesión 2 APRENDIZAJES PREVIOS

Nombre: \_\_\_\_\_

### MÓDULO RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS Sesión 2. PRE

¿Qué situación problema es la que más me está causando tristeza o preocupación actualmente? ¿Y por qué?

a)

¿Con que intensidad me agobia este problema? Marque con un aspa el número:

1 > 2 > 3 > 4 > 5 > 6 > 7 > 8 > 9 > 10

Indique el problema o problemas que tiene en la actualidad y su nivel de gravedad, en una escala de 0 (nada) a 10 (muchísimo).

Problema(s):  
Gravedad (0-10):

Piense en los problemas (tanto en los poco relevantes como en los muy relevantes) que tiene usted ahora:

### MÓDULO P RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS Sesión 2. POS

¿Qué situación problema es la que más me está causando tristeza o preocupación actualmente? ¿Y por qué?

a)

¿Con que intensidad me agobia este problema? Marque con un aspa el número:

1 > 2 > 3 > 4 > 5 > 6 > 7 > 8 > 9 > 10



**MÓDULO RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS. Sesión 3 APRENDIZAJES PREVIOS**

Nombre: \_\_\_\_\_

¿El problema que tienes, es real, es necesario prestarle atención, directamente te ves involucrado, podrás resolverlo?

**MÓDULO RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS. Sesión 3 PRE**

La situación problemática es una categoría de la enseñanza, esta evidencia una contradicción, un conflicto que impiden dar respuesta con los conocimientos que se poseen en la esfera de la realidad que se estudie.

**Paso 1: ¿Qué causas originan una ruptura de pareja o separación?**

Enumera: .....

**Paso 2: ¿La situación de abandono de la pareja qué puede provocar?**

Define: .....

**Paso 3: Reconocer síntomas o consecuencias emocionales en ambos.**

Describe: .....

Nota: \_\_\_\_\_

**MÓDULO P RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS. Sesión 3 POS**

La situación problemática es una categoría de la enseñanza, esta evidencia una contradicción, un conflicto que impiden dar respuesta con los conocimientos que se poseen en la esfera de la realidad que se estudie.

**Pasos 1: ¿Qué causas originan una ruptura de pareja o separación?**

Enumera: .....

**Paso 2: ¿La situación de abandono de la pareja qué puede provocar?**

Define: .....

**Paso 3: Reconocer síntomas o consecuencias emocionales en ambos.**

Describe: .....

Nota: \_\_\_\_\_

### MÓDULO RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS. Sesión 4 PRE

Nombre: \_\_\_\_\_

Escriba **HECHO**, u **OPINIÓ N** en el cuadro de la derecha de acuerdo a la oración.

PROPOSICION	¿HECHO U OPINION? identifica si lo expresado es un hecho u opinión
1.- Me gustó la terapia que tuvimos ayer.	
2.- Según, el Ministerio de Salud, la depresión es un problema predominante en Salud Publica.	
3.- Llegaremos tarde a clases, si salimos a las 9 de la mañana.	
4.- Me gustaría que llegaras a tiempo al área de trabajo.	
5.- Estoy contento con tu trabajo en talleres.	
6.- La Dirección del establecimiento celebrará el viernes el día del interno.	
7.- Salimos de vacaciones desde el 09 de julio	
8. Hoy es martes 31 de marzo de 2018.	
9.- Los alimentos que recibimos no tienen buen sabor.	
10.- La calistenia favorece la salud física.	

Nota: \_\_\_\_\_

### MÓDULO RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS. Sesión 4 POS

Nombre: \_\_\_\_\_

Escriba **HECHO**, u **OPINIÓ N** en el cuadro de la derecha de acuerdo a la oración.

PROPOSICION	¿HECHO U OPINION? identifica si lo expresado es un hecho u opinión
1.- Me gustó la terapia que tuvimos ayer.	
2.- Según, el Ministerio de Salud, la depresión es un problema predominante en Salud Publica.	
3.- Llegaremos tarde a clases, si salimos a las 9 de la mañana.	
4.- Me gustaría que llegaras a tiempo al área de trabajo.	
5.- Estoy contento con tu trabajo en talleres.	
6.- La Dirección del establecimiento celebrará el viernes el día del interno.	
7.- Salimos de vacaciones desde el 09 de julio	
8. Hoy es martes 31 de marzo de 2018.	
9.- Los alimentos que recibimos no tienen buen sabor.	
10.- La calistenia favorece la salud física.	

Nota: \_\_\_\_\_



### MÓDULO RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS. Sesión 5 PRE

Nombre: \_\_\_\_\_

Imagine usted cuál es el problema más grave, para usted, que podría tener una persona:

“.....”

Responda:

¿Qué alternativas tendría para resolverlo?

- 1.
- 2.
- 3.

O en todo caso, ¿Qué cosa podrías hacer para aminorar o paliar el efecto o consecuencias de los problemas?

- 1.
- 2.
- 3.

Nota: \_\_\_\_\_

### MÓDULO RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS. Sesión 5 POS

Nombre: \_\_\_\_\_

Imagine usted cuál es el problema más grave, para usted, que podría tener una persona:

“.....”

Responda:

¿Qué alternativas tendría para resolverlo?

- 1.
- 2.
- 3.

O en todo caso, ¿Qué cosa podrías hacer para aminorar o paliar el efecto o consecuencias de los problemas?

- 1.
- 2.
- 3.

Nota: \_\_\_\_\_

### MÓDULO RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS. Sesión 6 PRE

Nombre: \_\_\_\_\_

Desarrolle lo siguiente:

1. Factores que habría que considerar al reincidir en el delito.



2. Factores que debo pensar antes de decidir si voy o no a hacer deporte.



3. Factores que hay que considerar antes de decidir romper o no una relación de pareja.



4. Factores que debo tener en cuenta al faltar a la terapia psicológica



Nota: \_\_\_\_\_

### MÓDULO RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS Sesión 6 POS

Nombre: \_\_\_\_\_

Desarrolle lo siguiente:

5. Factores que habría que considerar al reincidir en el delito.



6. Factores que debo pensar antes de decidir si voy o no a hacer deporte.



7. Factores que hay que considerar antes de decidir romper o no una relación de pareja.



8. Factores que debo tener en cuenta al faltar a la terapia psicológica



Nota: \_\_\_\_\_



**MÓDULO RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS. Sesión 6 PRE**

Nombre: \_\_\_\_\_

**PROBLEMA 1:** Los compañeros de ambiente de José lo aíslan y no quieren justarse con él. Además a veces le aconsejan que tiene que cambiar su vida o sino podría llegar enfermarse gravemente.

**PREGUNTA:**

➤ Formule explicaciones posibles del por qué sucede eso con los compañeros.

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....
5. ....

Nota: \_\_\_\_\_

**MÓDULO RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS. Sesión 6 POS**

Nombre: \_\_\_\_\_

**PROBLEMA 1:** Los compañeros de ambiente de José lo aíslan y no quieren justarse con él. Además a veces le aconsejan que tiene que cambiar su vida o sino podría llegar enfermarse gravemente.

**PREGUNTA:**

➤ Formule explicaciones posibles del por qué sucede eso con los compañeros.

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....
5. ....

Nota: \_\_\_\_\_



## MÓDULO RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS. Sesión 6 CONTRASTACIÓN DE INFORMACIÓN

Nombre: \_\_\_\_\_

Si la respuesta a las cuestiones anteriores es afirmativa, debe poner en marcha la táctica para implantar esa solución en la vida real. Esto se hace siguiendo los mismos pasos anteriores para encontrar la mejor solución.

*Solución elegida:*

---

---

*Principales razones para su elección:*

---

---

*Táctica para poner dicha solución en práctica:*

---

---

Nota: \_\_\_\_\_

## MÓDULO RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS. Sesión 6 APRENDIZAJE PREVIO

*Recordando la sesión anterior*

Responda lo siguiente:

Factores que habría que considerar al reincidir en el delito.

- 
- 
- 

Nota: \_\_\_\_\_



## MÓDULO RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS. Sesión 6 FIJACIÓN DE INFORMACIÓN

Nombre: \_\_\_\_\_

Una vez se ha decidido por una solución debe plantearse estas cuestiones:

Con esta solución:

- ¿Puede cambiar la situación problemática?

- ¿Necesito más información antes de pasar a ponerla en práctica?

- ¿Qué solución o combinación de soluciones debo elegir para poner la solución en práctica?

Nota: \_\_\_\_\_

## MÓDULO RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS. Sesión 6 APLICACIÓN DE INFORMACIÓN

Nombre: \_\_\_\_\_

- ¿Por qué me va mal en mi taller de manualidades?

- ¿Por qué no acabo de tener buenos amigos?"

- ¿Por qué mi pareja ya no me visita?

Nota: \_\_\_\_\_



### MÓDULO RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS. Sesión 7 PRE

Nombre: \_\_\_\_\_

**PROBLEMA 1:** Los compañeros de ambiente de José lo aíslan y no quieren justarse con él. Además a veces le aconsejan que tiene que cambiar su vida o sino podría llegar enfermarse gravemente.

**PREGUNTA:**

➤ Formule explicaciones posibles del por qué sucede eso con los compañeros.

1.

2.

3.

4.

5.

Nota: \_\_\_\_\_

### MÓDULO RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS. Sesión 7 POS

Nombre: \_\_\_\_\_

**PROBLEMA 1:** Los compañeros de ambiente de José lo aíslan y no quieren justarse con él. Además a veces le aconsejan que tiene que cambiar su vida o sino podría llegar enfermarse gravemente.

**PREGUNTA:**

➤ Formule explicaciones posibles del por qué sucede eso con los compañeros.

1.

2.

3.

4.

5.

Nota: \_\_\_\_\_



### MÓDULO RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS. Sesión 8 PRE

Nombre: \_\_\_\_\_

¿Cómo resolverías el problema de trabajar y estudiar cuando salgas en libertad?  
Establece más de 3 o más alternativas de solución.

a)

b)

c)

d)

e)

Nota: \_\_\_\_\_

### MÓDULO RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS. Sesión 8 PRE

Nombre: \_\_\_\_\_

¿Cómo resolverías el problema de trabajar y estudiar cuando salgas en libertad?  
Establece más de 3 o más alternativas de solución.

a)

b)

c)

d)

e)

Nota:



### MÓDULO RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS. Sesión 9 PRE

Nombre: \_\_\_\_\_

Si tu fueses parte de las altas autoridades del Sistema Penitenciario del Perú, **¿Qué alternativas de solución plantearías para que los internos posea un tratamiento adecuado y efectivo para que ya no reincidan en el mismo delito u otros?**

1. Yo haría....

2. Yo haría....

3. Yo haría....

4. Yo haría....

5. Yo haría....

Nota: \_\_\_\_\_

### MÓDULO RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS. Sesión 9 POS

Nombre: \_\_\_\_\_

Si tu fueses parte de las altas autoridades del Sistema Penitenciario del Perú, **¿Qué alternativas de solución plantearías para que los internos posea un tratamiento adecuado y efectivo para que ya no reincidan en el mismo delito u otros?**

1. Yo haría....

2. Yo haría....

3. Yo haría....

4. Yo haría....

5. Yo haría....

Nota: \_\_\_\_\_

### MÓDULO RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS. Sesión 10 PRE

Nombre: \_\_\_\_\_

PROBLEMA	VENTAJA	DESVENTAJA	CONSECUENCIAS
<i>No iré al área de trabajo.</i>	1.- 2.-	1.- 2.-	
<i>Nadie me vino a visitar.</i>	1.- 2.-	1.- 2.-	
<i>Hoy me acostare temprano.</i>	1.- 2.-	1.- 2.-	
<i>Tengo dolor de cabeza intenso.</i>	1.- 2.-	1.- 2.-	
<i>No asistir a mi terapia psicológica</i>	1.- 2.-	1.- 2.-	

Nota: \_\_\_\_\_

### MÓDULO RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS. Sesión 10 POS

Nombre: \_\_\_\_\_

PROBLEMA	VENTAJA	DESVENTAJA	CONSECUENCIAS
<i>No iré al área de trabajo.</i>	1.- 2.-	1.- 2.-	
<i>Nadie me vino a visitar.</i>	1.- 2.-	1.- 2.-	
<i>Hoy me acostare temprano.</i>	1.- 2.-	1.- 2.-	
<i>Tengo dolor de cabeza intenso.</i>	1.- 2.-	1.- 2.-	
<i>No asistir a mi terapia psicológica</i>	1.- 2.-	1.- 2.-	

