



INSTITUTO
NACIONAL
PENITENCIARIO
HUMANIZAR Y DIGNIFICAR PARA RESOCIALIZAR



*“...El grado de civilización de una sociedad puede ser juzgado al entrar en sus prisiones”
Dostoyevski*

II MANUAL

Pensamiento Prosocial
Conciencia y Regulación Emocional
Empatía con la Víctima



MÓDULO II

MÓDULO II: PENSAMIENTO PROSOCIAL

*Para el trabajo con internos del programa "Tratamiento de la Agresión Sexual" - TAS
Propiedad Programa - TAS*

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

Coordinación Nacional de Programas Estructurados.

Ps. Omar Greh Carreón Inca

Coordinación TAS - Lurigancho

Ps. Gaudencio Noel Valverde Soto

Elaboración:

Ps. Gaudencio Noel Valverde Soto

Ps. Luciano Henry Velazco Palacin

Colaboración:

Ilka Quispe Barron

Ps. Jorge Pedro Huaranga Navarro

Diseño y diagramación

Desirée Carréon Ruelas

José Panéz Beraún

Judih Vivas Chate

Impresión

Impreso en: Industrias Graficas ZAFERRO S.A.C

Jr. Callao N° 727 Int. 114 (01) 382 7783 / 993332706

industriasgraficaszaferro@gmail.com

Hecho el depósito legal en la Biblioteca Nacional del Perú - N° 2017-17941

Primera edición: (Tiraje 70 ejemplares)

Lima, Perú

Diciembre 2017

MATRIZ INTERDISCIPLINARIA DE ACTIVIDADES SEGÚN FASES Y VARIABLES

		Fases			
		I SENSIBILIZACIÓN Y MOTIVACIÓN	II BÚSQUEDA DE CAMBIO	III DESARROLLO PERSONAL Y ESTILO DE VIDA POSITIVA	IV AFRONTAMIENTO DE RIESGOS PSICOSOCIALES
Variables	1. Psicoterapia	Afrontamiento de mecanismos cognitivos de defensa	Pensamiento racional	Control de impulsos sexuales y agresivos	Conducta resiliente
			Conciencia y regulación emocional	Sexualidad responsable	Identidad y compromiso prosocial
			Empatía con la víctima	Autonomía moral	
	2. Compromiso familiar	Establecimiento de compromiso binomio interno familia	Estrategias para formar familias saludables	Actitudes de integración y fortalecimiento familiar	Participación con la familia en redes y organizaciones de base
	3. Habilidades prosociales y valores para la vida	Conociendo los valores y habilidades prosociales	Practicando los valores y habilidades prosociales	Afianzando los valores y habilidades prosociales	Manteniendo la práctica de valores y habilidades prosociales
	4. Asesoramiento legal	Control social formal e informal	Conocimiento de las normas y formas de prevención	Beneficios penitenciarios	Fortalecimiento de la rehabilitación a través de redes sociales
	5. Habilidades creativas	Valoración del perfil educativo	Práctica de valores educativos	Afianzamiento de valores educativos	Mantenimiento de valores educativos
	6. Competencias laborales	Valoración de perfil y competencias laborales	Práctica de valores y competencias laborales	Afianzamiento de valores y competencias laborales	Mantenimiento de valores y competencias laborales
7. Promoción y prevención en salud	Prevención de enfermedades infectocontagiosas	Prevención de enfermedades de transmisión sexual vih-sida	Formas y estilos de mantenimiento de la salud sexual	Paternidad responsable y salud pública.	
8. Actividades socioculturales	Gestión de tiempo en actividades socioculturales	Práctica de actividades socioculturales	Afianzamiento de la práctica de actividades socioculturales	Mantenimiento y participación activa en actividades socioculturales	

PRESENTACIÓN

El Programa de Tratamiento de la Agresión sexual TAS es un programa interdisciplinario y especializado para el tratamiento de internos que cometieron delitos contra la libertad sexual, en sus modalidades de violación sexual, actos contra el pudor de menores, tentativa de violación sexual. Se desarrolla a través de cuatro fases a nivel intrapenitenciario: sensibilización y motivación, búsqueda de cambio, desarrollo personal y estilo de vida positiva y estrategias de afrontamiento de riesgos psicosociales. Se considera las siguientes variables: psicoterapia, compromiso familiar, habilidades prosociales y valores para la vida, actividades educativas, actividades laborales, orientación legal, promoción y prevención en salud y actividades socioculturales. En cuanto a los enfoques y modelos teóricos se incluyen los derechos humanos, género, integralidad, interculturalidad, interseccionalidad, intergeneracionalidad; así como también los aportes del modelo Riesgo-Necesidad-Responsividad RNR, aprendizaje social y los aportes del enfoque sistémico familiar. Es un programa donde las diferentes disciplinas científicas a través de sus modelos, enfoques y actividades interactúan en base a objetivos comunes con fines de resocialización de los internos, buscando una explicación científica del delito de agresión sexual y la generación de pautas correctivas y soluciones consensuadas bajo un modelo integrado; en el marco de la normativa vigente; contribuyendo así a la seguridad ciudadana y al bienestar social del país.

Con el propósito de alcanzar los fines y objetivos que busca el programa TAS se pone en consideración el presente material de trabajo referente a la intervención psicoterapéutica que corresponde a la **fase II** denominada “**Búsqueda de cambio**” integrado por el **modulo II “Pensamiento Prosocial”**, a través del cual se busca Identificar en el participante los pensamientos distorsionados a nivel contextual, personal y en función al delito, así como modificar los pensamientos distorsionados por pensamientos alternativos y prosociales a fin de generar conductas responsables.

El presente modulo tiene una secuencia metodología diseñada en 08 temas estratégicamente definidas, que deben ser desarrolladas en orden progresivo, cuidando que los participantes logren asimilarlas e integrarlas; para tal fin cada sesión tiene cinco momentos de aprendizaje, como es: motivación o filosofía, actividad preliminar, desarrollo de aprendizajes nuevos, actividad práctica y cierre o despedida, garantizando con ello un adecuado proceso de aprendizaje.

La evaluación está prevista en dos etapas, la primer es de resultados, en la cual se aplica un cuestionario al inicio y final del modulo; la segunda es una evaluación de procesos de aprendizaje que se efectúa a través de la aplicación de una ficha de seguimiento y un registro sistemático cualitativo, permitiéndonos medir y valorar los resultados alcanzados por los participantes.

Finalmente debo señalar que el presente trabajo es producto de un paciente proceso de elaboración y contrastación de contenidos temáticos, con el propósito de contar con estrategias metodológicas validas como parte de la implementación de los programas de intervención estructurados que desarrolla la Dirección de Tratamiento del Instituto Nacional Penitenciario.

Ps Omar Carreón Inca
Coordinador Nacional de Programas estructurados

MÓDULO II
PENSAMIENTO PROSOCIAL

MÓDULO II: PENSAMIENTO PROSOCIAL



APUNTES CONCEPTUALES



Según Rodríguez (s.f). los hechos no son los causantes de nuestras emociones sino la interpretación que hacemos de ellos. La mayoría de los sentimientos negativos tienen su origen en los pensamientos distorsionados. Cuando se siente emocionalmente afectado, los pensamientos que le hacen sentir mal son, a menudo, ilógicos y distorsionados. Los sentimientos negativos, como son la depresión, la ansiedad, la culpa, la frustración y la rabia los causan, a menudo, los pensamientos distorsionados. Cuando desafía a estos pensamientos distorsionados, puede CAMBIAR su manera de SENTIR.

A lo largo de los años, diversos autores han diseñado estrategias para detectar y combatir los pensamientos deformados con el fin de aliviar los síntomas asociados a ellos. Los dos autores que más han contribuido en este tipo de técnicas son Ellis y Beck. (Mentalía puerto, 2013).

Según Ellis, las emociones proceden de la interpretación que hacemos de los sucesos que nos ocurren, por lo tanto, nos fijamos más en cómo nos afectan los sucesos que

en los sucesos en sí mismos. De la misma manera, crea un modelo basado en como las emociones, sentimientos o conductas se ven afectadas, no por las situaciones en sí, si no por el diálogo interno o las interpretaciones que hacemos sobre ellas, siendo:

A: los sucesos, B: la interpretación que hacemos de esos sucesos, y C: son las emociones que aparecen a partir de la interpretación que hacemos del suceso.

Por su parte, Beck describe cómo los tipos de pensamientos deformados provocan la aparición de depresiones, enfados patológicos, etc. Si se cambian las interpretaciones acerca de los sucesos que tienen lugar a su alrededor, también cambiará su humor y su actitud hacia el futuro.

Loinaz, I. (2013). Las distorsiones cognitivas son formas erróneas de interpretar la realidad. Están presentes en distintos tipos de trastornos mentales (como la depresión, los trastornos alimentarios o el trastorno psicótico entre otros) y su descripción es habitual en delincuentes y personas violentas. En el ámbito criminológico, pueden considerarse cogniciones mantenedoras de la conducta cuyo objetivo es eximir la responsabilidad y las consecuencias de una conducta socialmente reprobable. El delito se racionaliza, principalmente mediante la minimización, la negación o la atribución de culpa a los demás. En el caso de los agresores, la conducta de la pareja es atribuida a características personales (ella es así) mientras que la propia se atribuye a factores externos o situacionales (estaba muy estresado o había bebido). Sin embargo, se afirma que este tipo de excusas post-hoc son comunes fuera del ámbito delictivo, por lo que atribuirles características criminógenas sería una falacia.

Para entender que son las distorsiones cognitivas, primero es necesario introducir el concepto de esquemas. Un consenso de investigadores (Segal, 1988) define los esquemas como: "elementos organizados de reacciones y experiencias pasadas que forman un cuerpo de conocimientos relativamente cohesivo y persistente, capaz de guiar percepciones y evaluaciones subsecuentes". Más tarde, Young (1999) introduce el concepto de "esquemas inadaptados tempranos" para referirse a temas extremadamente estables y duraderos que se desarrollan durante la infancia, elaborados a través de la vida del individuo, y son disfuncionales en un grado significativo.

Young (1999). Identifica tres procesos principales de esquemas: 1) el mantenimiento de esquemas, 2) la evitación de esquemas y 3) la compensación de esquemas. El mantenimiento de los esquemas se refiere a los procesos por los cuales estos esquemas inadaptados tempranos son reforzados. El mantenimiento de los esquemas es usualmente logrado exagerando la información que confirma el esquema, o de lo contrario negando, minimizando o rechazando información que contradice el esquema. Muchos de estos procesos de mantenimiento de esquemas han sido descritos por Aaron Beck (1967) como distorsiones cognitivas.

Las distorsiones cognitivas comúnmente causan las emociones o conductas disfuncionales caracterizadas por: a. Causar un sufrimiento innecesario o desproporcionado con respecto a la situación. b. Llevar a (o implicar) comportamientos auto-saboteadores (contrarios a los propios intereses u objetivos). c. Dificultar o impedir la realización de las conductas necesarias para lograr los objetivos propios. d. Asociarse a demandas absolutistas y otras distorsiones cognitivas.

Según Rojas (2013). Las distorsiones cognitivas y los pensamientos automáticos desempeñan un rol central en el desencadenamiento y mantenimiento de emociones

negativas como la ansiedad, la depresión y la ira y su efecto negativo ha sido reconocido prácticamente en todos los desórdenes mentales, por ejemplo: fobia social, ansiedad generalizada, hipocondrías, desórdenes de alimentación, abuso de sustancias, depresión, estrés postraumático, trastornos bipolares y desordenes de la personalidad, entre otros.

Para Beck citado por Rojas (2013). El modelo cognitivo sostiene que más que la situación es la interpretación de la misma, expresada con frecuencia como pensamientos automáticos, los que influyen sobre las emociones, el comportamiento y la respuesta fisiológica subsiguiente. Por supuesto, existen acontecimientos que son casi universalmente perturbadores, tales como ser atacado, padecer rechazo o un fracaso. Las personas con trastornos psicológicos, no obstante, a menudo perciben mal las situaciones neutras o hasta positivas y deforman sus pensamientos automáticos. En el procesamiento de información, los pensamientos automáticos se caracterizan por ser un diálogo interno sobre temas específicos, son inconscientes, involuntarios, al entrar de manera automática en la mente, no son pensamientos reflexivos ni forman parte del análisis o razonamiento frente a una situación, son reacciones espontáneas frente a determinadas situaciones, la emoción está conectada de manera lógica con el contenido de los pensamientos automáticos, suelen aparecer de manera muy breve pero son asequibles para el individuo cuando se pregunta por su significado, habitualmente estos pensamientos se aceptan como si fueran verdaderos, pueden manifestarse de forma verbal, visual (imágenes) o de ambas maneras.

TIPOS DE PENSAMIENTOS DISTORSIONADOS

Las más importantes son:

FILTRAJE O ABSTRACCIÓN SELECTIVA

Consiste en seleccionar en forma de "visión de túnel" un solo aspecto de una situación, aspecto que tiñe toda la interpretación de la situación y no se percata de otros que lo contradicen. Una persona se encuentra con un amigo y hablan de muchos temas agradables, sin embargo, discuten de política, y al marcharse a casa se siente irritado pensando en las críticas de aquel hacia sus ideas políticas, olvidando los otros temas agradables compartidos. Se filtra lo negativo, lo positivo se olvida. Palabras claves para detectar esta distorsión son: "No puedo soportar esto", "No aguanto que ", "Es horrible", "Es insoportable".

PENSAMIENTO POLARIZADO

Conlleva el englobar toda información en una o dos categorías dicotómicas; bueno-malo, aceptación-rechazo, y así, por consiguiente, no admiten matices intermedios; "esta forma de pensamiento está en la raíz del perfeccionismo"; uno ha de ser perfecto o es un fracasado. Ejemplos: "Fracasado", "Cobarde", "inútil", etc.



SOBREGENERALIZACIÓN

Son juicios abarcadores, extremistas o predicciones basadas en un solo incidente. Según Álvarez (1997), la sobre-generalización consiste en extraer una conclusión general de un simple incidente. Sobre-generalizamos cuando decimos "nadie me quiere"; "nunca tendré otra oportunidad".

Por ejemplo: una persona que busca trabajo y no lo encuentra y concluye: "Nunca conseguiré un empleo". Otra persona que se siente triste y piensa: "Siempre estaré así". Palabras claves que indican que una persona está sobre generalizando son: "Todo, nadie, nunca, siempre, todos, ninguno".

VISIÓN CATASTRÓFICA

Hace referencia a un sobre énfasis irreal en las consecuencias más negativas y displacenteras de una situación actual o potencial. Álvarez (1997) dice que su manifestación característica es la expresión: "y si" ¿y si salgo a la calle y me atracan? Es la tendencia a esperar siempre lo peor.

Por ejemplo: una persona está viendo la estadística de accidente de tráfico por la televisión y se le pasa por la cabeza: "Y si me ocurriera a mí". Otra oye la noticia de que una persona perdió el control y se suicidó, y piensa: "¿Y si me ocurre a mi igual?". La palabra clave que suele indicar esta distorsión suele ser: "¿Y si me ocurre a mí tal cosa?".



PERSONALIZACIÓN

Es tomar los aspectos de una situación a un nivel personal innecesario. La persona se considera el centro del universo y cree que todo lo que la gente hace o dice es una forma de reacción hacia ella.