Nota: \_\_\_\_\_



### MÓDULO RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS. Sesión 11 PRE

Nombre: \_\_\_\_\_

SITUACION	CONSECUENCIAS	REACCION
<i>Reaccionar con ira ante un problema de pareja.</i>	a) b)	
<i>Soy impulsivo, no acepto críticas.</i>	a) b)	
<i>Mi memoria no es tan buena como antes.</i>	a) b)	
<i>Una expareja me quiere venir a visitar.</i>	a) b)	
<i>Me quede sin "paila" por estar en el teléfono.</i>	a) b)	

Nota: \_\_\_\_\_

### MÓDULO RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS. Sesión 11 POS

Nombre: \_\_\_\_\_

SITUACION	CONSECUENCIAS	REACCION
<i>Reaccionar con ira ante un problema de pareja.</i>	a) b)	
<i>Soy impulsivo, no acepto críticas.</i>	a) b)	
<i>Mi memoria no es tan buena como antes.</i>	a) b)	
<i>Una expareja me quiere venir a visitar.</i>	a) b)	
<i>Me quede sin "paila" por estar en el teléfono.</i>	a) b)	

Nota: \_\_\_\_\_



**MÓDULO RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS. Sesión 12 PRE**

Nombre: \_\_\_\_\_

Responda:

**¿Crees que toda regla o norma debe llevar indicada una sanción o consecuencia, justa y proporcionada, para quien no la cumpla?**

---



---

**Si no hay sanción prevista, ¿cuál sería la diferencia entre una norma y un consejo?**

<i>Norma</i>	<i>Consejo</i>

Nota: \_\_\_\_\_

**MÓDULO RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS. Sesión 12 POS**

Nombre: \_\_\_\_\_

Responda:

**¿Crees que toda regla o norma debe llevar indicada una sanción o consecuencia, justa y proporcionada, para quien no la cumpla?**

---



---

**Si no hay sanción prevista, ¿cuál sería la diferencia entre una norma y un consejo?**

<i>Norma</i>	<i>Consejo</i>

Nota: \_\_\_\_\_

### MÓDULO RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS. Sesión 13 PRE

Nombre: \_\_\_\_\_

¿Qué hacer cuando un compañero no quiere cumplir una regla justa, por ejemplo en el juego?

**PASO 1** ¿Qué obstáculos encontrarías?

- 1:
- 2:

**PASO 2** ¿Cómo superarías los obstáculos?

- 1:
- 2:

**PASO 3** ¿Cuál es la meta?

- 1:
- 2:

Nota: \_\_\_\_\_

### MÓDULO RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS. Sesión 13 POS

Nombre: \_\_\_\_\_

¿Qué hacer cuando un compañero no quiere cumplir una regla justa, por ejemplo en el juego?

**PASO 1** ¿Qué obstáculos encontrarías?

- 1:
- 2:

**PASO 2** ¿Cómo superarías los obstáculos?

- 1:
- 2:

**PASO 3** ¿Cuál es la meta?

- 1:
- 2:

Nota: \_\_\_\_\_



### MÓDULO RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS. Sesión 14 PRE

Nombre: \_\_\_\_\_

Pregunta	Alternativas
<i>¿Cuáles son tus prioridades al empezar el día?</i>	a)  b)  c)
<i>¿Cuáles son tus prioridades al elegir los libros que lees y los programas de televisión que ves?</i>	a)  b)  c)
<i>¿Tienes ahora las mismas prioridades que tenías el año pasado, o has cambiado?</i>	a)  b)  c)

Nota: \_\_\_\_\_

### MÓDULO RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS. Sesión 14 POS

Nombre: \_\_\_\_\_

Pregunta	Alternativas
<i>¿Cuáles son tus prioridades al empezar el día?</i>	a)  b)  c)
<i>¿Cuáles son tus prioridades al elegir los libros que lees y los programas de televisión que ves?</i>	a)  b)  c)
<i>¿Tienes ahora las mismas prioridades que tenías el año pasado, o has cambiado?</i>	a)  b)  c)

Nota: \_\_\_\_\_

### MÓDULO RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS. Sesión 15 PRE

Nombre: \_\_\_\_\_

PROBLEMA 1: Tus padres han invitado a unos amigos a casa y te piden que cantes y toques la guitarra ante ellos. Tú lo sabes hacer bien, pero no te apetece nada y quieres decirles que no.

¿De qué maneras les dirías que no lo deseas hacer?

a)

b)

PROBLEMA 2: Un compañero perezoso te pide que le hagas el trabajo que le corresponde a él y tu no tienes ánimos para realizarlo.

¿De qué maneras le dirías que no lo deseas hacer?

a)

b)

PROBLEMA 3: Estás viendo tu programa preferido en la tele y uno de tus compañeros te pide que cambies de canal y tú no quieres porque está en los capítulos finales.

¿De qué maneras le dirías que no lo deseas hacer?

a)

b)

Nota: \_\_\_\_\_

### MÓDULO RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS. Sesión 15 PRE

Nombre: \_\_\_\_\_

PROBLEMA 1: Tus padres han invitado a unos amigos a casa y te piden que cantes y toques la guitarra ante ellos. Tú lo sabes hacer bien, pero no te apetece nada y quieres decirles que no.

¿De qué maneras les dirías que no lo deseas hacer?

a)

b)

PROBLEMA 2: Un compañero perezoso te pide que le hagas el trabajo que le corresponde a él y tu no tienes ánimos para realizarlo.

¿De qué maneras le dirías que no lo deseas hacer?

a)

b)

PROBLEMA 3: Estás viendo tu programa preferido en la tele y uno de tu compañeros te pide que cambies de canal y tú no quieres porque está en los capítulos finales.

¿De qué maneras le dirías que no lo deseas hacer?

a)

b)

Nota: \_\_\_\_\_



## PRUEBA DE SALIDA

### EVALUACIÓN MÓDULO RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS

Nombre: \_\_\_\_\_

Vamos a hacer un ejemplo. Imagine la siguiente situación:

La señora Irene quiere ir al juzgado del cono norte, pero no sabe en qué calle se encuentra el juzgado.

**PREGUNTA.** ¿Cuántas cosas distintas podría hacer la señora Irene para encontrar el juzgado?

1. Podría preguntarle a algún conocido
2. Podría preguntarle a un policía
3. Podría buscar a en la guía telefónica
4. (Otras opciones)
5. (Otras opciones)

**POR FAVOR, SI TIENE ALGUNA DUDA, PREGUNTELA  
POR FAVOR, CONTESTE A TODAS LAS PREGUNTAS**

**PROBLEMA 1:** Cuando Alberto iba a acostarse a dormir, luego de un día cansado en el taller de trabajo, llegaron a su ambiente compañeros de otras celdas para visitar a otros internos; pero Alberto no les tenía confianza aparte que hacían mucha bulla.

**PREGUNTA:** ¿Qué cosas distintas podría hacer Alberto para poder dormir en ese momento?

- 1.- .....
- 2.- .....
- 3.- .....
- 4.- .....
- 5.- .....

**PROBLEMA 2:** Rodrigo quiere que sus amigos le escuchen cuando habla pero ninguno lo hace.

**PREGUNTA:** ¿Qué cosas distintas podría hacer Rodrigo para lograr que lo escuchen?

- 1.- .....
- 2.- .....
- 3.- .....
- 4.- .....
- 5.- .....

**PROBLEMA 3:** Estando en el día de visitas, a Pedro se le ha caído un vaso de refresco y ha manchado el traje de su amiga Carol, que se ha enfadado mucho

**PREGUNTA:** ¿Cuántas cosas distintas podría hacer Pedro para lograr que a su amiga Carol se le pase el enfado?

- 1.- .....
- 2.- .....
- 3.- .....
- 4.- .....
- 5.- .....



**PROBLEMA 4:** A Enrique lo han trasladado de Pabellón y no conoce a nadie en su nueva celda.

**PREGUNTA:** ¿Cuántas cosas distintas podría hacer Enrique para lograr conocer gente en su nueva celda?

- 1.- .....
- 2.- .....
- 3.- .....
- 4.- .....
- 5.- .....

**PROBLEMA 5:** Claudio, cada vez que sale de su trabajo, en vez de irse a descansar, se va directamente a comprar licor y a fumar, donde pasa todo el rato solo hasta que se va a acostar.

**PREGUNTA:** ¿Por qué motivos cree usted que Claudio se va a tomar y a fumar en vez de ir a casa?

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....
5. ....

**PROBLEMA 6:** Luis es un joven tranquilo en el penal, y vive en un pabellón con varios internos, pero se lleva muy mal con ellos.

**PREGUNTA:** ¿Por qué motivos cree usted que él se lleva mal con sus compañeros?

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....
5. ....

**PROBLEMA 7:** El hijo de la familia Henríquez, que tiene 15 años, suele llegar siempre a casa a las 8 de la noche, pero hoy son las 9 y aún no ha llegado.

**PREGUNTA:** ¿Por qué motivos cree usted que aún no ha regresado?

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....
5. ....



**PROBLEMA 8:** Rogelio se encuentra en un penal, y quiere hacer amistad con una chica de su barrio que viene a visitar a su amigo, pero esta no quiere ser amiga de Rogelio.

**PREGUNTA:** ¿Por qué motivos cree usted que ella no quiere ser amiga de Rogelio?

- 1.-.....
- 2.-.....
- 3.-.....
- 4.-.....
- 5.-.....

**PROBLEMA 9:** Raúl ha ido hoy a pagar su inscripción en un taller de zapatería. El encargado de inscripciones trabaja hasta las 5:00 pm. Raúl ha llegado faltando 15 minutos pero nadie la atendió y al dar las 5:00 pm el vigilante se presentó a cerrar el taller porque ya no atenderían.

**PREGUNTA:** ¿Qué cosas pueden suceder después? ¿Y qué más?

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....
- 5.....

**PROBLEMA 10:** La pareja Gómez tiene un hijo de 18 años que se llama Mario; a la pareja Gómez le gustaría que su hijo estudiara una carrera, pero hoy Mario les ha dicho a sus padres que no piensa seguir estudiando.

**PREGUNTA:** ¿Qué cosas pueden suceder después? ¿Y qué más?

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....
- 5.....

**PROBLEMA 11:** Ángel participa en un taller de danza; hoy, cuando estaba perdiendo el tiempo en horas de clase, fue sorprendido por otra profesora que estaba visitando el taller.

**PREGUNTA:** ¿Qué cosas pueden suceder después? ¿Y qué más?

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....
- 5.....



**PROBLEMA 12:** Guillermo es interno de un penal y tiene 18 años, cuando no tiene talleres, está en el patio con sus compañeros. A los profesionales encargados de la conducta en el pabellón, no les parece adecuado que andén caminando sin polo. Hoy, Guillermo ha estado caminando sin polo por el patio y una profesional se ha dado cuenta.

**PREGUNTA:** ¿Qué cosas pueden suceder después? ¿Y qué más?

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....
- 5.....

**PROBLEMA 13:** Imagine que un compañero de estudios ha conseguido un diploma de felicitación.

**PREGUNTA 1:** ¿Cómo cree usted que se sentirá ese compañero?

.....

.....

.....

**PREGUNTA 2:** ¿Cómo cree usted que se sentirá un compañero que le odia?

.....

.....

.....

**PREGUNTA 3:** ¿Cómo cree usted que se sentirá su profesor que le otorgó el diploma?

.....

.....

.....

**PROBLEMA 14:** La mujer de Guillermo ha venido a visitarlo, y este se ha olvidado que era su cumpleaños, por lo que no la ha felicitado ni comprado ningún regalo.

**PREGUNTA 1:** ¿Cómo cree usted que se sentirá la mujer de Guillermo?

.....

.....

.....

**PREGUNTA 2:** ¿Cómo cree usted que se sentirá Guillermo?

.....

.....

.....



**PROBLEMA 15:** El señor y la señora Millares tienen un hijo de 18 años, Mario, que nunca hace nada. Hoy, han sido visitados por la hermana de la señora Millares quien les ha contado que su hija Adela está siempre estudiando y ha obtenido un buen trabajo.

**PREGUNTA 1:** ¿Cómo puede sentirse el señor y la señora Millares?

.....

.....

.....

**PREGUNTA 2:** ¿Cómo puede sentirse Mario?

.....

.....

.....

**PROBLEMA 16:** Andrés que tiene 18 años ha decidido contarle a sus padres que desea convivir con su novia; mientras el padre le apoya totalmente, la madre se niega rotundamente.

**PREGUNTA 1:** ¿Cómo cree usted que se sentirá Andrés?

.....

.....

.....

**PREGUNTA 2:** ¿Cómo cree usted que se sentirá el padre?

.....

.....

.....

**PREGUNTA 3:** ¿Cómo cree usted que se sentirá la madre?

.....

.....

.....

**PROBLEMA 17: PRINCIPIO DE LA HISTORIA:**

El profesor del taller de Roberto le ha pedido a éste y a 3 compañeros más de su grupo, que realicen un trabajo en equipo y lo tengan finalizado antes de la tarde.

Roberto se ha puesto manos a la obra, pero sus compañeros no colaboran y se dedican a hablar de deportes.

El profesor quiere que todos colaboren.

**FIN DE LA HISTORIA:**

El profesor del taller ha conseguido que al final del día el trabajo esté terminado y todos lo hayan realizado en conjunto.



**PREGUNTA:** ¿Qué pasos tuvo que dar el profesor del taller para que todos colaborasen y terminaran el trabajo a tiempo?

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....
- 5.....

**PROBLEMA 18: PRINCIPIO DE LA HISTORIA:**

Los padres de Manuel no suelen darle propinas, ya que creen que para nada lo necesita. Manuel ha sido siempre un chico un poco revoltoso, pero últimamente incluso ha efectuado unos pequeños robos.

Los padres de Manuel desean que deje de robar.

**FIN DE LA HISTORIA:**

Manuel ya no efectúa robos.

**PREGUNTA:** ¿Qué pasos tuvieron que dar los padres de Manuel para lograr que dejase de robar?

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....
- 5.....

**PROBLEMA 19: PRINCIPIO DE LA HISTORIA:**

Jorge ha llegado a una reunión donde están sus compañeros jugando cartas.

Pero se encuentra con la sorpresa de que allí está también un conocido con el que había roto su amistad hace unos meses por una discusión sobre política.

Jorge quiere recuperar la amistad con su antiguo amigo.

**FIN DE LA HISTORIA:**

Jorge y su antiguo amigo charlan amistosamente y juegan cartas.

**PREGUNTA:** ¿Qué pasos tuvo que dar el Jorge para recuperar la amistad de su antiguo amigo y jueguen juntos?

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....
- 5.....



**PROBLEMA 20: PRINCIPIO DE LA HISTORIA:**

José es soltero y recibe visita de su prima.

Ella viene acompañada a veces de una amiga a quien él no conoce pero por la que se siente muy atraída.

**FIN DE LA HISTORIA:**

José y la chica amiga de su prima forman un matrimonio.

**PREGUNTA:** ¿Qué pasos tuvo que dar José para conocer a la chica y casarse con ella?

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....
- 5.....

**III.**  
**MÓDULO CONTROL**  
**EMOCIONAL - IRA**

## PRUEBA DE ENTRADA

### EVALUACIÓN MÓDULO CONTROL EMOCIONAL

Nombre: \_\_\_\_\_ Edad: \_\_\_\_\_

Delito: \_\_\_\_\_ Ambiente: \_\_\_\_\_ Grado: \_\_\_\_\_

**INSTRUCCIONES:** A continuación, se presentan una serie de afirmaciones con respecto a situaciones que podrían ocurrirte. A las que deberás contestar escribiendo una "X" según la alternativa que mejor describa tu opinión. Recuerda no hay respuestas buenas o malas, solo interesa la forma como la manera como tu percibes, sientes y actúas en esas situaciones.

N°	Enunciado	Completamente falso para mí	Bastante falso para mí	Ni verdadero ni falso para mí	Bastante verdadero para mí	Completamente verdadero para mí
1	De vez en cuando no puedo controlar el impulso de golpear a otra persona	1	2	3	4	5
2	Cuando no estoy de acuerdo con mis amigos, discuto abiertamente con ellos	1	2	3	4	5
3	Me enoja rápidamente, pero se me pasa en seguida	1	2	3	4	5
4	A veces soy bastante envidioso	1	2	3	4	5
5	Si se me provoca lo suficiente, puedo golpear a otra persona	1	2	3	4	5
6	A menudo no estoy de acuerdo con la gente	1	2	3	4	5
7	Cuando estoy frustrado, muestro el enojo que tengo	1	2	3	4	5
8	En ocasiones siento que la vida me ha tratado injustamente	1	2	3	4	5
9	Si alguien me golpea, le respondo golpeándole también	1	2	3	4	5
10	Cuando la gente me molesta, discuto con ellos	1	2	3	4	5
11	Algunas veces me siento tan enojado como si estuviera a punto de estallar	1	2	3	4	5
12	Parece que siempre son otros los que consiguen las oportunidades	1	2	3	4	5
13	Suelo involucrarme en la peleas algo más de lo normal	1	2	3	4	5
14	Cuando la gente no está de acuerdo conmigo, no puedo evitar discutir con ellos	1	2	3	4	5
15	Soy una persona apacible	1	2	3	4	5
16	Me pregunto por qué algunas veces me siento tan resentido por algunas cosas	1	2	3	4	5
17	Si tengo que recurrir a la violencia para proteger mis derechos, lo hago	1	2	3	4	5
18	Mis amigos dicen que discuto mucho	1	2	3	4	5
19	Algunos de mis amigos piensan que soy una persona impulsiva	1	2	3	4	5
20	Sé que mis «amigos» me critican a mis espaldas	1	2	3	4	5
21	Hay gente que me provoca a tal punto que llegamos a pegarnos	1	2	3	4	5

22	Algunas veces pierdo el control sin razón	1	2	3	4	5
23	Desconfío de desconocidos demasiado amigables	1	2	3	4	5
24	No encuentro ninguna buena razón para pegar a una persona	1	2	3	4	5
25	Tengo dificultades para controlar mi genio	1	2	3	4	5
26	Algunas veces siento que la gente se está riendo de mí a mis espaldas	1	2	3	4	5
27	He amenazado a gente que conozco	1	2	3	4	5
28	Cuando la gente se muestra especialmente amigable, me pregunto qué querrán	1	2	3	4	5
29	He llegado a estar tan furioso que rompía cosas	1	2	3	4	5

### Normas para interpretar:

	ESCALA	SUB ESCALAS			
	AGRESIÓN	Agresividad Física	Agresividad Verbal	Ira	Hostilidad
Muy Alto	99 a Más	30 a Más	18 a Más	27 a Más	32 a Más
Alto	83 – 98	24 – 29	14 – 17	22 – 26	26 – 31
Medio	68 – 82	16 – 23	11 – 13	18 – 21	21 – 25
Bajo	52 – 67	12 – 17	7 – 10	13 – 17	15 – 20
Muy Bajo	Menos a 51	Menos a 11	Menos a 6	Menos a 12	Menos a 14

	Agresión física	Agresividad verbal	Ira	Hostilidad	AGRESIÓN TOTAL
<b>Puntaje bruto</b>					
<b>Nivel</b>					

### Interpretación:

---



---



---



---



Nombre: .....

**Cuestionario de Experiencias vitales de Kassinove y Tafrate (Mod. y Abreviado)**

1. Puedo saber la diferencia cuando me siento enojado, cuando me siento muy enojado y cuando me siento listo para agredir:

- Siempre ( )
- A veces ( )
- Rara vez o nunca ( )

2. Habitualmente me pongo enojado:

- Una vez al día ( )
- Más de un día a la semana ( )
- Una vez a la semana ( )
- Una vez al mes ( )
- Raramente o nunca ( )

3. ¿Generalmente cuánto dura su enojo?

- 1 minuto a 4 minutos ( )
- 5 minutos a más ( )
- 15 minutos a media hora ( )
- Menos de una hora ( )
- 1 hora o varias horas ( )

4. Describa 5 situaciones que generalmente le hacen enojar:

- 1°. \_\_\_\_\_
- 2°. \_\_\_\_\_
- 3°. \_\_\_\_\_
- 4°. \_\_\_\_\_
- 5°. \_\_\_\_\_

5. ¿Qué síntomas físicos generalmente experimenta después de que te sientes muy enojado o agresivo?

- \_\_\_ Estómago alterado
- \_\_\_ Dolor de cabeza
- \_\_\_ Diarrea
- \_\_\_ Indigestión
- \_\_\_ Sudoración
- \_\_\_ Pulso acelerado
- \_\_\_ Palpitaciones aceleradas
- \_\_\_ Mareos
- \_\_\_ Tensión muscular
- \_\_\_ Nauseas
- \_\_\_ Una subida de energía saludable
- \_\_\_ Ruborización
- \_\_\_ Fatiga y pérdida de energía
- \_\_\_ Sensaciones de hormigueo
- \_\_\_ Hambre
- \_\_\_ Sed



6. Generalmente cuando usted se pone agresivo...

Es por algo que yo hago o comienzo, soy pleitista creo ( )

Es por algo que hace otra persona, me provoca ( )

7. ¿Cuáles son tus primeras reacciones cuando estás enojado? Puede marcar más de una y las que usted considere:

( ) Pelearme, golpear o liarme a empujones con alguien.

( ) Golpear, romper o destruir algo.

( ) Renegar y discutir verbalmente.

( ) Ser grosero, sarcástico o verbalmente ofensivo.

( ) Hacer ejercicio, practicar algún deporte o ponerme a hacer algún trabajo físico.

( ) Echar fuego de los ojos, fruncir entrecejo, lanzar miradas desafiantes que matan

( ) Gestos corporales como golpear al aire, caminar rápido, cruzas brazos

( ) Aguantar la agresividad o mal humor y no decírselo a nadie

( ) Pensarlo bien y tratar de resolver el problema

( ) Discutir pero sanamente el problema para ver si todo se calma

( ) Irme a otro lado hasta que me calme, relajarme

( ) Retraerme pues no me gustan los problemas

( ) Me llama al consumo de drogas

( ) Trato de pensar en los aspectos positivos para no sentirme enojado

( ) Para que se me pase comienzo a realizar algunos trabajos que tengo

( ) Leo algo para calmarme

8. Generalmente, ¿qué sentimientos tienes después de agredir de cualquier forma a otra persona? Puedes marcar más de una:

Más enojado ( )

Culpable o avergonzado ( )

Aliviado por hacer catarsis ( )

## MÓDULO CONTROL EMOCIONAL. Sesión 2 PRE

Nombre: \_\_\_\_\_

Marca con un aspa "X" en el casillero si es que estás de acuerdo o en desacuerdo con la oración o enunciado.

	<b>Estoy de acuerdo</b>	<b>No estoy de acuerdo</b>
1. Si otro interno te menta la madre por que le reclamas algo, no debes dejarte y respondes de manera agresiva.	<i>Estoy de acuerdo</i>	<i>No estoy de acuerdo</i>
2. Si un técnico de seguridad te "mete palo" por gusto, te lo aguantas y decides vengarse algún día con él.	<i>Estoy de acuerdo</i>	<i>No estoy de acuerdo</i>
3. Otro interno está viniendo diariamente a tu celda y empieza a fumar después de almuerzo justo cuando quiere hacer siesta y no te deja dormir. A pesar que le has hablado fuerte no hace caso y todavía se pone ofensivo. Pero no optas por la agresión sino por conversar con los compañeros de la celda para analizar alternativas y evitar que entre a la celda.	<i>Estoy de acuerdo</i>	<i>No estoy de acuerdo</i>
4. Un técnico de seguridad te realiza un informe para aislamiento pero tú no tienes nada que ver, entonces presentas una queja formal administrativa sin deseos de venganza o ira.	<i>Estoy de acuerdo</i>	<i>No estoy de acuerdo</i>
5. Es mejor pelearse con todos y demostrar que eres muy agresivo pues sólo así te pueden respetar	<i>Estoy de acuerdo</i>	<i>No estoy de acuerdo</i>

Nota: \_\_\_\_\_

## MÓDULO CONTROL EMOCIONAL. Sesión 2 POS

Nombre: \_\_\_\_\_

Marca con un aspa "X" en el casillero si es que estás de acuerdo o en desacuerdo con la oración o enunciado.