Por ejemplo: En el trabajo una persona tenía la impresión de que cada vez que el encargado hablaba de que había que mejorar la calidad del trabajo se referían exclusivamente a él. Esta persona pensaba: "Sé que lo dice por mí". Una mujer que escuchaba a su marido quejarse de lo aburrido del fin de semana, pensaba: "Seguro que piensa que soy aburrida". Un tipo de personalización consiste en el hábito de compararse con otras personas de manera frecuente: "Soy menos sociable que José", "A él le hacen caso pero no a mí". Palabras claves son: "Lo dice por mí", "Hago esto mejor (o peor) que tal".



ETIQUETAS GLOBALES

Consiste en definir de modo simplista y rígido a los demás o a uno mismo a partir de un detalle aislado o por un aspecto parcial de su comportamiento. Por ejemplo: una persona piensa de los negros. "Los negros son unos gandules". Un paciente piensa de manera idealizada de su terapeuta: "Es una persona estupenda". En este caso las palabras clave p "Es una persona estupenda". Es el efecto de englobar bajo una etiqueta hechos distintos y particulares de modo inadecuado. Por ejemplo: Un hombre cada vez que tenía ciertas dificultades para hablar con una mujer que le agradaba, se decía, "Soy tímido, por eso me pasa esto". Las palabras claves son: "Soy un", "Es un", "Son unos".

LOS DEBERÍAS

Son auto-mandatos imperiosos que representan requerimientos normativos excesivos (a menudo perfeccionistas), así como actitudes irrealistas sobre el comportamiento humano y /o eventos del diario vivir. Por ejemplo: Un hombre estaba preocupado excesivamente por los posibles errores que podría cometer en su trabajo ya que se decía "debería ser competente y actuar como profesional, y no debería cometer errores". Las palabras claves como puede deducirse son: "debería de", "No debería de...", "Tengo que...", "No tengo que...", "Tiene que". Albert Ellis, uno de los terapeutas cognitivos más eminentes, llama a este hábito "Creencias Irracionales" y las contraponen a las "Creencias racionales" caracterizadas por lo que la persona desea o prefiere respecto a sus objetivos o metas. Afirma que los deberías producen emociones extremas y trastornos y los deseos personales derivados de las creencias racionales pueden producir malestar cuando no se consiguen, pero no de manera extrema como las exigencias de los "deberías", que además nos aleja de conseguir nuestros objetivos al marcarnos solo un camino rígido.

ESTRUCTURA DEL Módulo: PENSAMIENTO PROSOCIAL

TEMA	TÉCNICAS	TIEMPO	MATERIALES
PRE TEST			
1 Reconociendo las creencias que existen en las familias y la comunidad.	<ul style="list-style-type: none"> • Dinámica de animación • Lluvia de ideas. • Exposición breve del facilitador. • Análisis de casos • Ejercicios de retroalimentación. 	•	<ul style="list-style-type: none"> • Plumones gruesos, mota y cinta adhesiva o masking tape. • Pizarra acrílica.
2 Identificando mis creencias que existe sobre roles y género: masculino/femenino, hombres/mujeres, niños/niñas.	<ul style="list-style-type: none"> • Dinámicas de animación • Diálogos simultáneos. • Juego de roles. 	• 2 horas.	<ul style="list-style-type: none"> • Hojas de papel bond. • Plumones delgados de colores.
3 Identificando mis creencias relacionadas al sexo (genitalidad) y sexualidad.	<ul style="list-style-type: none"> • Respiración e imaginación positiva. • Lluvia de ideas. • Exposición breve del facilitador. • La Técnica de la Balanza. 		<ul style="list-style-type: none"> • Papelotes. • Plumones gruesos, cinta adhesiva o masking tape.
4 Las creencias y las costumbres de mi pueblo en función a la sexualidad y la convivencia.	<ul style="list-style-type: none"> • Dinámicas de animación • Lluvia de ideas. • Exposición breve del facilitador. • Ejercicio de retroalimentación. 		<ul style="list-style-type: none"> • Pizarra acrílica. • Plumones gruesos, cinta adhesiva o masking tape. • Plumones de colores.

<p>5</p> <p>Conociendo los diferentes tipos de pensamientos distorsionados.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ejercicio de imaginación activa. • Lluvia de ideas. • Exposición breve del facilitador. 		<ul style="list-style-type: none"> • Papel bond. • Lapiceros. • Pizarra acrílica. • Plumones de colores.
<p>6</p> <p>Identificando los pensamientos distorsionados en los diferentes delitos: robo, TID, lesiones, homicidio y otros.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Dinámica de animación • Exposición breve del facilitador. • Lectura reflexiva. • Detención de pensamiento • Sustitución de pensamiento • Ejercicio de retroalimentación 		<ul style="list-style-type: none"> • La isla de las emociones y sentimientos. • Grupo de participantes.
<p>7</p> <p>Identificando los pensamientos automáticos y distorsionados en función al delito.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • La Respiración profunda. • Lluvia de ideas. • Exposición breve. • Técnica Juego de roles. • Detención de pensamiento • Sustitución de pensamiento • Esculturas corporales 		<ul style="list-style-type: none"> • Plumones gruesos. • Pizarra acrílica. • Papel bond. • Lapiceros.
<p>8</p> <p>Evaluación de logros alcanzados: Pensamiento prosocial..</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Dinámica de animación • Esculturas corporales • Análisis de casos reales 		<ul style="list-style-type: none"> • Grupo de participantes. • Lapiceros. • Hojas bond • Protocolos y fichas • Test psicológico
<p>POS TEST</p>			

OBJETIVO GENERAL

- Identificar los pensamientos distorsionados a nivel contextual, personal y en función al delito.
- Modificar los pensamientos distorsionados por pensamientos alternativos y prosociales a fin de generar conductas responsables.



RESULTADOS ESPERADOS

Los participantes:

- Construyen conceptos comunes sobre sexo, sexualidad, género masculino, género femenino y sobre los niños.
- Identifican los pensamientos distorsionados como factor de riesgo de violencia y criminalidad a nivel personal y contextual.
- Logran modificar sus pensamientos distorsionados por pensamientos alternativos y prosociales.
- Fortalecen sus actitudes de escucha, respeto y aceptación.
- Mantienen el compromiso de tratamiento.

METODOLOGÍA

- ❖ Las intervenciones grupales se programarán de lunes a viernes y con una duración promedio de dos horas por cada sesión.
- ❖ Los participantes deben involucrarse en la construcción del conocimiento necesario para comprender los pensamientos distorsionados más utilizados en su conducta delictiva.
- ❖ Se evaluará durante la sesión las destrezas alcanzadas.
- ❖ Durante la sesión el facilitador deberá reforzar positivamente las actitudes de aceptación, tolerancia y de aprecio expresadas por el participante.

TEMA 1

Reconociendo las creencias que existen en las familias y la comunidad.



OBJETIVO

DURACIÓN

Reconocer las creencias que existen en las familias y la comunidad.

2 horas.

DESARROLLO

A MOTIVACIÓN: FILOSOFÍA:

Un integrante voluntario del grupo iniciará con un saludo y luego pronunciará en voz alta las frases de filosofía del módulo, poniendo énfasis en el nombre de la sesión. Los otros integrantes del grupo responderán en voz alta las frases:

ESTAMOS AQUÍ PARA...

B ACTIVIDAD PRELIMINAR

El facilitador iniciara la sesión dando la bienvenida a los participantes.

1. Mediante la Dinámica para romper hielo se busca que el participante se sienta cómodo y que a través de una actividad lúdica se sienta parte del grupo en una suerte de confianza. se trabaja la dinámica "Ensalada de frutas".

- ❖ Tiempo: 20 minutos.
- ❖ Sillas de acuerdo al número de participantes.



Procedimiento

a. El facilitador solicita la colaboración para que formen un círculo sentados en sus sillas de trabajo.

b. El orientador explica la dinámica que consiste en lo siguiente: todos los participantes sentados en círculo van eligiendo una fruta en voz alta. Cada vez que su fruta es nombrada tiene que cambiarse de lugar y frente a la frase “ensalada de frutas”, todos los integrantes tienen que cambiarse de lugar.

1. Invitamos a los participantes que voluntariamente compartan e intercambien sus ideas en plenaria sobre el reconocimiento de las creencias en las familias. Estos se escriben en las hojas del papel bond (lluvia de ideas).

- ❖ Tiempo: 30 minutos.
- ❖ Materiales
- ❖ Papel bond.
- ❖ Plumones delgados.



C DESARROLLO DE APRENDIZAJES NUEVOS

Exposición Aproximaciones conceptuales sobre las creencias distorsionadas en las familias y ejemplos.

Procedimiento

El facilitador hace una exposición y absuelve preguntas, dudas y registra los aportes de los participantes

- ❖ Tiempo: 40 minutos.
- ❖ Aproximaciones conceptuales sobre las creencias distorsionadas en las familias y ejemplos.
- ❖ Papelotes y Plumones.



D Actividad practica

- ❖ Realizar ejemplo sobre las creencias distorsionadas en las familias. Tiempo: 30 minutos.



Realizar ejemplos sobre las creencias distorsionadas en las familias.

Mi nombre es:

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

- Se deja tarea alusiva al tema.

E CIERRE- DESPEDIDA

Un integrante del grupo cerrará la sesión con un mensaje libre: Mensaje del Día (frase, refrán, oración, etc.), dará las gracias por un nuevo aprendizaje y despedirá pronunciando: “Hasta la próxima sesión grupo/familia (depende del nombre del grupo) y el resto de los participantes pronunciará en única voz alta: “Hasta la próxima sesión Pedro (depende del nombre del participante a quien le corresponde). **Gracias.**

TEMA 2

Identificando mis creencias que existe sobre roles y género: masculino/femenino, hombres/mujeres, niños/niñas.



OBJETIVO

DURACIÓN

Identificar mis creencias que existe sobre roles y género: masculino/femenino, hombres/mujeres, niños/niñas.

2 horas.

DESARROLLO

A MOTIVACIÓN: FILOSOFÍA:

Un integrante voluntario del grupo iniciará con un saludo y luego pronunciará en voz alta las frases de filosofía del módulo, poniendo énfasis en el nombre de la sesión. Los otros integrantes del grupo responderán en voz alta las frases:

ESTAMOS AQUÍ PARA...

B ACTIVIDAD PRELIMINAR

El facilitador iniciara la sesión dando la bienvenida a los participantes.

1. Al inicio de sesión se enseñará y practicará el ejercicio de respiración por 10 minutos.

Procedimiento

- ❖ Tiempo: 10 minutos.
- ❖ Sillas de acuerdo al número de participantes.

- a. En esta sesión aprenderemos un ejercicio de respiración que practicaremos al inicio de la siguiente sesión.
- b. Comience inspirando el aire por su nariz y diríjalo hacia la parte baja de su vientre, no lo suelte aun...cuente mentalmente de manera lenta...1...2...3, y suelte el aire suavemente entre sus labios. (repetirlo por 3 veces).

- Se revisa la tarea.

1. Luego propondremos una lectura reflexiva la que nos permitirá conocer “las creencias que existe, sobre la función de género (masculino-femenino)”.

- ❖ Tiempo: 1 hora.
- ❖ Materiales
- ❖ Lectura:
- ❖ Papelotes, plumones gruesos, cinta adhesiva o masking tape.



Procedimiento

- a. Luego de la lectura, al interior de su grupo, cada participante hace sus comentarios, plantea sus inquietudes, preguntas y aquellas que no son resueltas las escribe en un papelote para ser compartidas, posteriormente con el pleno.
- b. Uno de los representantes expone el trabajo de su grupo en la plenaria.
- c. Después de cada exposición el facilitador(a) pregunta si los demás grupos tienen preguntas o inquietudes similares e invita a la discusión sobre las mismas.
- d. Finalmente, el facilitador(a) hace un remate teórico con la participación del pleno.

C DESARROLLO DE APRENDIZAJES NUEVOS

Exposición Aproximaciones conceptuales sobre “las creencias que existe, sobre la función de género (masculino-femenino)”.

- ❖ Tiempo: 1 hora.
- ❖ Aproximaciones conceptuales sobre las creencias que existe, sobre la función de género (masculino-femenino)”.
- ❖ Papelotes y Plumones.

Procedimiento

- El facilitador hace una exposición y absuelve preguntas, dudas y registra los aportes de los participantes.
- Se deja tarea alusiva al tema.

D EVALUACIÓN DE APRENDIZAJES:

Realizar ejemplos sobre las creencias que existen en el rol de género masculino y femenino.



Creencias que existe en el rol:

Mi nombre es:

- Masculino

- Femenino

ANEXO



LAS CREENCIAS QUE EXISTE, SOBRE LA FUNCIÓN DE GÉNERO (MASCULINO-FEMENINO).

(Testimonio recogidos de la historia clínica de los participantes del programa T.A.S).

Creencias sobre la función de género masculino:

- ❖ los hombres les gusta las mujeres potoncitas y jugosas.
- ❖ Los hombres les gusta que las mujeres sean flaquitas y bonitas.
- ❖ Los hombres les gusta las mujeres chatas y gorditas.
- ❖ Los hombres les gusta las mujeres con senos grandes y pompis grandes.
- ❖ El hombre es superior a la mujer.
- ❖ En el hogar el hombre manda.
- ❖ El hombre es zapatón porque tiene el sexo grande.
- ❖ El hombre es más resistente en el sexo que la mujer se cansa más rápido.
- ❖ La pusanga ayuda a erectar al pene.

Creencias sobre la función de género femenino:

- ❖ La mujer no sirve para trabajar.
- ❖ La mujer sirve para cocinar.
- ❖ La mujer no debe estudiar.
- ❖ Las charapas son ardientes.
- ❖ A la mujer le gusta de sexo grande.
- ❖ A la mujer le gusta diferentes posiciones el sexo.

E CIERRE- DESPEDIDA

Un integrante del grupo cerrará la sesión con un mensaje libre: Mensaje del Día (frase, refrán, oración, etc.), dará las gracias por un nuevo aprendizaje y despedirá pronunciando: “Hasta la próxima sesión grupo/familia (depende del nombre del grupo) y el resto de los participantes pronunciará en única voz alta: “Hasta la próxima sesión Pedro (depende del nombre del participante a quien le corresponde). **Gracias.**

TEMA 3

Identificando mis creencias relacionadas al sexo (genitalidad) y sexualidad.



OBJETIVO

Identificando mis creencias relacionadas al sexo (genitalidad) y sexualidad (rol).

DURACIÓN



2 horas.

DESARROLLO

A MOTIVACIÓN: FILOSOFÍA:

Un integrante voluntario del grupo iniciará con un saludo y luego pronunciará en voz alta las frases de filosofía del módulo, poniendo énfasis en el nombre de la sesión. Los otros integrantes del grupo responderán en voz alta las frases:

ESTAMOS AQUÍ PARA...

B ACTIVIDAD PRELIMINAR

El facilitador iniciará la sesión dando la bienvenida a los participantes.

Invitamos a los participantes que voluntariamente compartan e intercambien sus ideas en plenaria sobre “Pensamientos racionales y pensamientos irracionales”. Estos se escriben en las hojas del papel bond (lluvia de ideas).

- ❖ Tiempo: 30 minutos.
- ❖ Materiales
- ❖ Papel bond.
- ❖ Plumones delgados.



C DESARROLLO DE APRENDIZAJES NUEVOS

Exposición dialogada sobre “Pensamientos Racionales y Pensamientos Irracionales”.

- ❖ Tiempo: 30 minutos.
- ❖ Aproximaciones conceptuales sobre pensamientos racionales y pensamientos irracionales.
- ❖ Papelotes y plumones.

Procedimiento

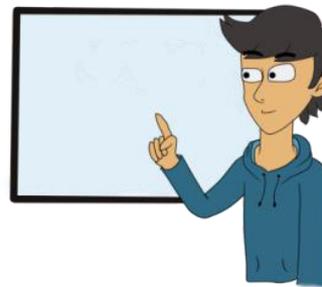
El facilitador hace una exposición y absuelve preguntas, dudas y registra los aportes de los participantes.

D EVALUACIÓN DE APRENDIZAJES

A partir de la información obtenida en la actividad anterior, proponemos a los participantes

Dramatizar la aplicación de la técnica la escultura “antes y después”. Con una población objetivo determinada.

- ❖ Tiempo: 1 hora.
- ❖ Materiales
- ❖ Los casos registrados en hoja de papel bond.
- ❖ Lapiceros.



Procedimiento

a. Se organizan los participantes en grupo de dos; donde uno hace de modelo y otro de

escultor. Deben dramatizar la técnica de la escultura “antes y después”.

Definición: Se trata por parejas ir formando esculturas con el cuerpo.

Objetivo: Lograr una comunicación y cooperación para conseguir una expresión creativa. Favorecer la toma de conciencia del cuerpo.

Desarrollo: Se realiza por parejas, en la que uno hace de modelo y otro de escultor. El modelo deja que el escultor le mueva los brazos, piernas, cuerpo, para formar una escultura. La comunicación es en todo momento verbal y no - verbal. Una vez realizada la escultura, se intercambian los papeles.

Evaluación: Primero por parejas, por ejemplo, primero expresando su pensamientos irracionales y sus actitudes negativos, después expresando su pensamientos racionales y sus actitudes positivos en cuanto a su conducta.

a. Concluida la dramatización procedemos a hacer el análisis y el pleno describe su percepción sobre la dramatización presentada respondiendo a las siguientes preguntas:

- ¿Cuál es la importancia de la aplicación de la técnica la escultura “antes y después “en los pensamientos racionales y pensamientos irracionales?
- ¿Qué pensamos sobre la dramatización presentada

ANTES



- Para molesto no quiere tener amigos.
- Esta rígido no acepta opiniones.
- Es de barro se desmorona fácilmente.
- Es negativo.
- Impulsivo.
- Agresivo.
- Dominante.
- El hombre es mejor que la mujer.
- El hombre trabaja y la mujer está en la casa.
- La mujer no puede tener amigos.

DESPUÉS



- Empático.
- Adecuada autoestima.
- Honesto.
- Amor.
- Solidario.
- Educado.
- Las mujeres y los hombres son iguales.
- Las mujeres ocupan cargos importantes.
- Respeto a la sexualidad de la mujer.
- El hombre apoya a la mujer en el desarrollo y educación de la familia.

ANEXO



PENSAMIENTOS RACIONALES Y PENSAMIENTOS IRRACIONALES.

Pensamiento racional es aquel que:

- Es evidente y claro.
- Esta apoyado en datos, es verificable y se puede comprobar.
- Puedo defender con argumentos contrastables y por tanto influyen positivamente.
- Puedo modificar si surgen otras evidencias y ello no me causa malestar.
- Ayuda a conseguir metas y facilita ponerse en marcha y actuar.
- Favorece una buena imagen de mí mismo a los demás, como persona centrada y sabia.
- No está planteado en términos de necesidad ni de vencer al que piensa distinto.
- Produce emociones moderadas, de poca intensidad, poca duración y esperables.
- Me ayuda a vivir más y más feliz.

Pensamiento irracional es aquel que:

- Se basa en juicios de valor, deseos y creencias en lugar de los hechos.
- Me empeño en mantener a pesar de saber que estoy equivocado.
- Defiendo a partir del autoritarismo y la imposición.
- Solo aprovecha la parte de la información o los hechos que los apoyan y no aquellos que los contradicen.
- Exagera las consecuencias negativas de una situación o acontecimiento.

- ¿Cuáles son los aprendizajes que podemos rescatar de lo que hemos visto?

E CIERRE- DESPEDIDA

Un integrante del grupo cerrará la sesión con un mensaje libre: Mensaje del Día (frase, refrán, oración, etc.), dará las gracias por un nuevo aprendizaje y despedirá pronunciando: “Hasta la próxima sesión grupo/familia (depende del nombre del grupo) y el resto de los participantes pronunciará en única voz alta: “Hasta la próxima sesión Pedro (depende del nombre del participante a quien le corresponde). **Gracias.**

TEMA 4

Las creencias y las costumbres de mi pueblo en función a la sexualidad y la convivencia.



OBJETIVO

Conocer las creencias y las costumbres de mi pueblo en función a la sexualidad y la convivencia.

DURACIÓN

2 horas.

DESARROLLO

A MOTIVACIÓN: FILOSOFÍA:

Un integrante voluntario del grupo iniciará con un saludo y luego pronunciará en voz alta las frases de filosofía del módulo, poniendo énfasis en el nombre de la sesión. Los otros integrantes del grupo responderán en voz alta las frases:

ESTAMOS AQUÍ PARA...

B ACTIVIDAD PRELIMINAR

El facilitador iniciara la sesión dando la bienvenida a los participantes.

Mediante la Dinámica “el rumor” se busca que el participante perciba cómo la información se distorsiona a partir de la interpretación que cada uno le da.

- ❖ Tiempo: 15 minutos.
- ❖ Un papel con el mensaje escrito.



Procedimiento

- a. El facilitador preparará un mensaje escrito que dirá:

“Dicen que 250 personas están atrapadas bajo un derrumbe, después que paso el ciclón se inició el rescate.se han movilizado miles de personas llevando medicinas, vendas y otros elementos. Pero dicen que la gente atrapada no fue por accidente, sino que fue un secuestro, pues hay gente de mucho dinero entre los atrapados”.

- b. Se piden un mínimo de 6 voluntarios que se numerarán. Todos menos el primero sale del salón. El resto de los participantes son los testigos del proceso de distorsión, que se da al mensaje; van anotando lo que va variando de la versión inicial.
 - c. El Facilitador lee el mensaje al No. 1, luego se llama al No. 2. El No. 1 le comunica al No. 2 lo que le fue leído, sin ayuda de nadie. Así sucesivamente, hasta que pasen todos los compañeros.
 - d. El último compañero, en lugar de repetir el mensaje oralmente, es más conveniente que lo escriba en la pizarra acrílica, si es posible. A su vez, el Facilitador anotará el mensaje original para comparar.
 - e. El Facilitador llevará a cabo una discusión que permita reflexionar que la distorsión de un mensaje se da por no tener claro el mensaje, pues por lo general, se nos queda en la memoria aquello que nos llama más la atención, o lo que creemos que es más importante. Permite discutir cómo nos llegan en la realidad las noticias y acontecimientos, y cómo se dan a conocer; cómo esto depende del interés y de la interpretación que se le da.
 - f. El Facilitador guía un proceso para que el grupo analice, como se puede aplicar lo aprendido en su vida.
1. Exposición dialogada sobre “los pensamientos distorsionados”.

- ❖ Tiempo: 15 minutos.
- ❖ Aproximaciones conceptuales sobre Pensamientos Distorsionados.
- ❖ Papeletes y Plumones.

Procedimiento

El facilitador hace una exposición y absuelve preguntas, dudas y registra los aportes de los participantes.

C DESARROLLO DE APRENDIZAJES NUEVOS

Invitamos a los participantes que voluntariamente compartan e intercambien sus ideas en plenaria sobre “El modelo de A-B-C de los pensamientos distorsionados.”

- ❖ Tiempo: 30 minutos.
- ❖ Ejercicios del modelo A-B-C de los pensamientos distorsionados.
- ❖ Papelotes y Plumones.

Procedimiento

Los participantes realizarán ejercicios de manera individual, sobre el modelo A-B-C de los pensamientos distorsionados.

D EVALUACIÓN DE APRENDIZAJES

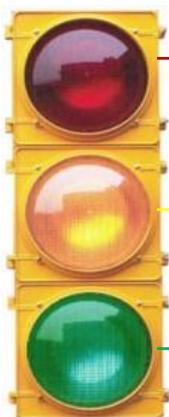
Proponemos a los participantes Dramatizar la técnica “del semáforo”. Con una población objetivo determinada.

- ❖ Tiempo: 1 hora.
- ❖ Materiales
- ❖ Grupo de participantes.



Procedimiento

- Se organizan los participantes en grupo de dos o más personas; uno relata una historia (real o ficticia) o se representa un psicodrama.
- A medida que se va desarrollando o detallando las acciones, el mismo u otra persona ira levantando con una mano una paleta con un color del semáforo o señalara un color del semáforo. Se debe tener en cuenta que:



Alto, no, no debo hacer o decir esto. ¡No lo hare!

Indica precaución, ten cuidado.

Significa que todo fluye sin ningún control (pensamientos distorsionados).

c. Por ejemplo

Se encuentra una señorita esperando Su micro en un paradero, se acercan dos jóvenes y dicen.



(Paleta Verde)



- ❖ Mira es flaca, esta buena y esta solita.
- ❖ Esta flaca debe ser una chica fácil, mira ese vestidito ¡esta buena y apretadita! Vamos, hay que llevarla al “telo” de una vez.
- ❖ No creo que sea tan chibola, mira cómo se viste.
- ❖ Qué tal si la invitamos a tomar una sangría en la discoteca y después no las cobramos.
- ❖ Luego llega otro amigo y los dos tratan de animarlo a que sea parte al tercero.

(Paleta Amarilla)



- ❖ Pero este piensa mejor y dice:
- ❖ Oigan muchachos, que tal si están ustedes equivocados. Puede que no sea una “chica del cuento”, ¿Qué pretenden hacer, acaso no se dan cuenta que es una chiquilla? Quizá, ella solo está esperando su micro para llegar a su casa.

(Paleta Roja)



- ❖ Los dos jóvenes reaccionan para bien y dicen:
- ❖ Verdad, tienes razón. Ahora que lo veo con más calma, pienso que seguro ella se siente bien vistiéndose así que para ser sincero, No está mal.
- ❖ Ahora creo que yo también estaba equivocado en pensar así de ella. Debemos respetarla y respetar a los demás. No, no volveré a dejarme llevar por lo que otros dicen o hacen.

ANEXO



EJERCICIOS DEL MODELO A-B-C DE LOS PENSAMIENTOS DISTORSIONADOS.

SITUACIÓN	PENSAMIENTO	RESPUESTA
Mi novia se despide de mí antes de lo habitual.	Ya no me quiere.	Tristeza. Miedo.

SITUACIÓN	PENSAMIENTO	RESPUESTA
Termine un trabajo en el que puse todo de mi parte y me encontraba satisfecho de lo que había logrado, sin embargo, cuando mi amigo lo vio dijo: "nunca te sale bien nada, que feo".	"No puedo hacer nada bien". "Nada me sale bien". "Soy un fracaso". "No les gusto". "¿Qué cosa quieren?". "Soy desdichado".	Cólera. Tristeza. Desesperación. Depresión.

SITUACIÓN	PENSAMIENTO	RESPUESTA
Me empieza a doler la cabeza después de un día muy ajetreado.	¿Será que es algo grave? ¿No tendré alguna enfermedad incurable?	Me preocupo, me entra angustia, y visito a cuantos médicos puedo.

E CIERRE- DESPEDIDA

Un integrante del grupo cerrará la sesión con un mensaje libre: Mensaje del Día (frase, refrán, oración, etc.), dará las gracias por un nuevo aprendizaje y despedirá pronunciando: “Hasta la próxima sesión grupo/familia (depende del nombre del grupo) y el resto de los participantes pronunciará en única voz alta: “Hasta la próxima sesión Pedro (depende del nombre del participante a quien le corresponde). **Gracias.**

TEMA 5

Conociendo los diferentes tipos de pensamientos distorsionados.



OBJETIVO

Conocer los diferentes tipos de pensamientos distorsionados.

DURACIÓN

2 horas.

DESARROLLO

A MOTIVACIÓN: FILOSOFÍA:

Un integrante voluntario del grupo iniciará con un saludo y luego pronunciará en voz alta las frases de filosofía del módulo, poniendo énfasis en el nombre de la sesión. Los otros integrantes del grupo responderán en voz alta las frases:
ESTAMOS AQUÍ PARA...

B ACTIVIDAD PRELIMINAR

El facilitador iniciara la sesión dando la bienvenida a los participantes.

1. Al inicio de la sesión se enseñará y practicará el ejercicio de respiración por 10 minutos.

Procedimiento

- ❖ Tiempo: 10 minutos.
- ❖ Sillas de acuerdo al número de participantes.

- En esta sesión aprenderemos un ejercicio de respiración que practicaremos al inicio de la siguiente sesión.
- Comience inspirando el aire por su nariz y diríjalo hacia la parte baja de su vientre, no lo suelte aun...cuente mentalmente de manera lenta...1...2...3, y suelte el aire suavemente entre sus labios. (repetirlo por 3 veces).

- Invitamos a los participantes que voluntariamente compartan e intercambien sus ideas en plenaria sobre “Pensamientos Distorsionados y Delitos”. Estos se escriben en las hojas del papel bond (lluvia de ideas).

- ❖ Tiempo: 30 minutos.
- ❖ Materiales
- ❖ Papel bond.
- ❖ Lapiceros.



- Luego, hacemos una síntesis de las opiniones de los participantes (10 minutos).

C DESARROLLO DE APRENDIZAJES NUEVOS

Exposición Aproximaciones conceptuales sobre “Los tipos de pensamientos distorsionados más utilizados en mi delito”.

- ❖ Tiempo: 45 minutos.
- ❖ Aproximaciones conceptuales sobre Los tipos de pensamientos distorsionados más utilizados en mi delito.
- ❖ Papeletes y Plumones.

Procedimiento

El facilitador hace una exposición y absuelve preguntas, dudas y registra los aportes de los participantes

D EVALUACIÓN DE APRENDIZAJES

❖ Describir y realizar ejemplos de los pensamientos distorsionados más utilizados en mi delito. Tiempo: 35 minutos.



Describir y realizar ejemplos de los pensamientos distorsionados más utilizados en mi delito.

Mi nombre es:

Filtraje o abstracción selectiva

Pensamiento polarizado

Sobre generalización

Visión catastrófica

Personalización

Etiquetas globales

Los deberías

- Se deja tarea alusiva al tema.

ANEXO



TIPOS DE PENSAMIENTOS DISTORSIONADOS MÁS UTILIZADOS EN MI DELITO.

(Testimonio recogidos de los legajos psicológicos del programa T.A.S).

Filtraje o abstracción selectiva

- ❖ No puedo soportar esto que me está pasando por la culpa del juez que me condeno a 10 años de pena privativa por el delito de violación sexual a una menor de 14 años de edad.

Pensamiento polarizado

- ❖ Soy un fracasado porque estaré encerrado 10 años y no voy a cumplir mis metas trazadas, por culpa de mi maldita mujer que me denunció.