	<b>Estoy de acuerdo</b>	<b>No estoy de acuerdo</b>
1. Si otro interno te menta la madre por que le reclamas algo, no debes dejarte y respondes de manera agresiva.	<i>Estoy de acuerdo</i>	<i>No estoy de acuerdo</i>
2. Si un técnico de seguridad te "mete palo" por gusto, te lo aguantas y decides vengarse algún día con él.	<i>Estoy de acuerdo</i>	<i>No estoy de acuerdo</i>
3. Otro interno está viniendo diariamente a tu celda y empieza a fumar después de almuerzo justo cuando quiere hacer siesta y no te deja dormir. A pesar que le has hablado fuerte no hace caso y todavía se pone ofensivo. Pero no optas por la agresión sino por conversar con los compañeros de la celda para analizar alternativas y evitar que entre a la celda.	<i>Estoy de acuerdo</i>	<i>No estoy de acuerdo</i>
4. Un técnico de seguridad te realiza un informe para aislamiento pero tú no tienes nada que ver, entonces presentas una queja formal administrativa sin deseos de venganza o ira.	<i>Estoy de acuerdo</i>	<i>No estoy de acuerdo</i>
5. Es mejor pelearse con todos y demostrar que eres muy agresivo pues sólo así te pueden respetar	<i>Estoy de acuerdo</i>	<i>No estoy de acuerdo</i>

Nota: \_\_\_\_\_

### MÓDULO CONTROL EMOCIONAL. Sesión 3 PRE

Nombre: \_\_\_\_\_

<b>A</b> Momentos en donde hayas estado muy enojado hasta agredir a otra persona (con insultos, o peleando físicamente)	<b>B</b> Escribe aquí qué cosa pensarías en dicho momento, qué pensarías cuando estabas agrediendo, qué emociones tenías y qué cosas hiciste, cómo agrediste,	<b>C</b> Escribe aquí que sucedió luego de la agresión contigo y con la otra persona. También escribe qué consecuencias tendrías si siempre fuese así de agresivo
1. Cuando repartían la paila llegaste primero con otro compañero, pero este te empuja hasta el punto de caerte para agarrar primero la mejor presa. Todos se ríen fuertemente.		<b>Corto plazo:</b>   <b>Largo plazo:</b>
2. Tu compañero para evitar una sanción, pone toda su ropa sucia en tu casillero y a ti te llaman la atención con papeleta. Luego viene tu compañero y se ríe de eso.		<b>Corto plazo:</b>   <b>Largo plazo:</b>

**Nota:** \_\_\_\_\_

### MÓDULO CONTROL EMOCIONAL. Sesión 3 POS

Nombre: \_\_\_\_\_

<b>A</b> Momentos en donde hayas estado muy enojado hasta agredir a otra persona (con insultos, o peleando físicamente)	<b>B</b> Escribe aquí qué cosa pensarías en dicho momento, qué pensarías cuando estabas agrediendo, qué emociones tenías y qué cosas hiciste, cómo agrediste,	<b>C</b> Escribe aquí que sucedió luego de la agresión contigo y con la otra persona. También escribe qué consecuencias tendrías si siempre fuese así de agresivo
1. Cuando repartían la paila llegaste primero con otro compañero, pero este te empuja hasta el punto de caerte para agarrar primero la mejor presa. Todos se ríen fuertemente.		<b>Corto plazo:</b>   <b>Largo plazo:</b>
2. Tu compañero para evitar una sanción, pone toda su ropa sucia en tu casillero y a ti te llaman la atención con papeleta. Luego viene tu compañero y se ríe de eso.		<b>Corto plazo:</b>   <b>Largo plazo:</b>

**Nota:** \_\_\_\_\_

## MÓDULO CONTROL EMOCIONAL. Sesión 3 CONSTRUCCIÓN APRENDIZAJES

Nombre: \_\_\_\_\_

A Antecedentes	En la formación de cada semana, Juan acusa de soplón a Pedro sólo por el hecho de que fue reconocido por su buen comportamiento por parte de los profesionales.
B Conductas	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Pensamientos:</b> Se está burlando de mí, este imbécil me está vacilando, creerán que soy un “gilazo”, todos pensarán que realmente soy el soplón del ala y me “chancarán”.</li> <li>- <b>Fisiológico:</b> tensión corporal y agitación corporal interior.</li> <li>- <b>Conducta:</b> Insultarle, mentarle la madre, y ante la ausencia de los profesionales darle un puñetazo y pelearse.</li> <li>- <b>Emoción:</b> Enfado, furia.</li> </ul>
C Consecuencia	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Corto plazo:</b> Juan lo golpea fuertemente, Juan es golpeado y le pide disculpas, los demás lo respetarán y no hablará mal de él.</li> <li>- <b>Mediano y largo plazo:</b> Juan se venga de Pedro rompiéndole la cabeza con un palo, meditación para Juan y Pedro, Juan golpea en grupo a Pedro fuertemente, Juan lo sigue acusando de soplón a Pedro de manera indirecta y la población lo quiere golpear, regresionan de ambiente a Juan por que se peleó.</li> </ul>

**Llenarlo como en el ejemplo anterior:**

A Antecedentes	A todo ambiente que llegaba Alberto, le gustaba siempre estar cama abajo, pero esta vez por ser abusivo lo han subido cama arriba. Entonces comienza a asustar y amenazar al participante de la cama de abajo para que le ceda en las noches. Se llega a pelear una vez, luego otra segunda vez, y piensa hacerlo de nuevo hasta que el otro le haga caso y se canse.
B Conductas	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Pensamientos:</b></li>   <li>- <b>Fisiológico:</b></li>   <li>- <b>Conducta:</b></li>   <li>- <b>Emoción:</b></li> </ul>
C Consecuencias	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Corto plazo:</b></li>   <li>- <b>Mediano y largo plazo:</b></li> </ul>

### MÓDULO CONTROL EMOCIONAL. Sesión 3 CONSTRATACIÓN INFORMACIÓN

A	B	C
Después de almuerzo Jorge se puso a jugar parqué con otros. Lo conocen de “picón” pero esta vez que perdió, cogió todo su dinero y no pagó a nadie. Otro lo empezó a buscar para reclamarle.	<b>Negativo:</b> “Nadie me quita mi dinero a mí”, “se están burlando de mí”, “yo siempre debo de ganar”.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Juanse peleó con su compañero y los dos fueron a meditación.</li> <li>- Tenía varios castigos por lo que lo regresaron.</li> <li>- Fue expulsado del pabellón por problemático.</li> <li>- Los demás ya no querían jugar con él ni andar.</li> <li>- No le pondrán favorable si presenta beneficios.</li> <li>- Problemas en la calle.</li> </ul>
	<b>Prosocial:</b> “Caballero pues, a veces se pierde y otras veces ganas”, “si juego esto debo saber que pude perder”, “tengo que aprender a aceptar cuando pierdo”.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Juan acepta que perdió y que se dejó llevar por la cólera.</li> <li>- Juan se ganó más la confianza de sus amigos.</li> <li>- Demostró a todos que podría controlar sus impulsos</li> </ul>
En pleno partido de fútbol y mientras un técnico arbitraba, Miguel se agarró a puñetes con otro participante y se fueron al suelo. Siempre es de pelearse jugando.	<b>Negativo:</b>	
	<b>Prosocial:</b>	

### MÓDULO CONTROL EMOCIONAL. Sesión 3 APLICACIÓN DE APRENDIZAJES

A	B	C
Escribe aquí dos momentos en donde hayas estado muy enojado hasta agredir a otra persona (con insultos, o peleando físicamente)	Escribe aquí qué cosa pensaste en dicho momento, qué pensabas cuando estabas agrediendo, qué emociones tenías y qué cosas hiciste, cómo agrediste,	Escribe aquí que sucedió luego de la agresión contigo y con la otra persona. También escribe qué consecuencias tendrías si siempre fuese así de agresivo
1.		<b>Corto plazo:</b>  <b>Largo plazo:</b>
2.		<b>Corto plazo:</b>  <b>Largo plazo:</b>

### MÓDULO CONTROL EMOCIONAL. Sesión 4 PRE

Nombre: \_\_\_\_\_

Ahora marque en la casilla que corresponda del 1 al 10, sobre cuán enojados están por esta situación, siendo 1 nada enojado, 5 normalmente enojado y 10 demasiado enojado o muy furioso.



1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nada Enojado Normalmente enojado Muy furioso

6. **Procedimiento abreviado de aprender esta relajación.** Los músculos se tensan 5 a 7 segundos fuertemente y se relajan 15 segundos, además también se observan sólo detenidamente las sesiones de tensión y de relajación.... Siéntese en su silla de manera cómoda como si fuese a dormir.
7. Cierre ambos puños, tensando los bíceps y antebrazos... Ahora, relájese.
8. Arrugue fuertemente la frente. Al mismo tiempo, mueva la cabeza hacia atrás como pueda y gírela describiendo un círculo completo, primero en el sentido de las agujas del reloj y luego en sentido contrario. Ahora arrugue los músculos de la cara como si quisiera parecer un pasa: frunza el entrecejo, cierre los ojos con fuerza, apriete los labios, apriete también la lengua contra el paladar y encoja lo hombros... Ahora relájese.
9. Separe los hombros arqueando la espalda como si fuera a hacer una inspiración profunda. Manténgase así....Relájese... Ahora haga una inspiración profunda apretándose la región del estómago con la mano. Mantenga la respiración... Relájese...
10. Extienda los pies y los dedos, dirigiendo las puntas hacia arriba, fuertemente, para tensar así las espinillas. Manténgalo... Relájese... Flexione los dedos tensando con ellos las pantorrillas, los muslos y las nalgas... Relájese..."

### MÓDULO CONTROL EMOCIONAL. Sesión 4 POS

Nombre: \_\_\_\_\_

Ahora, marque en la casilla que corresponda del 1 al 10, sobre cuán enojados están por esta situación, siendo 1 nada enojado, 5 normalmente enojado y 10 demasiado enojado o muy furioso.



1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nada Enojado Normalmente enojado Muy furioso

### MÓDULO CONTROL EMOCIONAL. Sesión 5 PRE

Nombre: \_\_\_\_\_

Coloque un aspa o "X" en el cuadro que corresponda.

<b>Lea la oración y marque con un X según corresponda:</b>	<b>Es racional</b>	<b>Es irracional</b>
1. Yo soy así de agresivo, nadie me cambia.	<b>Es racional</b>	<b>Es irracional</b>
2. Es que me revienta que él diga eso.	<b>Es racional</b>	<b>Es irracional</b>
3. Es bastante doloroso que mi familia sea así pero puedo soportarlo y tratar de seguir adelante.	<b>Es racional</b>	<b>Es irracional</b>
4. A mí nadie me va a venir a mirar o hablar feo, yo debo hacerme respetar no importa como lo logre.	<b>Es racional</b>	<b>Es irracional</b>
5. Yo debo hacerme respetar siempre pero también respetando al otro.	<b>Es racional</b>	<b>Es irracional</b>
6. Una que me hacen a mí, y se los devuelvo el doble.	<b>Es racional</b>	<b>Es irracional</b>
7. Si me agreden debo de defenderme y hacer justicia, pero tratando de no tener sentimientos de venganza futuros.	<b>Es racional</b>	<b>Es irracional</b>
8. Si uno es malo es porque los demás no saben hacer lo que deben y se les pone disciplina.	<b>Es racional</b>	<b>Es irracional</b>
9. A los demás se les debe de disciplinar como se debe pero con respeto.	<b>Es racional</b>	<b>Es irracional</b>
10. Realmente no soporto que los demás internos me hablen así.	<b>Es racional</b>	<b>Es irracional</b>

Nota: \_\_\_\_\_

### MÓDULO CONTROL EMOCIONAL. Sesión 5 PRE

Nombre: \_\_\_\_\_

Coloque un aspa o "X" en el cuadro que corresponda.

<b>Lea la oración y marque con un X según corresponda:</b>	<b>Es racional</b>	<b>Es irracional</b>
1. Yo soy así de agresivo, nadie me cambia.	<b>Es racional</b>	<b>Es irracional</b>
2. Es que me revienta que él diga eso.	<b>Es racional</b>	<b>Es irracional</b>
3. Es bastante doloroso que mi familia sea así pero puedo soportarlo y tratar de seguir adelante.	<b>Es racional</b>	<b>Es irracional</b>
4. A mí nadie me va a venir a mirar o hablar feo, yo debo hacerme respetar no importa como lo logre.	<b>Es racional</b>	<b>Es irracional</b>
5. Yo debo hacerme respetar siempre pero también respetando al otro.	<b>Es racional</b>	<b>Es irracional</b>
6. Una que me hacen a mí, y se los devuelvo el doble.	<b>Es racional</b>	<b>Es irracional</b>
7. Si me agreden debo de defenderme y hacer justicia, pero tratando de no tener sentimientos de venganza futuros.	<b>Es racional</b>	<b>Es irracional</b>
8. Si uno es malo es porque los demás no saben hacer lo que deben y se les pone disciplina.	<b>Es racional</b>	<b>Es irracional</b>
9. A los demás se les debe de disciplinar como se debe pero con respeto.	<b>Es racional</b>	<b>Es irracional</b>
10. Realmente no soporto que los demás internos me hablen así.	<b>Es racional</b>	<b>Es irracional</b>

Nota: \_\_\_\_\_

**MÓDULO CONTROL EMOCIONAL. Sesión 5 CONSTRUCCIÓN APRENDIZAJES I**

Nombre: \_\_\_\_\_

Tipo de creencias	Creencias favorables a la agresividad
<b>Pensamiento adivino/ Adivinar el pensamiento</b>	<p><i>“Quien me mira enojado me está desafiando a una pelea”.</i></p> <p><i>“Yo sé que _____ piensa que yo _____”</i> <i>y eso me enoja mucho</i></p>
<b>Deberías</b>	<p><i>“No aguanto, mi familia debería _____”</i></p> <p><i>“No aguanto, mis amigos deberían _____”</i></p> <p><i>“No aguanto, las autoridades del INPE debería _____”</i></p>
<b>Minimización</b>	<p><i>“Al menos yo no me voy a los golpes pero sí me vengo de muchas otras formas cuando alguien se mete conmigo”</i></p>
<b>Justificación</b>	<p><i>“Yo siempre he sido así de renegón, no creo que ya cambie a estas alturas”.</i></p> <p><i>“Si uno no es así de agresivo y malo, los demás te agarran de tonto”</i></p> <p><i>“Sólo siendo muy malo la gente te respeta y te hace caso”</i></p>
<b>Catastrofismo</b>	<p><i>“Lo que odio de mi familia es que _____”</i></p> <p><i>“Ya no soporto a mi pariente porque _____”</i></p> <p><i>“Todo es injusto para mí, siempre me quedo con la peor parte”</i></p> <p><i>“Todo está mal en donde estoy, los demás no sabe hacer las cosas como se debe”.</i></p> <p><i>“Nunca voy a soportar que me traten como si _____”</i></p>
<b>Pensamiento egocéntrico</b>	<p><i>“Yo no dejo ni que me miren mal porque lo agarro a golpes”</i></p> <p><i>“A mí nadie me habla así ni me trata mal, yo puedo hacer mucho daño cuando me lo propongo”</i></p> <p><i>“Yo no debo aceptar ni aguantar que otros me insulten”</i></p> <p><i>“Así soy yo de agresivo, es mi forma de ser y me gusta ser así”</i></p> <p><i>“Yo soy el más bravo aquí, todos me respetan o se las ven conmigo”</i></p>
<b>Locus de control externo</b>	<p><i>“Yo no puedo con mi agresividad, simplemente me pongo como un toro sin darme cuenta ahí mismo”</i></p> <p><i>“He tratado de no ser agresivo pero no he podido hacerlo”</i></p>

Nota: \_\_\_\_\_

**MÓDULO CONTROL EMOCIONAL. Sesión 5 CONSTRUCCIÓN APRENDIZAJES II**

Nombre: \_\_\_\_\_

¿Has tenido alguna vez estos pensamientos o parecidos?	Escriba con quién y en qué situación
<b>EJEMPLO 1:</b> “Quien me mira enojado me está desafiando a una pelea”.	-Un compañero de pabellón -En el partido de fútbol
<b>EJEMPLO 2 (completar y llenar la siguiente celda):</b> - “Yo sé que <u>mi compañero de celda</u> piensa que <u>soy un tonto</u> y eso me enoja mucho”	-Mi compañero -Me hace bromas a cada rato
-“No aguanto, mi familia debería _____”	-
-“No aguanto, mis amigos deberían _____”	- -
-“No aguanto a las autoridades del INPE, ellos deberían _____”	- -
-“Al menos yo no me voy a los golpes pero sí me vengo de muchas otras formas cuando se meten conmigo”	- -
-“Yo siempre he sido así de renegón, no creo que ya cambie a estas alturas”.	- -
-“Si uno no es así de agresivo y malo, los demás te agarran de tonto”	- -
-“Sólo siendo muy malo la gente te respeta y hace caso”	- -
-“Lo que odio de mi familia es que _____”	- -
-“Ya no soporto a mi pariente porque _____”	- -
-“Todo es injusto para mí, siempre me quedo con la peor parte”	- -
-“Todo está mal en donde estoy, los demás no sabe hacer las cosas como se debe”.	- -
-“Nunca voy a soportar que me traten como si _____”	- -
-“Yo no dejo ni que me miren mal porque lo agarro a golpes”	- -
-“A mí nadie me habla así ni me trata mal, yo puedo hacer mucho daño cuando me lo propongo”	- -
-“Yo no debo aceptar ni aguantar que otros me insulten”	- -
-“Así soy yo de agresivo, es mi forma de ser”	- -
-“Yo soy el más bravo aquí, todos me respetan o se las ven conmigo”	- -
-“Yo no puedo con mi agresividad, simplemente me pongo como un toro sin darme cuenta ahí mismo”	- -
-“No puedo dejar de ser agresivo, está fuera de mí”.	- -

Nota: \_\_\_\_\_

### MÓDULO CONTROL EMOCIONAL. Sesión 6 PRE

Nombre: \_\_\_\_\_  
De acuerdo al ejemplo presentado, plantee en el cuadro del lado derecho, un pensamiento alternativo y positivo al pensamiento negativo del lado derecho.

Pensamiento negativo "B"	Pensamiento alternativo "E"
- <b>Ejemplo 1:</b> Todo puedo aceptar, pero menos que me agarren de zanahoria, ahí sí que reacciono muy mal.	<i>"No podré aceptar que me insulten, pero sí puedo tolerarlo y así poder reaccionar de manera racional ante ello sin que me perjudique con una castigo, aislamiento u opinión desfavorable a mi progresión."</i>
- Yo no tolero ni las bromas, yo he sido un bravo en mi barrio y no aguanto ninguna broma que me hagan.	
- No soporto que me jueguen fuerte en el fútbol, siempre respondo con fuerza o peor. Casi siempre termino peleándome.	
- Me conocieron así de renegón y así me deben de aguantar.	
- A veces hay que usar la violencia física cuando se quiere poner orden.	
- La vida me hizo así, a estas alturas ya no cambio.	
- Yo no soy violento, una cosa es agredir físicamente a veces y otra es ser una persona siempre violenta.	
- Los demás tienen la culpa de que yo me ponga violento.	

Nota: \_\_\_\_\_

### MÓDULO CONTROL EMOCIONAL. Sesión 6 POS

Nombre: \_\_\_\_\_  
De acuerdo al ejemplo presentado, plantee en el cuadro del lado derecho, un pensamiento alternativo y positivo al pensamiento negativo del lado derecho.

Pensamiento negativo "B"	Pensamiento alternativo "E"
- <b>Ejemplo 1:</b> Todo puedo aceptar, pero menos que me agarren de zanahoria, ahí sí que reacciono muy mal.	<i>"No podré aceptar que me insulten, pero sí puedo tolerarlo y así poder reaccionar de manera racional ante ello sin que me perjudique con una castigo, aislamiento u opinión desfavorable a mi progresión."</i>
- Yo no tolero ni las bromas, yo he sido un bravo en mi barrio y no aguanto ninguna broma que me hagan.	
- No soporto que me jueguen fuerte en el fútbol, siempre respondo con fuerza o peor. Casi siempre termino peleándome.	
- Me conocieron así de renegón y así me deben de aguantar.	
- A veces hay que usar la violencia física cuando se quiere poner orden.	
- La vida me hizo así, a estas alturas ya no cambio.	
- Yo no soy violento, una cosa es agredir físicamente a veces y otra es ser una persona siempre violenta.	
- Los demás tienen la culpa de que yo me ponga violento.	

Nota: \_\_\_\_\_

## MÓDULO CONTROL EMOCIONAL. Sesión 7 PRE-POS

Nombre: \_\_\_\_\_

### **A: Identificaremos situaciones-problema de manera secuencial y luego elegiré 2 problemas para formular alternativas de cómo resolverlo**

Marque con un aspa o "X" si presentas ese problema de agresión o agresividad:

Marque con un aspa "X" si te identificas con la oración.	Marque aquí
1. Cuando se trata de prestar dinero o vender algo que tengo y no me pagan, puedo agarrarme a golpes con el deudor	
2. Algunos compañeros hablan mal de mí a los profesionales y técnicos de seguridad y sólo estoy esperando el momento para darle su merecido	
3. Algunos compañeros creen que yo hablo mal de ellos diciendo que realizan actos ilícitos o prohibidos cuando no es así. Pueden haber problemas si siguen así.	
4. Cuando juego parqué, casino, u otro juego de apuesta siento que me pico y no me gusta perder mi dinero. Me puedo agarrar a golpes con los demás.	
5. Cuando juego parqué u otro juego de apuesta, a veces no quieren pagar y se van de picones. Eso me llena de cólera que hasta podría ir a golpearlos para que aprendan.	
6. Jugando fútbol tengo que meterme fuerte y muchas veces me he picado y he pateado o golpeado a otro.	
7. Uno o algunos internos han consumido o consumen sustancias prohibidas en mi celda por lo que en cualquier momento se armará pelea.	
8. Si me entero quién me robo mis útiles de limpieza (o dinero, o víveres), realmente me le voy de frente a golpearlo.	
9. Algunos internos se creen abusivos con otros y piensan que sólo ellos son los más vivos, pero no saben que si se meten conmigo entonces los agarro a golpes y mucho más.	
10. Estamos en prisión y uno debe hacerse respetar, así que de vez en cuando debes de ser rudo y fuerte contra los demás.	
11. Tengo problemas con mi pareja actualmente y siento que pierdo la paciencia con ella.	
12. Hay algunas personas en la calle que les tengo rencor y sentimientos de venganza. Es difícil no sentir esto, por lo que ellos han hecho.	
13. Si al salir me cruzo con la persona que me denunció, de seguro me le aviento encima y lo golpeo.	
14. Varias veces me han dicho que soy un renegón. Cuando se trata de discutir con los demás, me pongo pleitista y no quiero perder para nada.	
15. Escribe aquí, qué otros motivos tienes para que reniegues y te llenes de ira y agresividad: - - -	

1° Elige dos problemas escritos aquí, que consideres que son los más graves o aquellas situaciones que te ponen más agresivos que otras.

2° Ahora, sabemos que has respondido de muchas formas a estas situaciones, pero tómate un pequeño tiempo, respira hondo y piensa en las consecuencias y en las respuestas maduras que no nos conduzcan a otros problemas o más violencia. Estas alternativas de estos dos problemas escríbelas en los siguientes cuadros.

**B: Alternativas a problemas escogidos.**

Alternativas de solución para el problema 1:
1. <b>Yo podría hacer esto:</b>
2. <b>Yo podría hacer esto:</b>
3. <b>Yo podría hacer esto:</b>
4. <b>Yo podría hacer esto:</b>

Alternativas de solución para el problema 2:
1. <b>Yo podría hacer esto:</b>
2. <b>Yo podría hacer esto:</b>
3. <b>Yo podría hacer esto:</b>
4. <b>Yo podría hacer esto:</b>

**C: Evaluaré las consecuencias de sólo 2 alternativas de los problemas que elegí por ser las más exitosas**

Elegiré de todas las alternativas, sólo dos que me parezcan más probables en cumplir con mi objetivo y el tratamiento de mi problema de ira o agresividad:

*¿Cuáles alternativas me pueden evitar más problemas?*

*¿Cuál podrían resolver mucho mejor el problema?*

Si es que sólo he formulado dos alternativas, ellas serán mis respuestas oficiales.

***D: Seleccionaré la que parece ser la mejor alternativa para ambos problemas.***

Colocaré las consecuencias a corto (inmediatamente después de mi respuesta) y largo plazo (lo que sucede después de días por mi respuesta) de las dos alternativas que elegí para mis problemas.