Sobre generalización

- ❖ Nadie me quiere ni mi familia porque no vienen a visitarme al penal donde me encuentro recluso.

Visión catastrófica

- ❖ He escuchado que un interno perdió el control y se suicidó por haber sido condenado a 10 años de pena privativa, pienso "¿Y si me ocurre a mi igual?".

Personalización

- ❖ Mi familia vino a visitarme el día miércoles y escuché que mi esposa se quejaba de lo aburrido y lejos que era venir hasta el penal; pensaba: "Seguro que piensa que soy aburrido".

Etiquetas globales

- ❖ Tengo dificultades para hablar con mis compañeros, pienso que, "soy tímido, por eso me pasa esto".

Los deberías

- ❖ Estoy preocupado por los posibles errores que podría cometer en la terapia ya que se decía "debería ser competente y no debería cometer errores".

E CIERRE- DESPEDIDA

Un integrante del grupo cerrará la sesión con un mensaje libre: Mensaje del Día (frase, refrán, oración, etc.), dará las gracias por un nuevo aprendizaje y despedirá pronunciando: “Hasta la próxima sesión grupo/familia (depende del nombre del grupo) y el resto de los participantes pronunciará en única voz alta: “Hasta la próxima sesión Pedro (depende del nombre del participante a quien le corresponde). **Gracias.**

TEMA 6

Identificando los pensamientos distorsionados en los diferentes delitos: robo, TID, lesiones, homicidio y otros.



OBJETIVO

DURACIÓN

Identificar los pensamientos distorsionados en los diferentes delitos: robo, TID, lesiones, homicidio y otros.

2 horas.

DESARROLLO

A MOTIVACIÓN: FILOSOFÍA:

Un integrante voluntario del grupo iniciará con un saludo y luego pronunciará en voz alta las frases de filosofía del módulo, poniendo énfasis en el nombre de la sesión. Los otros integrantes del grupo responderán en voz alta las frases:

ESTAMOS AQUÍ PARA...

B ACTIVIDAD PRELIMINAR

El facilitador iniciara la sesión dando la bienvenida a los participantes.

Mediante la Dinámica “De qué color es el libro” se busca que el participante Analice las variables que afectan la efectividad de la percepción y vivenciar como afecta la presión social sobre nuestras percepciones y creencias.

- ❖ Tiempo: 20 minutos.
- ❖ Dos libros iguales, forrados de diferente color.
- ❖ Pizarra acrílica.
- ❖ Plumones gruesos.



Procedimiento

- a. El Facilitador invita a tres participantes para que en forma voluntaria pasen al frente.
- b. El Facilitador los numera y pide a los voluntarios que salgan del salón. Por otro lado, les indica a los demás participantes que su labor en esta actividad será únicamente observar en silencio.
- c. El Facilitador coloca sobre una mesa uno de los libros y le pide al voluntario número uno que entre al salón. Le indica que tendrá 30 segundos para observar detenidamente las características del libro.
- d. Terminado el tiempo, el Facilitador le pide al voluntario uno que salga nuevamente del salón.
- e. El Facilitador sule el primer libro con el de diferente color y le pide al voluntario número dos que entre al salón. Le indica que tendrá 30 segundos para observar detenidamente las características del libro.
- f. Terminado el tiempo, el Facilitador le pide al voluntario dos que salga nuevamente del salón.
- g. El Facilitador deja sobre la mesa el mismo libro que se le presentó al voluntario dos y le pide al voluntario tres que entre al salón. Le indica que tendrá 30 segundos para observar detenidamente las características del libro.
- h. Terminado el tiempo, el Facilitador le pide al voluntario tres que salga nuevamente del salón.
- i. El Facilitador pide a los voluntarios que ingresen al salón y los ubica al frente del grupo.
- j. El Facilitador les pregunta sobre las características que percibieron del libro y las anota en la hoja bond. Si fuera el caso permite que se genere una polémica entre los voluntarios.

- k. Una vez anotadas todas las características que los voluntarios percibieron del libro, el Facilitador invita al grupo a reflexionar sobre:

La razón por la que algunos de los voluntarios percibieron ciertas características y otros no.

Que determina el que percibamos ciertas características y otras no.

- l. Al terminar la actividad anterior, el Facilitador explica a los voluntarios la dinámica y guía al grupo en un proceso para reflexionar sobre la forma en que influye o no la presión social en nuestras percepciones y creencias.
- m. El Facilitador guía un proceso para que el grupo analice, como se puede aplicar lo aprendido en su vida.
1. Exposición dialogada sobre “Identificación de las distorsiones cognitivas en el delito”.

- ❖ Tiempo: 20 minutos.
- ❖ Aproximaciones conceptuales sobre “Identificación de las distorsiones cognitivas en el delito” y ejemplos mediante el modelo del A-B-C.
- ❖ Papelotes y Plumones.

Procedimiento

El facilitador hace una exposición y absuelve preguntas, dudas y registra los aportes de los participantes.

C DESARROLLO DE APRENDIZAJES NUEVOS

Invitamos a los participantes a participar en la Aplicación de la técnica para identificar creencias distorsionadas. “La flecha descendente”.

- ❖ Tiempo: 1 hora.
- ❖ Materiales
- ❖ Grupo de participantes.



Procedimiento

Objetivo: Es ir ahondando mediante una serie de preguntas encadenadas hasta llegar a los pensamientos distorsionados más profundos del participante.

El facilitador solicita la colaboración de los participantes.

- a. La técnica “la flecha descendente” consiste en lo siguiente: el

Facilitador dirá a los participantes que cada uno de manera individual salga al frente y diga un pensamiento distorsionado en función al delito que lo está generando malestar. A fin de identificar que pensamientos distorsionados se activan ante las situaciones conflictivas y que lo están generando malestar, no permitiendo un buen crecimiento y desarrollo personal. Luego el facilitador formula preguntas en cuanto al pensamiento distorsionado de cada participante; la respuesta a cada pregunta sirve para formular otra nueva hasta llegar a la respuesta final que sería la formulación del pensamiento más profundo.

En las respuestas a las distintas preguntas de la cadena pueden ir apareciendo pensamientos básicos que también serán objeto de análisis y posterior modificación.

Un ejemplo sería el siguiente:

Participante: Me siento fatal porque me denunciaron por tentativa de violación sexual.

Facilitador: ¿Qué significa para ti el hecho de que te hayan denunciado por tentativa de violación sexual?

P: ¿Qué me odian y quieren verme encerrado en la cárcel?

F: ¿y si fuera así ¿Qué pasaría?

P: ¿me sentiría mal y no tendría ganas de vivir?

F: ¿Qué pasaría si te condenan por lo sucedido?

P: Que si me llegaran a condenar, me quitaría la vida, porque soy inocente.

D CIERRE- DESPEDIDA

Un integrante del grupo cerrará la sesión con un mensaje libre: Mensaje del Día (frase, refrán, oración, etc.), dará las gracias por un nuevo aprendizaje y despedirá pronunciando: “Hasta la próxima sesión grupo/familia (depende del nombre del grupo) y el resto de los participantes pronunciará en única voz alta: “Hasta la próxima sesión Pedro (depende del nombre del participante a quien le corresponde). **Gracias.**

TEMA 7

Identificando los pensamientos automáticos y distorsionados en función al delito.



OBJETIVO

Identificar los pensamientos automáticos y distorsionados en función al delito.

DURACIÓN

2 horas.

DESARROLLO

A MOTIVACIÓN: FILOSOFÍA:

Un integrante voluntario del grupo iniciará con un saludo y luego pronunciará en voz alta las frases de filosofía del módulo, poniendo énfasis en el nombre de la sesión. Los otros integrantes del grupo responderán en voz alta las frases:

ESTAMOS AQUÍ PARA...

B ACTIVIDAD PRELIMINAR

El facilitador iniciara la sesión dando la bienvenida a los participantes.

Proponemos una lectura reflexiva la que nos permitirá conocer “Modificación de las Distorsiones Cognitivas en función al delito” y ejemplos mediante el modelo A-B-C.

- ❖ Tiempo: 40 minutos.
- ❖ Materiales
- ❖ Papelotes, plumones gruesos, cinta adhesiva o masking tape.



Procedimiento

- Cada grupo lee en conjunto la lectura del anexo sobre “Modificación de las Distorsiones Cognitivas en función al delito” y ejemplos mediante el modelo A-B-C.
- Luego de la lectura, al interior de su grupo, cada participante hace sus comentarios, plantea sus inquietudes, preguntas y aquellas que no son resueltas las escribe en un papelote para ser compartidas, posteriormente con el pleno.
- Uno de los representantes expone el trabajo de su grupo en la plenaria.
- Finalmente, el facilitador(a) hace un remate teórico con la participación del pleno.

Clamamos a los participantes a participar en el desarrollo de la Aplicación de la técnica Cambios de creencias irracionales

DESARROLLO DE APRENDIZAJES NUEVOS

- ❖ Tiempo: 1 hora.
- ❖ Materiales
- ❖ Grupo de participantes.



Procedimiento

- El facilitador solicita la colaboración de los participantes.
- El orientador explica la técnica “Promover una nueva imagen”. Que consiste en lo siguiente:

Cada uno de ustedes de manera individual imaginarse a sí mismo como sería y como le gustaría que cambiara su vida en distintas áreas como el aspecto cognitivo, emocional y conductual. Por ejemplo: que metas le gustaría alcanzar, que imagen le gustaría dar, que tipo de relaciones mantendría, como vestiría, etc.

D EVALUACIÓN DE APRENDIZAJES

Mediante el ejercicio de retroalimentación invitamos a los participantes a Plantear pensamientos alternativos para las siguientes situaciones Tiempo: 20 minutos.

SITUACIÓN	PENSAMIENTO DISTORSIONADO	PENSAMIENTO ALTERNATIVO
Violación sexual	Ella era fácil y coqueta. Siempre cuando pasaba por mi lado me quedaba mirando.	

SITUACIÓN	PENSAMIENTO DISTORSIONADO	PENSAMIENTO ALTERNATIVO
Actos contra el pudor	Ella me sedujo con su sonrisa, por eso tuve que tocarle y sobarle los pompis y senos.	

SITUACIÓN	PENSAMIENTO DISTORSIONADO	PENSAMIENTO ALTERNATIVO
Tentativa de violación sexual.	Cada vez que me miraba yo pensaba que yo le gustaba, por eso cometí el delito.	

- Se deja tarea alusiva al tema.

ANEXO



MODIFICACIÓN DE LAS DISTORSIONES COGNITIVAS EN FUNCIÓN AL DELITO

. (Testimonio recogidos de los legajos psicológicos del programa T.A.S).

Efectivamente, las distorsiones cognitivas se pueden modificar una vez que se han detectado. De esta manera se puede aprender a pensar sobre lo que nos rodea de manera más adaptativa, haciendo interpretaciones de la realidad que no nos provoquen un malestar tan intenso. Es decir, si detectamos aquellos pensamientos que hacen que nos sintamos mal, podemos aprender a cambiarlos por pensamientos alternativos realistas que nos hagan sentir emociones más positivas y, por lo tanto, tener conductas más adaptativas, que no refuercen los esquemas mentales disfuncionales.

Ejemplos:

SITUACIÓN 1	PENSAMIENTO DISTORSIONADO	PENSAMIENTO ALTERNATIVO
Tentativa de violación.	Justificación. (Ella era una chica recorrida).	Ella era una señorita de su casa, muy tranquila, yo tengo la culpa de lo sucedido, errar es humano me he equivocado tengo que asumir con la responsabilidad de mi delito.
SITUACIÓN 2	PENSAMIENTO DISTORSIONADO	PENSAMIENTO ALTERNATIVO
Actos contra el pudor.	Negación. (Yo no hice nada), (no soy responsable de lo sucedido).	Reconozco y soy responsable de lo sucedido, espero que me disculpe la víctima y su familia.

E CIERRE- DESPEDIDA

Un integrante del grupo cerrará la sesión con un mensaje libre: Mensaje del Día (frase, refrán, oración, etc.), dará las gracias por un nuevo aprendizaje y despedirá pronunciando: “Hasta la próxima sesión grupo/familia (depende del nombre del grupo) y el resto de los participantes pronunciará en única voz alta: “Hasta la próxima sesión Pedro (depende del nombre del participante a quien le corresponde). **Gracias.**

TEMA 8

Evaluación de logros alcanzados: Pensamiento prosocial.



OBJETIVO

Evaluar y analizar los logros alcanzados: Pensamiento prosocial.

DURACIÓN

2 horas.

DESARROLLO

A MOTIVACIÓN: FILOSOFÍA:

Un integrante voluntario del grupo iniciará con un saludo y luego pronunciará en voz alta las frases de filosofía del módulo, poniendo énfasis en el nombre de la sesión. Los otros integrantes del grupo responderán en voz alta las frases:
ESTAMOS AQUÍ PARA...

B METODOLOGÍA

- ❖ Aplicación de la prueba de salida.

a. Desarrollo de actividades

- ❖ La evaluación es grupal.
- ❖ Se dará las instrucciones propias del instrumento de evaluación.
- ❖ Se procede a realizar la evaluación de post-test.
- ❖ Se absolverán las dudas que tuviera el participante.
- ❖ El facilitador informa al participante que se le evaluara para conocer su progreso final en el programa.
- ❖ Se aplicará el siguiente cuestionario:
 - Evaluación de “Pensamientos Distorsionados” (Anexo).

- ❖ Tiempo: 1 hora.
- ❖ Grupo de participantes.
- ❖ Lapiceros.



b. Resultados obtenidos al finalizar la sesión

- ❖ Se realiza la evaluación final a cada participante para conocer cuál fue el progreso y logro en el módulo.

Reflexión final al módulo II

Objetivo

- ❖ Desarrollar el cierre del módulo II.

Metodología

- ❖ Análisis grupal.

- ❖ Tiempo: 1 hora.
- ❖ Grupo de participantes.

Desarrollo de actividades

-El facilitador señala a los participantes que esta es la última sesión del Módulo II y que básicamente es para resaltar lo trabajado a lo largo de estas sesiones: como es Reconociendo las creencias en las familias, Identificar las creencias que existe, sobre la función de género (masculino-femenino), Así mismo conocer la definición e importancia de los Pensamientos Racionales y Pensamientos Irracionales, Hablando sobre los Pensamientos Distorsionados.

Por otro lado conocer los diferentes tipos de Pensamientos Distorsionados y Delitos. Finalmente Identificar las Distorsiones Cognitivas en el Delito y técnicas para la Modificación de las Distorsiones Cognitivas en función al delito, a fin de que el

participante pueda refutar los pensamientos distorsionados que lo están causando malestar en su vida diaria.

-El facilitador señala que los participantes son agentes y arquitectos de su propio destino y vida. No olvidar que las emociones proceden de la interpretación que hacemos de los sucesos que nos ocurren, por lo tanto, nos fijamos más en cómo nos afectan los sucesos que en los sucesos en sí mismos. De la misma manera, crea un modelo basado en cómo las emociones, sentimientos o conductas se ven afectadas, no por las situaciones en sí, si no por el diálogo interno o las interpretaciones que hacemos sobre ellas, siendo: A los sucesos, B la interpretación que hacemos de esos sucesos, y C son las emociones que aparecen a partir de la interpretación que hacemos del suceso.

- El facilitador informa los resultados y pública la relación de los participantes consignando el pase al siguiente módulo.