<b>Problema 1:</b> _____	
<b>Alternativa 1 elegida</b>	<b>Consecuencias favorables a corto y largo plazo</b>
-	-
<b>Alternativa 2° elegida</b>	<b>Consecuencias favorables a corto y largo plazo</b>
-	-

<b>Problema 2:</b> _____	
<b>Alternativa 1° elegida</b>	<b>Consecuencias favorables a corto y largo plazo</b>
-	-
<b>Alternativa 2° elegida</b>	<b>Consecuencias favorables a corto y largo plazo</b>
-	-

***E: Ejecutaré la nueva respuesta y valorar su eficacia.***

Las dos alternativas que escogí deberé preferentemente realizarlas en el transcurso de la semana, pues esta será evaluada en la próxima sesión como uno de los requisitos principales de evaluación de tratamiento del presente módulo.

Al realizar dichas conductas, deberé de llenar la siguiente dicha, la que será evaluada individualmente por el facilitador o terapeuta.



## Ficha para llenar en la semana

Nombre: \_\_\_\_\_

Problemas	Realicé las alternativas	Tuve como consecuencias
Problema 1	Alternativa 1:  Día: Hora: Personas:	Lo que sucedió ahí mismo:  Lo que sucedió o sucederá en días si sigo respondiendo de esa manera:
Problema 2	Alternativa 2:  Día: Hora: Personas:	Lo que sucedió ahí mismo:  Lo que sucedió o sucederá en días si sigo respondiendo de esa manera:

Nota: \_\_\_\_\_



**MÓDULO CONTROL EMOCIONAL. Sesión 8 PRE**

**Nombre:** \_\_\_\_\_

Situación problemática	Yo respondería de esta forma...
Jugando pelota, ambos participantes se "dieron duro" y se han quedado celosos puesto que piensan que "el otro les pegó más duro y con abuso". Luego de terminar el partido, en los baños se encuentran de manera accidental cara a cara y están bien picones con el otro. Ninguna autoridad los está viendo.	Yo ...
Ambos discuten por que llegaron primero a la repartición de la "paila" y quieren servirse primero pues están con prisa para ganar la olla arrocera del ala. El otro interno lo empuja fuertemente y casi te caes de espalda.	Yo ...
Tu otro compañero hablo con un profesional pues tú posees posee alimentos perecibles para la venta por lo que se llena de cucarachas la celda hasta volverse una plaga. Te han puesto papeleta de llamada de atención y te acercas a tu compañero.	Yo ...
En el día de los enamorados, ambos internos llegan al mismo tiempo al único teléfono de su ambiente para charlar con su pareja "largo rato". Se ponen a discutir puesto que ambos creen que llegaron antes que el otro.	Yo ...

**Nota:** \_\_\_\_\_

**MÓDULO CONTROL EMOCIONAL. Sesión 8 POS**

**Nombre:** \_\_\_\_\_

Situación problemática	Yo respondería de esta forma...
Jugando pelota, ambos participantes se "dieron duro" y se han quedado celosos puesto que piensan que "el otro les pegó más duro y con abuso". Luego de terminar el partido, en los baños se encuentran de manera accidental cara a cara y están bien picones con el otro. Ninguna autoridad los está viendo.	Yo ...
Ambos discuten por que llegaron primero a la repartición de la "paila" y quieren servirse primero pues están con prisa para ganar la olla arrocera del ala. El otro interno lo empuja fuertemente y casi te caes de espalda.	Yo ...
Tu otro compañero hablo con un profesional pues tú posees posee alimentos perecibles para la venta por lo que se llena de cucarachas la celda hasta volverse una plaga. Te han puesto papeleta de llamada de atención y te acercas a tu compañero.	Yo ...
En el día de los enamorados, ambos internos llegan al mismo tiempo al único teléfono de su ambiente para charlar con su pareja "largo rato". Se ponen a discutir puesto que ambos creen que llegaron antes que el otro.	Yo ...

**Nota:** \_\_\_\_\_

### MÓDULO CONTROL EMOCIONAL. Sesión 9

<b>Nombre:</b>	
<b>Currículo negativo</b>	<b>Currículo positivo</b>
Me quedé en este grado de primaria o secundaria porque:	Terminaré la secundaria en:
Antes trabajaba como:	Ahora trabajaré en:
Mis habilidades eran: 1. 2. 3. 4.	Ahora mis habilidad son y serán en la calle las siguientes: 1. 2. 3. 4.
Mis notas en el colegio era de: - - - -	Ahora mis notas son y serán de: - - - -
Aproximadamente en cantidades, he golpeado a _____ personas en peleas.	Ahora aguantaré pelearme y usar la violencia unas _____ veces.
Habré cometido aproximadamente _____ actos ilícitos o daño a otros.	Habré cometido aproximadamente _____ actos ilícitos o daño a otros.
Al día, yo ayudaba a la casa y a mi familia unas ____ veces.	Al día, yo ayudaré a la casa y a mi familia unas ____ veces.
En mi barrio, yo era conocido porque: 1. 2. 3. 4.	En mi barrio, me conocerán por estos motivos: 1. 2. 3. 4.
Mis amigos se ganaban la vida haciendo: - -	Mis amigos se ganarán la vida haciendo: - -
Cuando me decían mis malas amistades para robar yo les decía esto:	Cuando me dirán mis malas amistades para robar yo les diré esto:

**Nota:** \_\_\_\_\_



## PRUEBA DE SALIDA

### EVALUACIÓN MÓDULO CONTROL EMOCIONAL

Nombre: \_\_\_\_\_ Edad: \_\_\_\_\_

Delito: \_\_\_\_\_ Ambiente: \_\_\_\_\_ Grado: \_\_\_\_\_

**INSTRUCCIONES:** A continuación, se presentan una serie de afirmaciones con respecto a situaciones que podrían ocurrirte. A las que deberás contestar escribiendo una "X" según la alternativa que mejor describa tu opinión. Recuerda no hay respuestas buenas o malas, solo interesa la forma como la manera como tu percibes, sientes y actúas en esas situaciones.

N°	Enunciado	Completamente falso para mí	Bastante falso para mí	Ni verdadero ni falso para mí	Bastante verdadero para mí	Completamente verdadero para mí
1	De vez en cuando no puedo controlar el impulso de golpear a otra persona	1	2	3	4	5
2	Cuando no estoy de acuerdo con mis amigos, discuto abiertamente con ellos	1	2	3	4	5
3	Me enojo rápidamente, pero se me pasa en seguida	1	2	3	4	5
4	A veces soy bastante envidioso	1	2	3	4	5
5	Si se me provoca lo suficiente, puedo golpear a otra persona	1	2	3	4	5
6	A menudo no estoy de acuerdo con la gente	1	2	3	4	5
7	Cuando estoy frustrado, muestro el enojo que tengo	1	2	3	4	5
8	En ocasiones siento que la vida me ha tratado injustamente	1	2	3	4	5
9	Si alguien me golpea, le respondo golpeándole también	1	2	3	4	5
10	Cuando la gente me molesta, discuto con ellos	1	2	3	4	5
11	Algunas veces me siento tan enojado como si estuviera a punto de estallar	1	2	3	4	5
12	Parece que siempre son otros los que consiguen las oportunidades	1	2	3	4	5
13	Suelo involucrarme en la peleas algo más de lo normal	1	2	3	4	5
14	Cuando la gente no está de acuerdo conmigo, no puedo evitar discutir con ellos	1	2	3	4	5
15	Soy una persona apacible	1	2	3	4	5
16	Me pregunto por qué algunas veces me siento tan resentido por algunas cosas	1	2	3	4	5
17	Si tengo que recurrir a la violencia para proteger mis derechos, lo hago	1	2	3	4	5
18	Mis amigos dicen que discuto mucho	1	2	3	4	5
19	Algunos de mis amigos piensan que soy una persona impulsiva	1	2	3	4	5
20	Sé que mis «amigos» me critican a mis espaldas	1	2	3	4	5
21	Hay gente que me provoca a tal punto que llegamos a pegarnos	1	2	3	4	5

22	Algunas veces pierdo el control sin razón	1	2	3	4	5
23	Desconfío de desconocidos demasiado amigables	1	2	3	4	5
24	No encuentro ninguna buena razón para pegar a una persona	1	2	3	4	5
25	Tengo dificultades para controlar mi genio	1	2	3	4	5
26	Algunas veces siento que la gente se está riendo de mí a mis espaldas	1	2	3	4	5
27	He amenazado a gente que conozco	1	2	3	4	5
28	Cuando la gente se muestra especialmente amigable, me pregunto qué querrán	1	2	3	4	5
29	He llegado a estar tan furioso que rompía cosas	1	2	3	4	5

### Normas para interpretar:

	ESCALA	SUB ESCALAS			
	AGRESIÓN	Agresividad Física	Agresividad Verbal	Ira	Hostilidad
Muy Alto	99 a Más	30 a Más	18 a Más	27 a Más	32 a Más
Alto	83 - 98	24 - 29	14 - 17	22 - 26	26 - 31
Medio	68 - 82	16 - 23	11 - 13	18 - 21	21 - 25
Bajo	52 - 67	12 - 17	7 - 10	13 - 17	15 - 20
Muy Bajo	Menos a 51	Menos a 11	Menos a 6	Menos a 12	Menos a 14

	Agresión física	Agresividad verbal	Ira	Hostilidad	AGRESIÓN TOTAL
<b>Puntaje bruto</b>					
<b>Nivel</b>					

### Interpretación:

---



---



---



---



**Nombre:** .....

**Cuestionario de Experiencias vitales de Kassinove y Tafrate (Mod. y Abreviado)**

1. Puedo saber la diferencia cuando me siento enojado, cuando me siento muy enojado y cuando me siento listo para agredir:

- Siempre ( )
- A veces ( )
- Rara vez o nunca ( )

2. Habitualmente me pongo enojado:

- Una vez al día ( )
- Más de un día a la semana ( )
- Una vez a la semana ( )
- Una vez al mes ( )
- Raramente o nunca ( )

3. ¿Generalmente cuánto dura su enojo?

- 1 minuto a 4 minutos ( )
- 5 minutos a más ( )
- 15 minutos a media hora ( )
- Menos de una hora ( )
- 1 hora o varias horas ( )

4. Describa 5 situaciones que generalmente le hacen enojar:

- 1°. \_\_\_\_\_
- 2°. \_\_\_\_\_
- 3°. \_\_\_\_\_
- 4°. \_\_\_\_\_
- 5°. \_\_\_\_\_

5. ¿Qué síntomas físicos generalmente experimenta después de que te sientes muy enojado o agresivo?

- \_\_\_ Estómago alterado
- \_\_\_ Dolor de cabeza
- \_\_\_ Diarrea
- \_\_\_ Indigestión
- \_\_\_ Sudoración
- \_\_\_ Pulso acelerado
- \_\_\_ Palpitaciones aceleradas
- \_\_\_ Mareos
- \_\_\_ Tensión muscular
- \_\_\_ Nauseas
- \_\_\_ Una subida de energía saludable
- \_\_\_ Ruborización
- \_\_\_ Fatiga y pérdida de energía
- \_\_\_ Sensaciones de hormigueo
- \_\_\_ Hambre
- \_\_\_ Sed



6. Generalmente cuando usted se pone agresivo...

Es por algo que yo hago o comienzo, soy pleitista creo ( )

Es por algo que hace otra persona, me provoca ( )

7. ¿Cuáles son tus primeras reacciones cuando estás enojado? Puede marcar más de una y las que usted considere:

( ) Pelearme, golpear o liarme a empujones con alguien.

( ) Golpear, romper o destruir algo.

( ) Renegar y discutir verbalmente.

( ) Ser grosero, sarcástico o verbalmente ofensivo.

( ) Hacer ejercicio, practicar algún deporte o ponerme a hacer algún trabajo físico.