- Agradece a los participantes y los invita a dar ideas finales para cerrar la última sesión.

CIERRE- DESPEDIDA

Un integrante del grupo cerrará la sesión con un mensaje libre: Mensaje del Día (frase, refrán, oración, etc.), dará las gracias por un nuevo aprendizaje y despedirá pronunciando: “Hasta la próxima sesión grupo/familia (depende del nombre del grupo) y el resto de los participantes pronunciará en única voz alta: “Hasta la próxima sesión Pedro (depende del nombre del participante a quien le corresponde). **Gracias.**

EVALUACIÓN DE MÓDULOS II

REGISTRO SISTEMÁTICO CUALITATIVO

Apellidos y Nombres.....Lugar y fecha de Nacimiento..... G° de instrucción.....

FECHA	FOCALIZACION DE INDICADORES: PENSAMIENTO PROSOCIAL	
	EN FUNCION AL DELITO	EN EL PROCESO DE RESOCIALIZACION

ESCALA DE EVALUACION DE LAS DISTORSIONES COGNITIVAS

INSTRUCCIONES: Cada una de las siguientes frases describe como podría pensar una persona en las diferentes circunstancias de su vida. Por favor, marque con una "X" el número que se ajusta a tu manera de pensar. Recuerde **SER HONESTO CONTIGO MISMO** y responde en función de tu problema delictivo.

0: Desacuerdo

1: Ligeramente en Desacuerdo

2: Ligeramente de Acuerdo

3: Acuerdo

	D	LD	LA	A
	0	1	2	3
2. A menudo la gente piensa mal de los demás				
3. Todo lo que es cotidiano, no tiene merito				
4. Si hago alguna cosa mal, soy un inútil				
5. Si me ayuda la gente, no puedo hacer nada				
6. Sé que puedo conseguir todo lo que me propongo				
7. Tener un mal día en el trabajo es para mí algo horrible				
8. Siempre me salen las cosas mal				
9. Me veo comparándome con los demás en muchos aspectos				
10. Solamente uno puede ser feliz, cuando las cosas se hacen correctamente				
11. Todo sería mejor si la gente cambiara				
12. Me siento tonto y creo que lo soy				
13. Cuando llego a un grupo, normalmente, se lo que piensan de mí, se le nota.				
14. Solo las cosas especiales tienen valor				
15. Soy una persona débil				
16. Por mucho que me esfuerce hay cosas que nunca podré lograr				
17. Soy el único que puede solucionar mis problemas				
18. Es terrible cuando las cosas no salen como uno espera.				
19. Nunca consigo lo que me propongo				
20. Los demás son mejores que yo				
21. Si no eres correcto en tu trabajo, eres un inútil				
22. Yo sería más feliz si los demás actuaran de otra manera				
23. Siento que no lo conseguiré				
24. A menudo, la gente que te rodea quiere hacerte daño				

25.	No suelo alegrarme cuando me sale algo bien				
26.	Los jefes son unos prepotentes				
27.	Prefiero que los demás tomen las decisiones				
28.	Realmente, sin mí no sé qué harían				
29.	Si alguien está en desacuerdo conmigo, significa que no le caigo bien				
30.	Nunca termino nada de lo que comienzo				
31.	Mis amigos son más fuertes que yo				
32.	En la vida solo existen ganadores y perdedores				
33.	Si lo digo lo suficiente a mi pareja lo que me gusta, terminará cambiando				
34.	Me siento triste, seguro que tengo depresión				
35.	Casi siempre, pienso que los demás tienen una opinión negativa sobre mí				
36.	No me gusta que me halaguen				
37.	Soy un fracasado				
38.	Mi felicidad depende de los demás				
39.	Si los demás no lo pasan bien a mi lado tiendo a culparme				
40.	La vida es horrible, solo existen sufrimientos				
41.	A nadie le gusta lo que hago				
42.	Me gustaría ser como esa persona				
43.	En el programa de tratamiento: o aprendemos o no aprendemos; no hay término medio				
44.	Si cambiase su comportamiento, mi vida sería más agradable				
45.	Cuando siento que es mentira, sé que no puede estar diciéndome la verdad				
46.	Cuando en la calle oigo risas, seguro es porque se ríen de mí.				
47.	Cuando me salen las cosas bien, tiendo a pensar que es suerte.				
48.	La gente es mala				
49.	Los demás me impiden actuar de otra manera				
50.	En muchas ocasiones, todo depende de mí.				
51.	En mi vida, solo me pasan cosas malas				
52.	Ninguno de mis amigos me comprende				
53.	A menudo, siento que los demás son más fuertes y seguros que yo.				
54.	Sin amor no merece la pena vivir.				
55.	Lograr la felicidad en la pareja, consiste en la capacidad que tengas para educar al otro.				
56.	Siento que no tengo razones para estar orgulloso de mí.				

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

- Bandura, A. (2002) *Social cognitive theory in cultural context* *Journal of Applied Psychology* An International Review, 51, 269–290.
- Bandura, A. (2002) *Selective Moral Disengagement in the Exercise of Moral Agency* *Journal of Moral Educación*, 31, 101-119.
- Baratta, A. (2006) *Criminología y sistema penal*, compilación in memoriam, Montevideo, Ed. b de f
- Catret, A. (2007) *Infancia y Resiliencia: Actitudes y recursos ante el dolor* Brief, Valencia.
- Chin, V., & Dandurand, Y. (2010) *Guía de Introducción a la Prevención de la Reincidencia y la Reintegración Social de Delincuentes* Oficina de la Naciones Unidas, New York.
- Donas, S. (1995) *Resiliencia y desarrollo humano aportes para una discusión OPS*, San José, Costa Rica.
- Farré, J. M., Lanceras, M. G. & Casas, J. M. (2003) *Enciclopedia de la Psicología* Barcelona, España: Océano.
- Fitzpatrick, Salgado, Suvak, King y King, (2004) *Associations of Gender and gender role ideology with behavioral and attitudinal features of intimate partner aggression* *Psychology of men & Masculinity* (5), 91-102.
- Frisancho, S. (2001) *Educación y Desarrollo Moral* Ministerio de Educación del Perú.
- Fundación Misión Niño Jesús., Mauro, L. (2012) *Una Vida sexual responsable* Recuperado de https://www.youtube.com/watch?v=_85Bhb9epes
- Goffman, E. (1989) *Estigma La identidad deteriorada* Amorrortu Buenos Aires.
- Grotberg, E, Melillo A., Suarez N. (compilación) (2001) *Resiliencia. Descubriendo las propias fortalezas* Barcelona: Paidós.
- Grotberg, E. (1995) *The International Resilience Project: Promoting Resilience in Children* Wisconsin: Universidad de Wisconsin
- Grotberg, E.H. (2006) *La resiliencia en el mundo de hoy* Barcelona: Gedisa.
- Kohlberg, L. (1975) *Desarrollo Moral* Madrid: Enciclopedia Instituto de Ciencias Sociales, Aguilar
- Kotliarenco, M. A., Cáceres, I. & Fontecilla, M. (1997) *Estado del arte en resiliencia* Washington, D. C.: Organización Panamericana de la Salud.
- Lopez Sanchez, F. (2005) *La Educación Sexual* Madrid: Biblioteca Nueva, S.L.

Martí Vilar, M.(2010) *Razonamiento Moral y Prosocialidad. Fundamentos*. Madrid: Edit. CCS.

Matesanz, A. (2006) *Mitos sexuales de la masculinidad* Madrid, España: Escuela Nueva.

Melillo, A. (2002) *Sobre la necesidad de especificar un nuevo pilar de la Resiliencia en Resiliencia y subjetividad - Los ciclos de la vida* (en prensa).

Morales, F y C. Huici C. (1996) *Estereotipos, en Psicología Social y Trabajo Social* Madrid: Mc Graw-Hill, Cap. XI.

Muehlenhard, C. L., & Quackenbush, D. M. (2011) *The Sexual Double Standard Scale* En Terri D. Fisher, Clive M. Davis, William L. Yarber, & Sandra L. Davis, eds., *Handbook of Sexuality-Related Measures*, 3rd ed., pp. 199–200. Philadelphia, PA: Taylor & Francis.

Ogden, J. y Nyblade, L. (2005) *Common at its Core: HIV-related stigma across context* Washington: International Center for Research of Women. Recuperado de www.icrw.org.

Piaget, J. (1932) *El Juicio Moral en el Niño* Madrid: Francisco Beltrán, Librería española y Extranjera.

Rathus, S. A., Nevid J. S., Fichner-Rathus, L. (2005) *Sexualidad humana* 6.a edición. Madrid: Pearson Educación, S.A.

MÓDULO III

MÓDULO III: CONCIENCIA DE REGULARIZACIÓN EMOCIONAL

*Para el trabajo con internos del programa "Tratamiento de la Agresión Sexual" - TAS
Propiedad Programa - TAS*

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

Coordinación Nacional de Programas Estructurados.

Ps. Omar Greh Carreón Inca

Coordinación TAS - Lurigancho

Ps. Gaudencio Noel Valverde Soto

Elaboración:

Ps. Gaudencio Noel Valverde Soto

Ps. Luciano Henry Velazco Palacin

Colaboración:

ILka Quispe Barron

Ps. Jorge Pedro Huaranga Navarro

Diseño y diagramación

Desirée Carréon Ruelas

José Panéz Beraún

Judih Vivas Chate

Impresión

Impreso en: Industrias Graficas ZAFERRO S.A.C

Jr. Callao N° 727 Int. 114 (01) 382 7783 / 993332706

industriasgraficaszaferro@gmail.com

Hecho el depósito legal en la Biblioteca Nacional del Perú - N° 2017-17947

Primera edición: (Tiraje 70 ejemplares)

Lima, Perú

Diciembre 2017

MATRIZ INTERDISCIPLINARIA DE ACTIVIDADES SEGÚN FASES Y VARIABLES

		Fases			
		I SENSIBILIZACIÓN Y MOTIVACIÓN	II BÚSQUEDA DE CAMBIO	III DESARROLLO PERSONAL Y ESTILO DE VIDA POSITIVA	IV AFRONTAMIENTO DE RIESGOS PSICOSOCIALES
Variables	1. Psicoterapia	Afrontamiento de mecanismos cognitivos de defensa	Pensamiento racional	Control de impulsos sexuales y agresivos	Conducta resiliente
			Conciencia y regulación emocional	Sexualidad responsable	Identidad y compromiso prosocial
			Empatía con la víctima	Autonomía moral	
	2. Compromiso familiar	Establecimiento de compromiso binomio interno familia	Estrategias para formar familias saludables	Actitudes de integración y fortalecimiento familiar	Participación con la familia en redes y organizaciones de base
	3. Habilidades prosociales y valores para la vida	Conociendo los valores y habilidades prosociales	Practicando los valores y habilidades prosociales	Afianzando los valores y habilidades prosociales	Manteniendo la práctica de valores y habilidades prosociales
	4. Asesoramiento legal	Control social formal e informal	Conocimiento de las normas y formas de prevención	Beneficios penitenciarios	Fortalecimiento de la rehabilitación a través de redes sociales
	5. Habilidades creativas	Valoración del perfil educativo	Práctica de valores educativos	Afianzamiento de valores educativos	Mantenimiento de valores educativos
	6. Competencias laborales	Valoración de perfil y competencias laborales	Práctica de valores y competencias laborales	Afianzamiento de valores y competencias laborales	Mantenimiento de valores y competencias laborales
7. Promoción y prevención en salud	Prevención de enfermedades infectocontagiosas	Prevención de enfermedades de transmisión sexual VIH-sida	Formas y estilos de mantenimiento de la salud sexual	Paternidad responsable y salud pública.	
8. Actividades socioculturales	Gestión de tiempo en actividades socioculturales	Práctica de actividades socioculturales	Afianzamiento de la práctica de actividades socioculturales	Mantenimiento y participación activa en actividades socioculturales	

PRESENTACIÓN

El Programa de Tratamiento de la Agresión sexual TAS es un programa interdisciplinario y especializado para el tratamiento de internos que cometieron delitos contra la libertad sexual, en sus modalidades de violación sexual, actos contra el pudor de menores, tentativa de violación sexual. Se desarrolla a través de cuatro fases a nivel intrapenitenciario: sensibilización y motivación, búsqueda de cambio, desarrollo personal y estilo de vida positiva y estrategias de afrontamiento de riesgos psicosociales. Se considera las siguientes variables: psicoterapia, compromiso familiar, habilidades prosociales y valores para la vida, actividades educativas, actividades laborales, orientación legal, promoción y prevención en salud y actividades socioculturales. En cuanto a los enfoques y modelos teóricos se incluyen los derechos humanos, género, integralidad, interculturalidad, interseccionalidad, intergeneracionalidad; así como también los aportes del modelo Riesgo-Necesidad-Responsividad RNR, aprendizaje social y los aportes del enfoque sistémico familiar. Es un programa donde las diferentes disciplinas científicas a través de sus modelos, enfoques y actividades interactúan en base a objetivos comunes con fines de resocialización de los internos, buscando una explicación científica del delito de agresión sexual y la generación de pautas correctivas y soluciones consensuadas bajo un modelo integrado; en el marco de la normativa vigente; contribuyendo así a la seguridad ciudadana y al bienestar social del país.

Con el propósito de alcanzar los fines y objetivos que busca el programa TAS se pone en consideración el presente material de trabajo referente a la intervención psicoterapéutica que corresponde a la **fase II** denominada **“Búsqueda de cambio”** integrado por el **módulo III “Conciencia y regulación emocional”**, a través del cual se busca desarrollar en el participante la capacidad para percibir, identificar y expresar las distintas emociones de sí mismo y hacia los demás, así como desarrollar conciencia y regulación emocional y lograr identificarse con los sentimientos y emociones saludables..

El presente módulo tiene una secuencia metodología diseñada en **08 temas** estratégicamente definidas, que deben ser desarrolladas en orden progresivo, cuidando que los participantes logren asimilarlas e integrarlas; para tal fin cada sesión tiene cinco momentos de aprendizaje, como es: motivación o filosofía, actividad preliminar, desarrollo de aprendizajes nuevos, actividad práctica y cierre o despedida, garantizando con ello un adecuado proceso de aprendizaje.

La evaluación está prevista en dos etapas, la primera es de resultados, en la cual se aplica un cuestionario al inicio y final del módulo; la segunda es una evaluación de procesos de aprendizaje que se efectúa a través de la aplicación de una ficha de seguimiento y un registro sistemático cualitativo, permitiéndonos medir y valorar los resultados alcanzados por los participantes.

Finalmente debo señalar que el presente trabajo es producto de un paciente proceso de elaboración y contrastación de contenidos temáticos, con el propósito de contar con estrategias metodológicas válidas como parte de la implementación de los programas de intervención estructurados que desarrolla la Dirección de Tratamiento del Instituto Nacional Penitenciario.

Ps. Omar Carreón Inca.

Coordinador Nacional de Programas estructurados

MÓDULO III
CONCIENCIA Y REGULACIÓN
EMOCIONAL

MODULO III: CONCIENCIA Y REGULACIÓN EMOCIONAL



APUNTES CONCEPTUALES



EMOCIONES:

Las emociones son alteraciones súbitas, rápidas e intuitivas de nuestro estado de ánimo que experimentamos casi sin darnos cuenta. Son provocadas por ideas, recuerdos o acontecimientos que producen reacciones rápidas que conducen a actuar en función de lo que sentimos en ese momento.

Las emociones pueden ser positivas o negativas. Las negativas afectan a nuestro estado de ánimo y perjudican seriamente nuestra salud emocional. Por el contrario, las emociones positivas como la alegría el sosiego, la felicidad, etc...nos permiten ser más inteligentes.

Emociones positivas y negativas: Hay emociones positivas pero irracionales y negativas pero racionales.

Dicho de una forma más sencilla, es racional sentirse **TRISTE (emoción negativa)** ante una pérdida y sentirse "a la baja" en lo que el evento doloroso pasa.

Pero es irracional sentirse **DEPRIMIDO (emoción negativa)** ante la misma pérdida y, por ende, no levantarse de la cama, no cambiarse de ropa en varios días, dejar de comer.

Es racional sentirse **ENAMORADO (emoción positiva)** y así buscar estar cerca a la persona a quien se quiere y procurar que esté bien y disfrute estar conmigo.

Pero es irracional sentirse **APASIONADO (emoción positiva)** y entonces estar obsesionado con esa persona, no dejar de pensar en él/ella, solo querer estar con

él/ella (la otra persona se puede hartar o desesperar) y que sea más eso que otras actividades en mi vida, como el trabajo y las responsabilidades.

La regulación de las emociones son como un conjunto de procesos (cognitivos y conductuales) por el cual el sujeto influye en las emociones que tiene, cuando las tiene, y en como experimenta y expresa esas emociones Gross y Feldman – Barret (2011).

EMOCIONES VIOLENTAS:

Violencia emocional o psicológica: Es una forma de maltrato que se manifiesta con gritos, insultos, amenazas, prohibiciones, intimidación, indiferencia, ignorancia, abandono afectivo, celos patológicos, humillaciones, descalificaciones, chantajes, manipulación y coacción. Con estas conductas el agresor pretende controlar al otro provocándole sentimientos de devaluación, inseguridad, minusvalía, dependencia, y baja autoestima. Esta forma de violencia es más difícil de detectar que la violencia física, pero puede llegar a ser muy perjudicial porque además de que es progresiva, en ocasiones logra causar daños irreversibles en la personalidad del agredido.

Violencia física: Implica el uso de la fuerza para dañar al otro con todo tipo de acciones como empujones jalones, pellizcos, rasguños, golpes, bofetadas, patadas y aislamiento. El agresor puede utilizar su propio cuerpo o utilizar algún otro objeto, arma o sustancia para lograr sus propósitos. Esta forma de maltrato ocurre con menor frecuencia que la violencia psicológica, pero es mucho más visible y notoria. El agresor, de manera intencional y recurrente busca controlar, sujetar, inmovilizar y causar daño en la integridad física de la persona.

Violencia sexual o abuso sexual: Se refiere en primera instancia a la violación, pero también incluye la burla, la humillación o el abandono afectivo hacia la sexualidad y las necesidades del otro. Además, está la celotipia y todo tipo de acciones, chantajes, manipulaciones o amenazas para lograr actos o prácticas sexuales no deseadas o que generen dolor. Las relaciones sexuales frente a terceros y la utilización de objetos sexuales sin el consentimiento de la persona también se consideran formas de abuso sexual, que al igual que las demás, buscan el control, la manipulación y el dominio del otro.

RAZÓN Y EMOCIÓN:

Hombre racional frente a hombre emocional, históricamente la razón ha gozado de mayor prestigio que la emoción, sin embargo, en los últimos años la neurociencia ha demostrado que son las emociones las que ejercen mayor influencia en nuestra conducta, que influyen más en cómo somos y que incluso pueden contribuir a nuestra salud o enfermedad.

En nuestros procesos mentales la razón y la emoción trabajan juntas, diferentes estructuras cerebrales permiten la interacción de ambas, la corteza pre frontal está implicada en lo que tiene que ver con la toma de decisiones y el razonamiento, mientras que la amígdala y el hipocampo son responsables de las emociones.

Originalmente las emociones eran meras respuestas instintivas simples, que permitían huir de peligros o acercarse a elementos beneficiosos, con el paso del tiempo estas respuestas se fueron haciendo más complejas y eficaces.

Todos los humanos, sin importar nuestra raza, cultura o el país en el que vivamos, reconocemos una serie de emociones básicas:

Ira: provoca contracción de los músculos, aceleración cardiaca y segregación de adrenalina. Nos prepara para luchar y defendernos.

Miedo: hace que nos escondamos o que salgamos huyendo, sirve para advertirnos de una amenaza.

Asco: nos protege de venenos o alimentos en mal estado que pueden dañar nuestra salud.

Tristeza: nos informa de las pérdidas importantes que hemos sufrido y además sirve para que los demás vean que necesitamos ayuda.

Sorpresa: ante un estímulo inesperado, positivo o negativo, hace que nos detengamos para poder elegir nuestra respuesta.

Alegría: nos produce una sensación de bienestar, seguridad y euforia que hace que queramos reproducir esa situación.

Cada vez que sentimos una emoción se ponen en funcionamiento multitud de mecanismos, se activan nervios, se liberan hormonas, se acelera el ritmo cardíaco... todo nuestro cuerpo se moviliza, preparándonos para la situación que anuncia dicha emoción, todo esto sucede antes de percibirla de una manera consciente en forma de **sentimiento**.

No se trata de reprimir o controlar nuestras emociones, no debemos anular nuestros sentimientos y ser únicamente racionales, aunque tampoco podemos convertirnos en seres puramente emotivos, deberíamos conseguir el equilibrio emoción-razón. La razón nos ayuda a gestionar adecuadamente nuestras emociones, expresándolas de la forma adecuada, es la llamada inteligencia emocional, la base de los sentimientos positivos.

Las emociones y los sentimientos constituyen una parte esencial de la vida, los sentimientos influyen en la razón y la razón en los sentimientos.

Los pensamientos (la razón) son procesos complejos mediante los cuales ordenamos, damos sentido e interpretamos la información disponible en el cerebro, algunos son el resultado de un sentimiento, en otros casos es el propio pensamiento el que influye en el sentimiento y produce una emoción.

Nuestros pensamientos son afectados por la **realidad externa**, acontecimientos que podemos observar, medir o cuantificar y por la **realidad interna**, sentimientos, recuerdos, creencias, expectativas, etc.

Generalmente no podemos cambiar los acontecimientos externos, aunque si **podemos cambiar y manejar nuestra realidad interna, podemos decidir qué pensar y a qué queremos dar más importancia**, en función de la interpretación que demos a un sentimiento tendremos un pensamiento diferente y nuestro estado de ánimo se verá afectado. A manera de ejemplo, la misma situación externa, la lluvia, puede producir dos posiciones distintas: ¡Qué mala suerte, y yo sin paraguas ¡o ¡Hacia tiempo que no llovía, qué bien para la sequía ¡

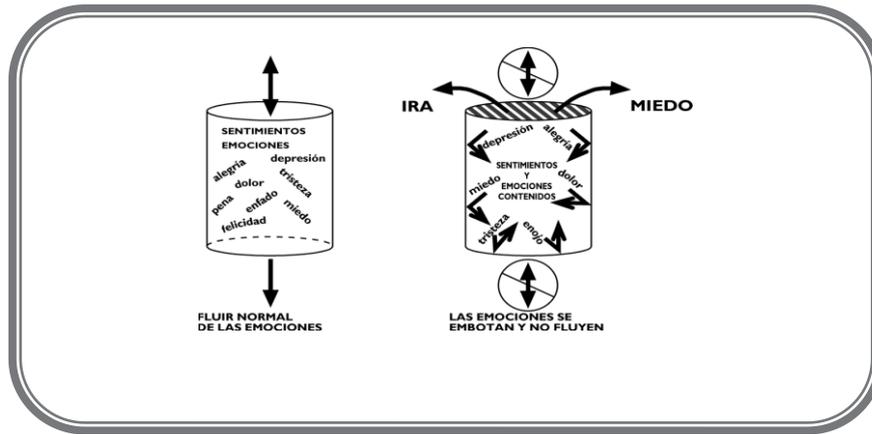
Algunas veces experimentamos pensamientos automáticos, intrusivos y dañinos, estos también pueden ser modificados mediante entrenamiento.

No olvidemos que emoción y razón son procesos inseparables por lo que necesitamos equilibrar ambos procesos para tener vidas satisfactorias.

Al final del módulo el interno tendrá habilidades para expresar en palabras emociones responsables (te aprecio, te estimo, te amo, admiro tú trabajo, no más violencia, estuve equivocado, etc.) el objetivo del módulo es interactuar en equilibrio razón-emoción.

Descartes, en su trabajo *Pasiones del alma*, *Meditaciones metafísicas* (1649/1985), propone la existencia seis emociones básicas: felicidad, tristeza, amor, odio, deseo y admiración. El resto para las posibles emociones es para, Descartes, una combinación de estas seis.

Uno de los autores que más ha defendido el carácter básico de algunas emociones a partir de la característica expresiva ha sido Paul Ekman (1992), quien considera que algunas emociones son universales, pues independientemente de la cultura, grupo social o raza la expansión de estas emociones tiene las mismas características.



ESTRUCTURA DEL MÓDULO: CONCIENCIA Y REGULACIÓN EMOCIONAL

TEMA	TÉCNICAS	TIEMPO	MATERIALES
PRE TEST			
1 Conociendo e identificando las emociones básicas y universales	<ul style="list-style-type: none"> • Dinámica: “Tarjetas de emociones y sentimiento”. • Lluvia de ideas. • Exposición breve del facilitador. • Ejercicio de retroalimentación. 	2 horas.	<ul style="list-style-type: none"> • Plumones gruesos, mota y cinta adhesiva o masking tape. • Pizarra acrílica.
2 Identificando las emociones predominantes	<ul style="list-style-type: none"> • Dinámica: “Paisaje de Emociones”. • Diálogos simultáneos. • Técnica para el control de emociones. • Un tiempo fuera y una respiración profunda. 		<ul style="list-style-type: none"> • Hojas de papel bond. • Plumones delgados de colores. • Registro de casos en papel bond

<p>3</p> <p>Identificando las emociones positivas.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Dinámica: Psicodrama referente al duelo (perdida de un ser querido) • Lluvia de ideas. • Exposición breve del facilitador. • La Técnica de la Balanza. 		<ul style="list-style-type: none"> • Papelotes. • Plumones gruesos, cinta adhesiva o masking tape. • Presentación preparada por el facilitador. • Grupo de Participantes.
<p>4</p> <p>Reconociendo y percibiendo las emociones racionales e irracionales</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Dinámica: “Emociones”. • Lluvia de ideas. • Exposición breve del facilitador. • Ejercicio de retroalimentación. 		<ul style="list-style-type: none"> • Pizarra acrílica. • Plumones gruesos, cinta adhesiva o masking tape. • Pizarra acrílica y Plumones de colores.
<p>5</p> <p>Emociones que intervinieron en el delito</p>	<ul style="list-style-type: none"> • • Ejercicio de imaginación activa. • Lluvia de ideas. • Exposición breve del facilitador. • Ejercicio de retroalimentación. 		<ul style="list-style-type: none"> • Papel bond. • Lapiceros. • Pizarra acrílica. • Plumones de colores.
<p>6</p> <p>Autocontrol emocional: Técnica de respiración</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Dinámica: Cómo expreso mis emociones. • Exposición breve del facilitador. • Lectura reflexiva. • Ejercicio de retroalimentación 		<ul style="list-style-type: none"> • Papel bond. • Lapiceros. • Pizarra acrílica. • Plumones de colores

<p style="text-align: center;">7</p> <p>Regulación emocional- Técnica de relajación</p>	<ul style="list-style-type: none"> • • La Respiración profunda. • Lluvia de ideas. • Exposición breve. • Técnica Juego de roles. 		<ul style="list-style-type: none"> • Plumones gruesos. • Pizarra acrílica. • Registro de casos en papel bond. • Papel bond. • Lapiceros.
<p style="text-align: center;">8</p> <p>Evaluación de logros alcanzados</p>	<ul style="list-style-type: none"> • La evaluación es grupal. • Se dará las instrucciones propias del instrumento de evaluación. • Se procede a realizar la evaluación de post-test. • Se absolverán las dudas que tuviera el participante. • Al término de la evaluación se hace las reflexiones finales al módulo III. 		<ul style="list-style-type: none"> • • Lapiceros. • Lápiz • Formatos y fichas • Test psicológico
<p>POS TEST</p>			

OBJETIVOS

- Desarrollar la capacidad para percibir, identificar y expresar las distintas emociones de sí mismo y hacia los demás.
- Desarrollar conciencia y regulación emocional y lograr identificarse con los sentimientos y emociones saludables.

RESULTADOS ESPERADOS

Los participantes:

- Construyen conceptos comunes sobre conciencia y regulación emocional.
- Desarrollan conciencia de las emociones y aprenden estrategias saludables que permiten regular las emociones.
- Fortalecen sus actitudes de escucha, respeto y aceptación con los temas tratados.

METODOLOGÍA

- Las intervenciones grupales se programarán de lunes a viernes y con una duración promedio de dos horas por cada sesión.
- Los participantes deben involucrarse en la construcción del conocimiento necesario para comprender las emociones más utilizadas en su conducta delictiva.
- Se evaluará durante la sesión las destrezas alcanzadas.
- Durante la sesión el facilitador deberá reforzar positivamente las actitudes de aceptación, tolerancia y de aprecio expresadas por el participante.

TEMA 1

Conociendo e identificando las emociones básicas y universales.



OBJETIVO

DURACIÓN

Identificar las emociones básicas y universales.

DURACIÓN
2 horas.

DESARROLLO

A MOTIVACIÓN: FILOSOFÍA:

Un integrante voluntario del grupo iniciará con un saludo y luego pronunciará en voz alta las frases de filosofía del módulo, poniendo énfasis en el nombre de la sesión. Los otros integrantes del grupo responderán en voz alta las frases:

ESTAMOS AQUÍ PARA...

B ACTIVIDAD PRELIMINAR

El facilitador iniciara la sesión dando la bienvenida a los participantes. Mediante la Dinámica "Tarjetas de Sentimientos" se busca que el participante descubra sentimientos, amplíe el vocabulario referente a las emociones y que muestre sus propios sentimientos.

- ❖ Tiempo: 15 minutos.
- ❖ Cartulina para hacer las tarjetas.



Procedimiento

Es una Dinámica de descubrimiento de sentimientos. Se confecciona una lista de sentimientos. Luego se apuntan en tarjetas individuales y se mezclan entre sí. Cada participante extraerá una de estas tarjetas y la leerá. Por ejemplo, “avergonzado”. Entonces los internos completarán frases utilizando esa palabra: “me siento avergonzado cuando...”. Al final se extraen conclusiones de la tarea.

1. Invitamos a los participantes que voluntariamente compartan e intercambien sus ideas en plenaria sobre “Identificando emociones”. Estos se escriben en las hojas del papel bond (lluvia de ideas).

- ❖ Tiempo: 30 minutos.
- ❖ Materiales
- ❖ Papel bond.
- ❖ Lapiceros.



- a. Luego, hacemos una síntesis de las opiniones de los participantes (10 minutos).

C

DESARROLLO DE APRENDIZAJES NUEVOS

Exposición: Aproximaciones conceptuales sobre “identificación de las emociones”.