( ) Echar fuego de los ojos, fruncir entrecejo, lanzar miradas desafiantes que matan

( ) Gestos corporales como golpear al aire, caminar rápido, cruzas brazos

( ) Aguantar la agresividad o mal humor y no decírselo a nadie

( ) Pensarlo bien y tratar de resolver el problema

( ) Discutir pero sanamente el problema para ver si todo se calma

( ) Irme a otro lado hasta que me calme, relajarme

( ) Retraerme pues no me gustan los problemas

( ) Me llama al consumo de drogas

( ) Trato de pensar en los aspectos positivos para no sentirme enojado

( ) Para que se me pase comienzo a realizar algunos trabajos que tengo

( ) Leo algo para calmarme

8. Generalmente, ¿qué sentimientos tienes después de agredir de cualquier forma a otra persona? Puedes marcar más de una:

Más enojado ( )

Culpable o avergonzado ( )

Aliviado por hacer catarsis ( )

**IV.  
MÓDULO  
DE HABILIDADES  
SOCIALES**

## PRUEBA DE ENTRADA

### EVALUACIÓN MÓDULO HABILIDADES SOCIALES

Nombre: .....

**INSTRUCCIONES:**

Las proposiciones de la presente lista se refieren a experiencias de la vida diaria, de tal modo que describan como Ud. se comporta, siente, piensa y actúa. No es un test clásico, dado que no hay respuestas correctas ni incorrectas, todas las respuestas son válidas.

Encierra en un círculo la respuesta que más crea conveniente:

- Marque 1 si su respuesta es NUNCA
- Marque 2 si su respuesta es MUY POCAS VECES
- Marque 3 si su respuesta es ALGUNAS VECES
- Marque 4 si su respuesta es A MENUDO
- Marque 5 si su respuesta es SIEMPRE

Responda con reflexión y recuerde de contestar todas las preguntas.

	NUNCA	MUY POCAS VECES	ALGUNAS VECES	A MENUDO	SIEMPRE
1. ¿Eres de hablar con los demás de temas importantes o poco importantes?	NUNCA	MUY POCAS VECES	ALGUNAS VECES	A MENUDO	SIEMPRE
2. ¿Hablas con otras personas sobre cosas que le interesan a los demás?	NUNCA	MUY POCAS VECES	ALGUNAS VECES	A MENUDO	SIEMPRE
3. ¿Llega a establecer acuerdos que te satisfacen a ti así como a los otros que piensan diferente de ti?	NUNCA	MUY POCAS VECES	ALGUNAS VECES	A MENUDO	SIEMPRE
4. ¿Controlas bien tus impulsos de modo que no se te “escapan las cosas de la mano”?	NUNCA	MUY POCAS VECES	ALGUNAS VECES	A MENUDO	SIEMPRE
5. ¿Defiendes tus derechos dando a conocer respetuosamente los demás cuál es su postura?	NUNCA	MUY POCAS VECES	ALGUNAS VECES	A MENUDO	SIEMPRE
6. ¿Te mantienes al margen y evitas situaciones que te pueden ocasionar problemas?	NUNCA	MUY POCAS VECES	ALGUNAS VECES	A MENUDO	SIEMPRE
7. ¿Comprendes la razón de tus fracasos y también las acciones que puedes hacer para tener más éxito en el futuro?	NUNCA	MUY POCAS VECES	ALGUNAS VECES	A MENUDO	SIEMPRE
8. ¿Decides lo que tú quieres hacer cuando los demás quieren que hagas otra cosa?	NUNCA	MUY POCAS VECES	ALGUNAS VECES	A MENUDO	SIEMPRE
9. ¿Tomas decisiones realistas sobre lo que eres capaz de realizar antes de comenzar una tarea?	NUNCA	MUY POCAS VECES	ALGUNAS VECES	A MENUDO	SIEMPRE
10. ¿Piensas mucho en tus problemas para buscar sus posibles causas?	NUNCA	MUY POCAS VECES	ALGUNAS VECES	A MENUDO	SIEMPRE

**Evaluación:** .....

## MÓDULO HABILIDADES SOCIALES. Sesión 2 PRE

**Nombre:** \_\_\_\_\_

**1ro.** Van a ensayar o dramatizar una discusión cotidiana de sus vivencias, en la cual ambos harán uso de sus habilidades de negociación, siendo empáticos con el otro, y al final llegando a un acuerdo en dónde ambos estén de acuerdo (ni importando si uno ha “cedido más”). Luego se escogerá a ensayar a otros dos participantes y deberán de actuar con normalidad si es que se les presentara estas otras situaciones (sólo se les presentará las situaciones).

**2do.** A la pareja más habilidosa se le presentará el primero caso que es el más complejo, y a la pareja menos habilidosa el segundo caso.

**3ro.** Las parejas de discusión se sentarán cara a cara y se pondrán a charlar de inmediato a la dirección del facilitador para evitar que elaboren argumentos. Mientras las parejas discuten los demás deben estar en silencio sin interrumpir la conversación y algo alejados de las parejas.

### Diapositiva 3

**Caso 1:** Ambos discuten por una amiga de su barrio que está visitando a uno de ellos, pero luego se pasa a ver al otro y después los visita a ambos por turnos. Ella no muestra signos de interés amoroso en ninguno de los dos, sin embargo cada uno de ellos están ilusionados y sienten celos. Ambos se ponen a discutir siendo presionados por el grupo. Saben que “esto podría llegar a más”.

**Caso 2:** Ambos discuten por obtener la máquina de cortar pelo pues en el mes de febrero necesitan llevar dinero a sus hijos para sus útiles y uniformes, ambos argumentan que están con mucho más responsabilidad y deudas que el otro, por lo que solicitan el préstamo de la máquina para cortar por un mes. Ambos no quieren un préstamo compartido por que en caso que el otro pierda una pieza se le podría echar la culpa injustamente.

## MÓDULO HABILIDADES SOCIALES. Sesión 2 POS

El facilitador tendrá anotado aparte en una hoja diversos temas interesantes para que “a la cuenta de tres” por el facilitador, ellos deban de discutir sobre un tema dado en ese momento. Se les pedirá que escuchen con mucha atención su caso particular.

**Enseñanza en autoregistro:**

Pasos seguidos	Respuesta de negociación
Identifiqué que sí había un problema, es...	
Expresa mi posición u opinión y era...	
Pregunté y escuché al otro y me dijo que...	
Penqué e imagine que el otro se sentía así porque...	
De nuevo argumenté y expliqué el por qué yo estaba en lo correcto, dije...	
Finalmente, tomé una decisión y acordé que...	

## MÓDULO HABILIDADES SOCIALES. Sesión 3 PRE

Nombre: \_\_\_\_\_

*“Digamos que han tenido un mal día, se despiertan y reciben una mala noticia. Todavía alguien los hace volar, por ahí algunos internos se “mongolean” contigo y te hacen enojar más. Estás sulfurado, ya te has agitado, imagínate respirando rápidamente, estás furioso... Ahora leeré en voz alta cada caso (elegir al protagonista), y ustedes que están muy enojados ensayarán sus respuestas más sinceras posibles, como si les hubiese pasado todo esto”:*

### Diapositiva 2

1. Juan está enojado por temas familiares y presta sus zapatillas nuevas para jugar a Pedro, éste regresa y se las devuelve rotas.
2. Jorge y sus amigos desean ver una película en su sala pues les toca elegir, pero Luis que es de otro piso, ha puesto otra película y quiere primero terminarla (opcional si hay tiempo de sobra para la sesión).
3. A la hora de dormir Antonio está demasiado cansado y estresado por lo que quiere dormir, Andrés se pone a fumar un cigarrillo y le dice que quiere acabarlo.
4. Antonio sabe que eso le quitará el sueño.

A la hora de la dinámica de elegir la cama, el otro compañero le dijo al profesional que usted está de acuerdo en ir a la cama arriba, así que en los cambios se hicieron de esa manera. Usted está muy molesto con su compañero y le reclama.

## MÓDULO HABILIDADES SOCIALES. Sesión 3 POS

Como en la evaluación al inicio de la sesión, cada uno expresará: **¿Cómo reaccionaría o que harías en cada situación?**

### Diapositiva 7

1. El profesional ha pensado y está muy convencido que no has asistido a clase y sí lo hiciste y te ha puesto falto en el día, vas a reclamarle ello (el profesional hará de Profesor).
2. Alberto tiene dolores de cólicos renales («Piedritas») y necesita ir al médico, pero el técnico no lo deja pues no es su departamento y no hay otros más. Debes de reclamar por tu salud y hasta tu vida.
3. Miguel ha hecho lo posible por dejar ordenado su cuarto, pero recibe una crítica de su profesional. Comienza a hacer valer su esfuerzo hablando con el profesional.
4. Estás furioso porque otro compañero ha estado mandándole indirectas a tu visita. Así que tienes que reclamarle.
5. Usted está participando en terapia, y un interno por relajarse, se mofa en el salón y te dice algo íntimo tuyo, por ejemplo, tu falta de higiene en tu celda y todos se ha empezado a reír. Tú estás avergonzado y quieres desquitarte.
6. Jugando pelota, pones de tu parte para jugar honestamente y controlado, sin embargo, cuando vas a casi meter gol, el arquero sale con todo y de frente te lanza un “cachetadón” (un galletazo) en la cara y te caes al suelo por la fuerza de golpe. Tú te paras automáticamente a reclamarle.

Se pueden repetir los ejemplos de la evaluación inicial o algunos conflictos que han sucedido actualmente entre los internos.



### MÓDULO HABILIDADES SOCIALES. Sesión 4 PRE

Nombre: \_\_\_\_\_

*IMAGINA cómo pensabas o actuabas hace algunos meses o hasta semanas, como si estuviésemos en la calle. Sabemos que ahora que saben las consecuencias de sus actos, piensan diferente, sin embargo quiero que respondas aquí, qué hubieses hecho o cómo hubieses respondido ante estos problemas que mencionaré. Primero escríbelo con detalle y luego lo expresarás.*

	HARÍA ESTO...	PORQUÉ...
CASO 1: El vecino pinchó la pelota de tu hijo y sale todo "matoncito".		
CASO 2: Tus patas se preparan para pelear con "la gente del barrio contrario"		
CASO 3: Estás muy necesitado y te dan la oportunidad para robar un almacén.		

Nota: \_\_\_\_\_

### MÓDULO HABILIDADES SOCIALES. Sesión 4 POS

Nombre: \_\_\_\_\_

*IMAGINA cómo pensabas o actuabas hace algunos meses o hasta semanas, como si estuviésemos en la calle. Sabemos que ahora que saben las consecuencias de sus actos, piensan diferente, sin embargo quiero que respondas aquí, qué hubieses hecho o cómo hubieses respondido ante estos problemas que mencionaré. Primero escríbelo con detalle y luego lo expresarás.*

	HARÍA ESTO...	PORQUÉ...
CASO 1: El vecino pinchó la pelota de tu hijo y sale todo "matoncito".		
CASO 2: Tus patas se preparan para pelear con "la gente del barrio contrario"		
CASO 3: Estás muy necesitado y te dan la oportunidad para robar un almacén.		

Nota: \_\_\_\_\_



### MÓDULO HABILIDADES SOCIALES. Sesión 5 PRE

Nombre: \_\_\_\_\_

1. ¿Qué problemas tuviste en la escuela, con tu madre, con tu padre, con tus amigos?	
2. ¿Qué fracasos en la vida consideras que tuviste antes de entrar en prisión?	
3. ¿Qué te faltaba en la vida para dejar de delinquir? ¿Dinero? ¿Trabajo? ¿Estudios técnicos o universitarios? ¿Motivación para trabajar? ¿Madurez? ¿Decir “no” a malas amistades? Enumera todas.	
4. Alguna vez consideraste no delinquir. Si es así, ¿Por qué crees que volviste a hacerlo o lo hiciste?	
5. En esos tiempos, las actividades ilegales ¿Era un logro o un fracaso para ti? ¿Por qué?	

Nota: \_\_\_\_\_

### MÓDULO HABILIDADES SOCIALES. Sesión 5 POS

Nombre: \_\_\_\_\_

1. ¿Qué problemas tienes ahora en el Programa, con tu madre, con tu padre, con tus amigos, con tu vida personal?	
2. ¿Qué fracasos tuviste para así delinquir y entrar en prisión?	
3. Al salir a la calle, ¿Cuáles serán tus retos o problemas que deberás de enfrentar para no delinquir de nuevo? ¿Dinero? ¿Trabajo? ¿Estudios técnicos o universitarios? ¿Motivación para trabajar? ¿madurez? ¿Malas amistades? Enumera todas.	
4. ¿Cómo vas a enfrentar a cada uno de esos retos que has puesto? Diga el reto y luego el cómo lo enfrentarás.	
5. Actualmente, las actividades ilegales ¿Fueron un logro o un fracaso para ti? ¿Por qué?	