- ❖ Tiempo: 40 minutos.
- ❖ Aproximaciones conceptuales sobre “identificar emociones”.
- ❖ Papelotes y Plumones.

Procedimiento

El facilitador hace una exposición y absuelve preguntas, dudas y registra los aportes de los participantes.

D

EVALUACIÓN DE APRENDIZAJES

Mediante el ejercicio de retroalimentación “Añade tus emociones” se busca que el participante Improvise, exprese e identifique emociones.

- ❖ Tiempo: 35 minutos.
- ❖ Cartulina para hacer las tarjetas.



Procedimiento

Es un ejercicio de improvisación y comunicación. Se forman grupos de tres miembros. Cada grupo decide un tema en el que van a hacer una pequeña improvisación. Luego eligen o se les ofrecen tres emociones para incluir en su historia. Cuando representan el tema elegido tiene que transmitir en orden las tres emociones. Por ejemplo, si eligen como tema un incendio, las emociones pueden ser preocupación, pánico, alivio.

Cuando los grupos realizan las improvisaciones y desarrollan físicamente sus ideas se deberán ver tres cuadros escénicos, cada uno representando una emoción. Al final, se extraen conclusiones de la tarea.

Algunas emociones: dolor, diversión, terror, placer, odio, sorpresa, disgusto, cansancio, alivio, alegría, indiferencia, degradación, triunfo, impaciencia, alarma, llanto, preocupación, vergüenza, alivio, alegría, etc.

- Se deja tarea alusiva al tema.

ANEXO



Identificar las emociones

El primer paso en la expresión de las emociones consiste en saber identificarlas correctamente. Si no sabe lo que siente el sujeto, es muy posible que exprese la emoción de manera inapropiada. Cuando no tiene claro lo que siente, hay dos cosas que pueden ayudar como: el cuerpo y la conducta.

El cuerpo. La mayoría de las emociones se experimentan también en el cuerpo. Si observas tu cuerpo y presta atención a tus sensaciones corporales puedes darte cuenta de lo que estás sintiendo. No obstante, hacer esto requiere práctica y conocimiento de tu propio cuerpo, pues cada persona es diferente y experimenta sensaciones corporales diferentes ante una misma emoción. Por tanto, estudia cómo reacciona tu cuerpo. Por ejemplo, puedes reaccionar con contracturas musculares ante la ansiedad o ante la ira, o reaccionar con un nudo en el estómago o en la garganta cuando sientes miedo, o con dolor de cabeza ante la frustración, mientras que otra persona reacciona de formas diferentes. Por tanto, si te das cuenta de que tienes un nudo en el estómago, pregúntate qué emoción lo puede estar generando y aprende cómo te “habla” tu cuerpo.

La conducta. Tu forma de comportarte es otra fuente importante de información. Por ejemplo, si cada vez que estás con una persona determinada sientes frustración con frecuencia y te molesta casi todo lo que hace o dice, aunque sean pequeñas cosas, es posible que estés sintiendo resentimiento o enfado hacia esa persona desde hace tiempo. Por tanto, observa tu conducta y trata de sacar conclusiones acerca de la emoción que las puede estar provocando.

D CIERRE- DESPEDIDA

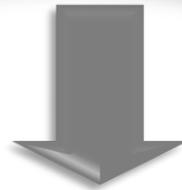
Un integrante del grupo cerrará la sesión con un mensaje libre: Mensaje del Día (frase, refrán, oración, etc.), dará las gracias por un nuevo aprendizaje y despedirá pronunciando: “Hasta la próxima sesión grupo/familia (depende del nombre del grupo) y el resto de los participantes pronunciará en única voz alta: “Hasta la próxima sesión Pedro (depende del nombre del participante a quien le corresponde). **Gracias.**

TEMA 2

Identificando las emociones predominantes.



OBJETIVO



DURACIÓN



Identificar las emociones predominantes.

DURACIÓN
2 horas.

DESARROLLO

A MOTIVACIÓN: FILOSOFÍA:

Un integrante voluntario del grupo iniciará con un saludo y luego pronunciará en voz alta las frases de filosofía del módulo, poniendo énfasis en el nombre de la sesión. Los otros integrantes del grupo responderán en voz alta las frases:

ESTAMOS AQUÍ PARA...

B ACTIVIDAD PRELIMINAR

El facilitador iniciara la sesión dando la bienvenida a los participantes.

Mediante la Dinámica "Paisaje de Emociones". Se busca que el participante interprete las emociones

- ❖ Tiempo: 15 minutos.
- ❖ Grupo de participantes.



Procedimiento

Divididos en pequeños grupos de 4-5 personas, se elige e interpreta una emoción. Los miembros del grupo salen frente a los demás, y representan con el cuerpo, en silencio, su papel de la emoción elegida, conformando entre todos unos cuadros escénicos que simboliza esa emoción. Los miembros del grupo van saliendo uno a uno por orden y van representando, cada miembro se integra en el cuadro viviente para dar forma a un paisaje emocional que refleje la emoción que han elegido. Una vez finalizado los demás grupos tienen que adivinar de qué emoción se trata.

- Se revisa la tarea.
1. Mediante la técnica de **diálogos simultáneos** obtendremos **diversas nociones** de los participantes acerca definición, características, importancia y diferencias culturales de las emociones. (Anexo 01).

- ❖ Tiempo: 20 minutos.
- ❖ Hojas de papel bond.
- ❖ Plumones delgados de colores.



Procedimiento

- a. El/la facilitadora invita a los participantes a reflexionar sobre definición, características, importancia y diferencias culturales de las emociones.
- b. Se forman parejas para que conversen sobre las preguntas. Cada pareja dialoga en voz baja durante 10 minutos –máximo 15 minutos, intercambiando ideas y opiniones para llegar a una respuesta o proposición compartida.
- c. Lo registran según lo convenido en la hoja del papel bond correspondiente.
- d. Todos los participantes se reúnen nuevamente en la plenaria, donde se exponen y registran las ideas y conclusiones de cada pareja

C DESARROLLO DE APRENDIZAJES NUEVOS

A partir de la información obtenida en la actividad anterior, proponemos a los participantes dramatizar “ser capaces de reflexionar sobre sus propias Emociones y reacciones personales” con una población objetivo determinada.

- Tiempo: 1 hora.
- Los casos registrados en papel bond por los grupos.



Procedimiento

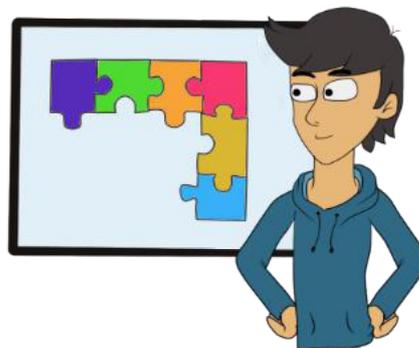
- a. Se divide a los participantes en pequeños grupos de cinco.
- b. Se invita a cada participante del grupo a decir algo acerca de sus propias emociones y reacciones con ejemplos de sus vidas diarias.
- c. Se entrega las hojas de las emociones (Anexo 02). se da a cada participante y se les dice que escriban sus respuestas de las preguntas de manera adecuada.
- d. Luego se deja que los participantes discutan sus respuestas con otros grupos en plenaria.
- e. Se asigna una emoción y una reacción a cada grupo y se deja que hagan un pequeño juego de roles para representar esta emoción y reacción. Los participantes deberán dividirse los roles entre los integrantes del grupo y preparar ellos su juego, se da 5 minutos para prepararse.
- f. Se sugiere que el facilitador ayude a cada grupo mediante:
 - Ver si todos están contribuyendo.
 - Asegurarse que nadie se está burlando de ningún sentimiento o reacción.
 - Enfatizar que todos tienen sentimientos y que esto es muy normal.
- g. Concluida la dramatización procedemos a hacer el análisis y el pleno describe su percepción sobre la dramatización presentada respondiendo a las siguientes preguntas:
 - ¿Cuál es la importancia de ser capaces de reflexionar sobre sus propias Emociones y reacciones personales de los participantes?
 - ¿Qué pensamos sobre la dramatización presentada?
 - ¿Cuáles son los aprendizajes que podemos rescatar de lo que hemos visto?

D

EVALUACIÓN DE APRENDIZAJES

Invitamos a los participantes a realizar la técnica para el control de emociones a fin de que puedan manejar sus emociones de una manera positiva. (Anexo 03).

- ❖ Tiempo: 25 minutos.
- ❖ Grupo de participantes.





Importancia

Las emociones son funcionales y es importante para los intereses humanos:

Supervivencia

Nuestras emociones tienen el potencial de servir como un delicado y sofisticado sistema guía. Nuestras emociones nos alertan cuando una necesidad humana no se cumple. Por ejemplo, cuando nos sentimos solos, nuestra necesidad de conexión con otras personas no se cumple. Así, las emociones nos instan a ir a buscar por esa conexión; seguridad y la aceptación, todo lo necesario para la supervivencia humana.

Toma de decisiones

Nuestras emociones son una fuente valiosa de información. Nuestras emociones nos ayudan a tomar decisiones. Los estudios demuestran que las personas con daño cerebral, cuyas conexiones emocionales no funcionan correctamente, a menudo no pueden tomar decisiones simples.

Límites al comportamiento

Cuando nos sentimos incómodos con el comportamiento de una persona, nuestras emociones nos alertan. Si aprendemos a confiar en nuestras emociones y nos sentimos confiados de expresarnos nosotros mismos, podemos dejar que la otra persona sepa que nos sentimos incómodos en cuanto somos conscientes de nuestros sentimientos. Las emociones nos ayudan a poner límites, lo cual es necesario para proteger nuestra salud física y mental.

Comunicación

Nuestras emociones nos ayudan a comunicarnos. Nuestras expresiones faciales, por ejemplo, nos llevan a transmitir una amplia gama de emociones. Si parecemos tristes o heridos nuestra señal para los otros es que necesitamos ayuda. Si **somos** verbalmente hábiles seremos capaces de expresar más nuestras necesidades emocionales, y así, tener una mejor oportunidad de satisfacer esa necesidad. Si somos eficaces para escuchar los problemas emocionales de los demás, somos más capaces de ayudarlos a sentirse comprendidos, importantes y queridos.

Felicidad

La única forma real de saber que usted está feliz, es sentirse feliz. Cuando nos sentimos felices, nos sentimos contentos y satisfechos. Este sentimiento se origina en querer satisfacer nuestras necesidades, sobre todo nuestras necesidades emocionales. Podemos estar en un ambiente cálido, secos, y bien alimentados, pero seguimos siendo infelices. Nuestras emociones y nuestros sentimientos nos hacen saber que somos infelices, cuando nos falta algo o cuando necesitamos algo. La mejor forma de identificar nuestras emociones, la más fácil, será determinar lo que necesitamos para ser felices.

Diferencias culturales

Las respuestas emocionales específicas, así como la interpretación grupal de su importancia son generalmente influidas por normas culturales. Diferentes sociedades tratan de forma diferente emociones como el amor, el odio y el deseo de venganza.

Lo que en una sociedad se considera cruel puede provocar reacciones de placer en otra. O bien, hablar de sexo puede ser normal en algunas culturas, mientras que esto provocaría vergüenza o disgusto en las demás. En otras palabras: Las emociones y la manera de reaccionar a ellos dependen de convenciones sociales, expectativas, normas y del comportamiento del grupo en el que Usted vive.

El conocimiento del contexto social donde ocurre una expresión es importante para entenderla.

¿Te has enojado esta semana?

Seguramente sí, porque la ira es una emoción muy frecuente en las culturas occidentales por la importancia que le damos a los derechos individuales.

- En EE.UU. se le considera una reacción “natural” al sentir que uno ha sido tratado injustamente.
- Algunas culturas asiáticas, por el contrario, juzgan la ira ya que rompe la armonía del grupo y divide a la gente en diferentes formas.

La cultura debe ser entendida no como algo externo al individuo que se le impone, sino como un conjunto de situaciones e interpretaciones donde las personas son “causa y efecto”.



ANEXO 2



Hoja de trabajo de las emociones

Mi nombre es:

- Yo estoy feliz cuando...
- Yo estoy triste cuando...
- Odio cuando...
- Mi gran miedo es...
- Cuando estoy feliz, yo...
- Cuando estoy triste, yo...
- Cuando estoy enojado, yo...
- Cuando estoy asustado yo....
- Algunas veces me siento....
- Y cuando me siento así.....

ANEXO 1



Emociones

Las emociones son alteraciones súbitas, rápidas e intuitivas de nuestro estado de ánimo que experimentamos casi sin darnos cuenta. Son provocadas por ideas, recuerdos o acontecimientos que producen reacciones rápidas que conducen a actuar en función de lo que sentimos en ese momento. Las emociones son procesos determinados biológicamente de manera innata.

Las seis emociones básicas y universales que se reflejan a través de las expresiones faciales son: sorpresa, miedo, asco, ira, alegría y tristeza.

Sorpresa: ante un estímulo inesperado, positivo o negativo, hace que nos detengamos para poder elegir nuestra respuesta.

Miedo: hace que nos escondamos o que salgamos huyendo, sirve para advertirnos de una amenaza.

Asco: nos protege de venenos o alimentos en mal estado que pueden dañar nuestra salud.

Ira: provoca contracción de los músculos, aceleración cardiaca y segregación de adrenalina. Nos prepara para luchar y defendernos.

Alegría: nos produce una sensación de bienestar, seguridad y euforia que hace que queramos reproducir esa situación.

Tristeza: nos informa de las pérdidas importantes que hemos sufrido y además sirve para que los demás vean que necesitamos ayuda.

ANEXO 3

TÉCNICAS PARA EL CONTROL DE EMOCIONES

Cuando te des cuenta que estás en una situación de ira o enojo y sientas que vas a perder el Control, tendrás la oportunidad de utilizar estas técnicas para manejar tus emociones.

UN TIEMPO FUERA

Esta técnica te ayudará a evitar una explosión emocional, solo sigue los siguientes pasos:

- a. Abandona la situación en la que estás por exactamente una hora.
- b. Si hay otra persona involucrada anuncia que necesitas un tiempo para calmar los ánimos.
- c. Durante la hora que estés fuera de la situación practica algún ejercicio o realiza alguna actividad productiva como limpiar tu casa, barrer las veredas o regar tus plantas.
- d. Si no dejas de pensar en la situación, repítete a ti mismo: “empiezo a sentirme enojado y quiero estar un tiempo fuera”. Intenta distraerte.
- e. Una vez pasada la hora, intenta reanudar el problema que provocó tu enojo. Si aún no estás listo tómate un poco más de tiempo.
- f. Si hay otra persona involucrada intenta comunicarte con ella.



UN RESPIRO PROFUNDO

Esta técnica es muy fácil y útil para enfrentar situaciones intensas. Sus pasos son:

- a. Inspira profundamente por la nariz y durante 4 segundos.