Nota: \_\_\_\_\_

### MÓDULO HABILIDADES SOCIALES. Sesión 6 PRE

Nombre: \_\_\_\_\_

PREGUNTA	RESPUESTA
<i>¿Qué pensabas de tus amistades de barrio o con la “gentita” que parabas? ¿Cómo los considerabas?</i>	
<i>Las veces que tus amistades te decían para “caminar por ahí”, para “tomar” o “fumar” o realizar actividades negativas, ¿qué les decías?</i>	
<i>En esos tiempos de calle, ¿en qué logros pensabas? ¿Qué es lo que más te importaba? ¿Qué deseabas de los otros? ¿a qué querías llegar?</i>	
<i>¿Qué crees que te faltó en ese momento para que dejes de hacer cosas negativas? ¿Qué hubiese pasado para que recién entraras en razón?</i>	

Nota: \_\_\_\_\_

### MÓDULO HABILIDADES SOCIALES. Sesión 6 POS

Nombre: \_\_\_\_\_

PREGUNTA	RESPUESTA
<i>¿Qué piensas ahora de “esas malas amistades” que te enseñaron y te acompañaron en “lo malo”?</i>	
<i>¿Qué les dirías ahora a esas malas amistades, si te dicen que les acompañes a cometer el mismo delito?</i>	
<i>¿Por qué estás en un programa voluntario y quieres cambiar tu vida y ser otra persona? ¿Por qué cosas valiosas luchas?</i>	
<i>Después de caer en el pozo de la prisión, ¿A qué te comprometes estando en prisión para ser otra persona? ¿Qué vas a hacer exactamente ahora para ser otra persona?</i>	

Nota: \_\_\_\_\_

### MÓDULO HABILIDADES SOCIALES. Sesión 7 PRE

Nombre: \_\_\_\_\_

PREGUNTA	RESPUESTA
¿Qué hacías en tus horas libre con tus patas cuando estabas en la calle? ¿A dónde salían a “divertirse”? ¿Qué cosas les gustaba hacer?	
¿Deseabas llegar a “ligas mayores”, por ejemplo, un asaltante de bancos, dar “golpes” más fuertes, entrar al sicariato, robar para iniciar un buen negocio? ¿Hasta dónde era tu meta?	
¿Qué opinabas del trabajo sacrificado con sueldos bajos o del trabajo ambulatorio, o de subir a los carros, o de vender en la calle, o de cualquier otro oficio? ¿Por qué no optaste por alguno de ellos?	
Escribe 5 causas, motivos, razones, circunstancias, o sucesos que tuvieron que pasar para que cometieras el delito.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.</li> <li>2.</li> <li>3.</li> <li>4.</li> <li>5.</li> </ol>

Nota: \_\_\_\_\_

### MÓDULO HABILIDADES SOCIALES. Sesión 7 POS

Nombre: \_\_\_\_\_

PREGUNTA	RESPUESTA
¿Qué harás en tus horas libre con tus patas cuando estabas en la calle? ¿A dónde saldrás a divertirte? ¿Qué cosas te gustará hacer?	
Al salir a la calle, ¿quién quieres llegar a ser? ¿Cuál será tu mayor meta en la vida? ¿Cuánto dinero quieres ganar? ¿Qué cosas quieres tener?	
¿Qué trabajos o actividades podrías llegar a realizar si es que la calle esté dura y no haya trabajo fijo por un buen tiempo? ¿Payaso, venta de caramelos, estibador, limpieza, confecciones, estudios técnicos? ¿Cómo conseguirás dicho trabajo y dónde lo harías?	
Escribe 5 causas, motivos, razones, circunstancias, o propios de tu personalidad que tuvieron que pasar para que cometieras el delito.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.</li> <li>2.</li> <li>3.</li> <li>4.</li> <li>5.</li> </ol>

Nota: \_\_\_\_\_



**MÓDULO HABILIDADES SOCIALES. Sesión 7 CONSTRUCCIÓN CONOCIMIENTOS**

Nombre: \_\_\_\_\_

1. *Escribe una carta libre a la(s) persona(s) que te denunció (aron) o a “otras víctimas de tus acciones”. **ERES LIBRE DE LO QUE QUISIERAS ESCRIBIR.***

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. *Escribe una carta a “ti mismo”, a ese “tú” que estaba en libertad, y explícale ahora que sabes mejor, las causas del porqué cometías el delito. Lee el ejemplo de la diapositiva 7 y guíate.*

Yo, ....., me escribo una carta a mí mismo para decirte las causas del por qué cometes esos errores:

*En lo personal, me faltaba madurez puesto que .....*

*Carecía de estos valores .....*

*No le hacía caso a .....*

*No tenía motivación para poder .....*

*Sólo pensaba en mí mismo y tener más .....*

*Quizás sólo me faltaba que alguien me dijera que .....*

*Me faltó ser buen hijo y .....*

3. *Al costado escribirás qué cosas harás para afrontar tus limitaciones con éxito:*

*- Aún no acabo secundaria, entonces Yo .....*

*- Aún no tengo algún estudio, entonces Yo .....*

*- Aún me puedo seguir hablando con mis malas amistades, entonces Yo .....*

.....

*-Aún tengo soy agresivo, entonces Yo .....*

*- Aún pienso que no he madurado lo suficiente, entonces Yo .....*

.....

Nota: \_\_\_\_\_



### MÓDULO HABILIDADES SOCIALES. Sesión 8 PRE

Nombre: \_\_\_\_\_

HABILIDADES		RESPUESTAS
¿Qué actividades harás los primeros meses en libertad?		1. 2. 3.
¿En qué trabajos podrías desempeñarte en libertad?		1. 2. 3. 4.
Escribe 5 pasos que realizarás para que tengas estabilidad laboral y económica.	1. 2. 3. 4. 5.	

Nota: \_\_\_\_\_

### MÓDULO HABILIDADES SOCIALES. Sesión 8 POS

Nombre: \_\_\_\_\_

HABILIDADES		RESPUESTAS
Con la nueva información del taller ¿Qué actividades harás los primeros meses en libertad?		1. 2. 3.
¿En qué trabajos podrías desempeñarte en libertad?		1. 2. 3. 4.
Escribe 5 pasos que realizarás para que tengas estabilidad laboral y económica.	1. 2. 3. 4. 5.	

Nota: \_\_\_\_\_



## MÓDULO HABILIDADES SOCIALES. Sesión 8 ENTRENAMIENTO APRENDIZAJES

Nombre: \_\_\_\_\_

A. EN 1 AÑO ó 2 AÑOS, CÓMO TE VES EN EL PROGRAMA CREO, ¿QUÉ ES LO QUE QUIERES QUE TE PASE? Detalle con cantidades, objetos, situaciones deseadas con la pareja, nombre de estudios, habilidades sociales, cambio de actitudes particulares, relaciones con algunos familiares. **ESTABLEZCA LAS FECHAS EN AÑO Y MES SI ES POSIBLE.**

a. Con tu familia:

b. Con tu pareja:

c. Con tu trabajo:

d. Con tu educación:

e. Con tus actitudes y madurez:

B. UNA VEZ QUE SALGAS EN LIBERTAD, ¿QUÉ ES LO QUE QUIERES QUE TE PASE? Detalle con cantidades, objetos, situaciones deseadas con la pareja, nombre de estudios, habilidades sociales, cambio de actitudes particulares, relaciones con algunos familiares. **ESTABLEZCA LAS FECHAS EN AÑO Y MES SI ES POSIBLE.**

a. Con tu familia:

b. Con tu pareja:

c. Con tu trabajo:

d. Con tu educación:

e. Con tus actitudes y madurez:



Nombre: \_\_\_\_\_

### PASO 3

A. *¿QUÉ ESTOY DISPUESTO A HACER PARA QUE SUCEDA LO QUE DESEO DENTRO DEL PROGRAMA CREO? ESTABLEZCA LAS FECHAS EN AÑO Y MES SI ES POSIBLE.*

a. Para que pase lo que quiero con mi familia, YO HARÉ ESTO:

b. Para que pase lo que quiero con mi pareja, YO HARÉ ESTO:

c. Para que pase lo que quiero con mi trabajo, YO HARÉ ESTO:

d. Para que pase lo que quiero con mi educación, YO HARÉ ESTO:

e. Para que pase lo que quiero con mis actitudes y madurez, YO HARÉ ESTO:

B. *¿QUÉ ESTOY DISPUESTO A HACER PARA QUE SUCEDA LO QUE DESEO EN LIBERTAD? ESTABLEZCA LAS FECHAS EN AÑO Y MES SI ES POSIBLE.*

a. Para que pase lo que quiero con mi familia, YO HARÉ ESTO:

b. Para que pase lo que quiero con mi pareja, YO HARÉ ESTO:

c. Para que pase lo que quiero con mi trabajo, YO HARÉ ESTO:

d. Para que pase lo que quiero con mi educación, YO HARÉ ESTO:

e. Para que pase lo que quiero con mis actitudes y madurez, YO HARÉ ESTO:

## PRUEBA DE SALIDA

### EVALUACIÓN MÓDULO HABILIDADES SOCIALES

Nombre: .....

#### INSTRUCCIONES:

Las proposiciones de la presente lista se refieren a experiencias de la vida diaria, de tal modo que describan como Ud. se comporta, siente, piensa y actúa. No es un test clásico, dado que no hay respuestas correctas ni incorrectas, todas las respuestas son válidas.

Encierra en un círculo la respuesta que más crea conveniente:

Marque 1 si su respuesta es NUNCA

Marque 2 si su respuesta es MUY POCAS VECES

Marque 3 si su respuesta es ALGUNAS VECES

Marque 4 si su respuesta es A MENUDO

Marque 5 si su respuesta es SIEMPRE

Responda con reflexión y recuerde de contestar todas las preguntas.

	NUNCA	MUY POCAS VECES	ALGUNAS VECES	A MENUDO	SIEMPRE
1. ¿Eres de hablar con los demás de temas importantes o poco importantes?	NUNCA	MUY POCAS VECES	ALGUNAS VECES	A MENUDO	SIEMPRE
2. ¿Hablas con otras personas sobre cosas que le interesan a los demás?	NUNCA	MUY POCAS VECES	ALGUNAS VECES	A MENUDO	SIEMPRE
3. ¿Llega a establecer acuerdos que te satisfacen a ti así como a los otros que piensan diferente de ti?	NUNCA	MUY POCAS VECES	ALGUNAS VECES	A MENUDO	SIEMPRE
4. ¿Controlas bien tus impulsos de modo que no se te “escapan las cosas de la mano”?	NUNCA	MUY POCAS VECES	ALGUNAS VECES	A MENUDO	SIEMPRE
5. ¿Defiendes tus derechos dando a conocer respetuosamente los demás cuál es su postura?	NUNCA	MUY POCAS VECES	ALGUNAS VECES	A MENUDO	SIEMPRE
6. ¿Te mantienes al margen y evitas situaciones que te pueden ocasionar problemas?	NUNCA	MUY POCAS VECES	ALGUNAS VECES	A MENUDO	SIEMPRE
7. ¿Comprendes la razón de tus fracasos y también las acciones que puedes hacer para tener más éxito en el futuro?	NUNCA	MUY POCAS VECES	ALGUNAS VECES	A MENUDO	SIEMPRE
8. ¿Decides lo que tú quieres hacer cuando los demás quieren que hagas otra cosa?	NUNCA	MUY POCAS VECES	ALGUNAS VECES	A MENUDO	SIEMPRE
9. ¿Tomas decisiones realistas sobre lo que eres capaz de realizar antes de comenzar una tarea?	NUNCA	MUY POCAS VECES	ALGUNAS VECES	A MENUDO	SIEMPRE
10. ¿Piensas mucho en tus problemas para buscar sus posibles causas?	NUNCA	MUY POCAS VECES	ALGUNAS VECES	A MENUDO	SIEMPRE

Evaluación: .....

**INPE (2017) MODULO PENSAMIENTO RACIONAL. GRÁFICA UNIVERSAL: PERÚ.**

**INPE (2017) MODULO CONTROL EMOCIONES NEGATIVAS. GRÁFICA UNIVERSAL: PERÚ.**

**INPE (2017) MODULO RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS. GRÁFICA UNIVERSAL: PERÚ.**

**INPE (2017) MODULO HABILIDADES SOCIALES. GRÁFICA UNIVERSAL: PERÚ.**