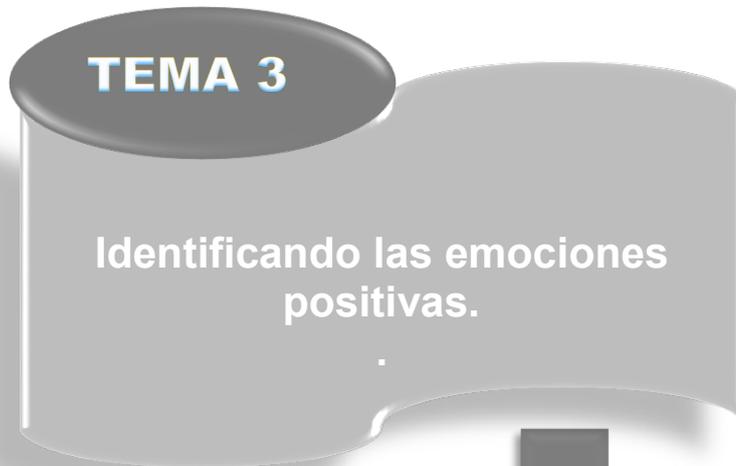


- b. Mantén la respiración por 4 segundos más.
- c. Suavemente suelta el aire por la boca en 8 segundos. Luego de esto repite los pasos hasta que te sientas más relajado.



CIERRE- DESPEDIDA

Un integrante del grupo cerrará la sesión con un mensaje libre: Mensaje del Día (frase, refrán, oración, etc.), dará las gracias por un nuevo aprendizaje y despedirá pronunciando: “Hasta la próxima sesión grupo/familia (depende del nombre del grupo) y el resto de los participantes pronunciará en única voz alta: “Hasta la próxima sesión Pedro (depende del nombre del participante a quien le corresponde). **Gracias.**



OBJETIVO

DURACIÓN



Identificar las emociones positivas.

DURACIÓN
2 horas.

DESARROLLO

A MOTIVACIÓN: FILOSOFÍA:

Un integrante voluntario del grupo iniciará con un saludo y luego pronunciará en voz alta las frases de filosofía del módulo, poniendo énfasis en el nombre de la sesión. Los otros integrantes del grupo responderán en voz alta las frases:

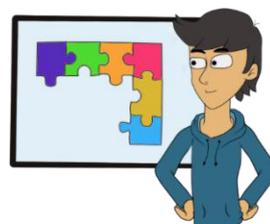
ESTAMOS AQUÍ PARA...

B ACTIVIDAD PRELIMINAR

El facilitador iniciara la sesión dando la bienvenida a los participantes.

Al inicio de la sesión se enseñará y practicará el ejercicio de respiración e imaginación positiva.

- ❖ Tiempo: 10 minutos.
- ❖ Grupo de participantes.



Procedimiento

- Practica la respiración completa.
- Con cada expiración imagina como se van y desaparecen todas las tensiones.
- Con cada inspiración, imagina que entra en tus pulmones entra una gran cantidad de energía que queda almacenada en tu plexo solar e imagina como te vas llenando de paz y tranquilidad.
- Al expirar imagina como esa energía fluye a grandes raudales por todas las partes de tu cuerpo. (Puedes centrar esa energía en las zonas especialmente tensas, débiles o enfermas de tu cuerpo).

- Se revisa la tarea.

1. Invitamos a los participantes que voluntariamente compartan e intercambien sus ideas en plenaria sobre "Identificando las emociones predominantes". Estos se escriben en las hojas del papel bond (lluvia de ideas).

- ❖ Tiempo: 30 minutos.
- ❖ Materiales
- ❖ Papel bond.
- ❖ Lapiceros.



- a. Luego, hacemos una síntesis de las opiniones de los participantes (10 minutos).

C DESARROLLO DE APRENDIZAJES NUEVOS

Exposición Aproximaciones conceptuales sobre inteligencia emocional (el reconocimiento de las emociones), lenguaje de emociones, razón y emoción.

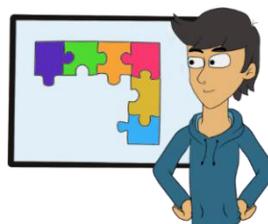
- ❖ Tiempo: 40 minutos.
- ❖ Aproximaciones conceptuales sobre Lenguaje de emociones, reconocer y expresar las emociones.
- ❖ Papelotes y Plumones.

Procedimiento

El facilitador hace una exposición y absuelve preguntas, dudas y registra los aportes de los participantes.

Invitamos a los participantes a realizar la técnica de la Balanza a fin de que puedan manejar sus emociones y razones de una manera positiva.

- ❖ Tiempo: 40 minutos.
- ❖ Grupo de participantes.



Procedimiento

La balanza es la herramienta que nos permitirá tener en cuenta nuestro equilibrio razón-emoción ante cualquier circunstancia.

a. Nos indica que no debemos dar importancia a un factor, más que al otro. Si no tenemos que razonar ante la eventualidad teniendo en cuenta a la vez nuestras propias emociones, así como las emociones de los demás, y, sobre todo, en las consecuencias que esto generaría ante los demás.

b. Mi balanza razón emoción no estaría equilibrada si, por ejemplo:

Mi hijo me pide que le compre una pelota de futbol.

MI RAZÓN, ME DIRÁ: bueno, mi hijo tiene ocho años, y deseara jugar con sus amigos, pero... ¡NO! No tengo dinero para mis gastos y mucho menos tendré para eso, hay otros gastos que tengo que hacer. Le tendré que decir que ¡NO!

MI EMOCIÓN, ME DIRÁ: ¡Caramba! Mi hijito adorado quiere su pelota; y le tengo que comprar una pelota tan igual como tienen sus amiguitos...aunque me tenga que prestar dinero o pedir crédito en la tienda.

MI BALANZA RAZÓN EMOCIÓN, RESOLVERÁ: Mira hijito, sé que tú quieres tanto una pelota, pero en estos momentos no tengo el dinero suficiente. Por eso te digo, que con el ahorro de esta semana y el de la siguiente seguro que me alcanzara.

Por favor espérame un poquito más y tendrás tu pelota nueva, eso te lo aseguro.



ANEXO 1

Inteligencia emocional: El reconocimiento de las emociones.

Cada persona puede reflexionar sobre sus sentimientos y emociones para poder identificarlos y aprender de sí mismo. Además de identificar las propias también es posible reconocer las ajenas e interpretar las señales que se emiten de forma consciente e inconsciente.

Los Gestos, palabras, expresiones permiten entender a los demás, al entorno y permiten establecer lazos más reales.

La capacidad de ponerse en lugar del otro se conoce con el nombre de empatía. Algo que no todas las personas hacen antes de tomar una decisión, emitir un juicio o realizar una determinada acción. También es cierto que hay personas que tienen mayor facilidad para reconocer en otros sentimientos, deseos, gestos o emociones.

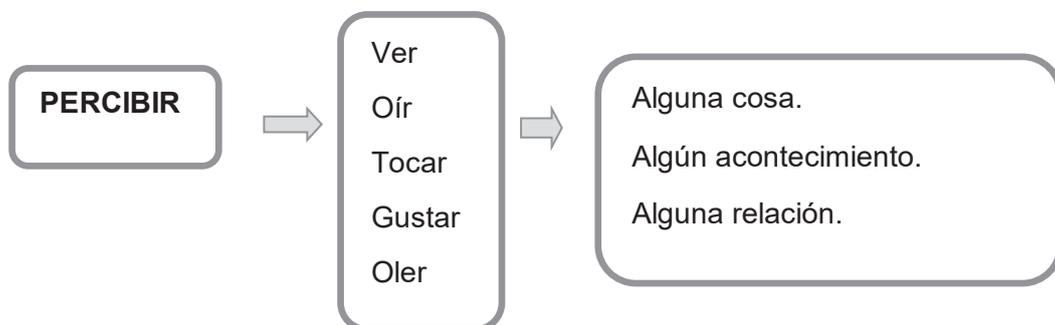
En la empatía influyen las emociones de cada persona y las de los demás y una persona empática es capaz de detectar información emocional que le puede provocar sufrimiento y dolor.

Reconocer las propias emociones es básico para poder tener conciencia de uno mismo. Saber en cada momento cuál es la emoción que estamos sintiendo, sin confundirla con otra o disfrazarla, es la clave de la Inteligencia Emocional.

¿Cómo reconocemos las emociones?

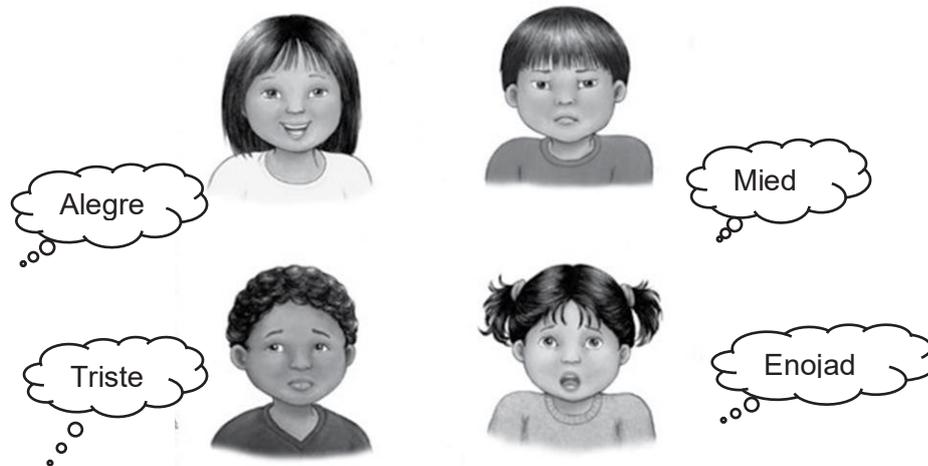
Es importante introducir brevemente los conceptos de percepción y atención, como elementos básicos en el proceso de reconocimiento de las emociones.

Percibir significa observar a través de los sentidos. El modelo de la percepción es el siguiente:



Lenguaje de emociones

Las emociones son experiencias muy complejas, y para expresarlas utilizamos una gran variedad de términos, además de gestos y actitudes. En el lenguaje cotidiano, expresamos nuestras emociones dentro de una escala positivo-negativo y en magnitudes variables, como "me siento bien", "me siento muy bien", "me siento extraordinariamente bien" (intensidades o grados del polo positivo) o "me siento mal", "me siento muy mal", "me siento extraordinariamente mal" (intensidades o grados del polo negativo). Según sea la situación que provoca la emoción, elegimos unas palabras u otras como 'amor', 'amistad', 'temor', 'incertidumbre', 'respeto', etc., que, además, señala su signo (positivo o negativo). Y según sea la intensidad de la emoción escogemos palabras como 'nada', 'poco', 'bastante', 'muy', etc. y así, componemos la descripción de una emoción. Decimos, por ejemplo, "me siento muy comprendido" (positiva) o "me siento un poco defraudado" (negativa).



Razón y emoción

Hombre racional frente a hombre emocional, históricamente la razón ha gozado de mayor prestigio que la emoción, sin embargo, en los últimos años la neurociencia ha demostrado que son las emociones las que ejercen mayor influencia en nuestra conducta, que influyen más en cómo somos y que incluso pueden contribuir a nuestra salud o enfermedad.

En nuestros procesos mentales la razón y la emoción trabajan juntas, diferentes estructuras cerebrales permiten la interacción de ambas, la corteza pre frontal está implicada en lo que tiene que ver con la toma de decisiones y el razonamiento, mientras que la amígdala y el hipocampo son responsables de las emociones.

Originalmente las emociones eran meras respuestas instintivas simples, que permitían huir de peligros o acercarse a elementos beneficiosos, con el paso del tiempo estas respuestas se fueron haciendo más complejos y eficaces.

E CIERRE- DESPEDIDA

Un integrante del grupo cerrará la sesión con un mensaje libre: Mensaje del Día (frase, refrán, oración, etc.), dará las gracias por un nuevo aprendizaje y despedirá pronunciando: “Hasta la próxima sesión grupo/familia (depende del nombre del grupo) y el resto de los participantes pronunciará en única voz alta: “Hasta la próxima sesión Pedro (depende del nombre del participante a quien le corresponde). **Gracias.**

TEMA 4

Reconociendo y percibiendo las emociones racionales e irracionales



OBJETIVO

DURACIÓN

Reconocer y percibir las diferentes emociones racionales e irracionales.

DURACIÓN
2 horas.

DESARROLLO

A MOTIVACIÓN: FILOSOFÍA:

Un integrante voluntario del grupo iniciará con un saludo y luego pronunciará en voz alta las frases de filosofía del módulo, poniendo énfasis en el nombre de la sesión. Los otros integrantes del grupo responderán en voz alta las frases:

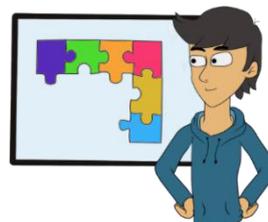
ESTAMOS AQUÍ PARA...

B ACTIVIDAD PRELIMINAR

El facilitador iniciara la sesión dando la bienvenida a los participantes.

Mediante la Dinámica “Emociones” se busca que el participante desarrolle valores, expresión de emociones.

- ❖ Tiempo: 25 minutos.
- ❖ Grupo de participantes.



Procedimiento

- ❖ Es una Dinámica de desarrollo de valores. El facilitador pide a los participantes que representen ciertos sentimientos o emociones como, por ejemplo, dolor, diversión, terror, placer, disgusto, miedo, odio, sorpresa, fatiga, indiferencia, honor, victoria, vergüenza, preocupación, Impaciencia, etc.
- ❖ La manera de representar las emociones puede ser muy variada: como una estatua, moviéndose de un lado a otro, etc.

- 1.
2. Invitamos a los participantes que voluntariamente compartan e intercambien sus ideas en plenaria sobre "Identificando emociones positivas racionales e irracionales". Estos se escriben en las hojas del papel bond (lluvia de ideas).

- ❖ Tiempo: 30 minutos.
- ❖ Materiales
- ❖ Papel bond.
- ❖ Lapiceros.



- a. Luego, hacemos una síntesis de las opiniones de los participantes (10 minutos).



DESARROLLO DE APRENDIZAJES NUEVOS

Exposición Aproximaciones conceptuales sobre Emociones positivas racionales e irracionales.

- ❖ Tiempo: 35 minutos.
- ❖ Aproximaciones conceptuales sobre Emociones positivas racionales e irracionales.
- ❖ Papeletes v Plumones.

Procedimiento

El facilitador hace una exposición y absuelve preguntas, dudas y registra los aportes de los participantes.



EVALUACIÓN DE APRENDIZAJES

Mediante el ejercicio de retroalimentación "Identifica las emociones positivas racionales e irracionales" se busca que el participante aprenda a reconocer e identificar emociones propias y de los demás.

- ❖ Tiempo: 30 minutos.
- ❖ Pizarra acrílica.
- ❖ Plumones de colores.





Identifica las emociones positivas racionales e irracionales.

Alegría	
Tranquilidad	
Afecto / Amor	
Euforia	
Apatía	
Pasión	
orgullo	
Satisfacción	
Esperanza	
Compasión	
Asombro	



Emociones positivas racionales e irracionales.

- Es racional sentirse **ENAMORADO** (emoción positiva), así buscar estar cerca y disfrutar de la persona a quien se quiere y procurar que esté bien.
- Pero es irracional sentirse **APASIONADO** (emoción positiva), es estar obsesionado con esa persona, no dejar de pensar en él/ella, sólo querer estar con él/ella (la otra persona se puede hartar o desesperar) y que sea más eso que otras actividades en su vida, como el trabajo y las responsabilidades.

¿CÓMO SE PUEDE IDENTIFICAR UNA EMOCIÓN IRRACIONAL O DESTRUCTIVA?

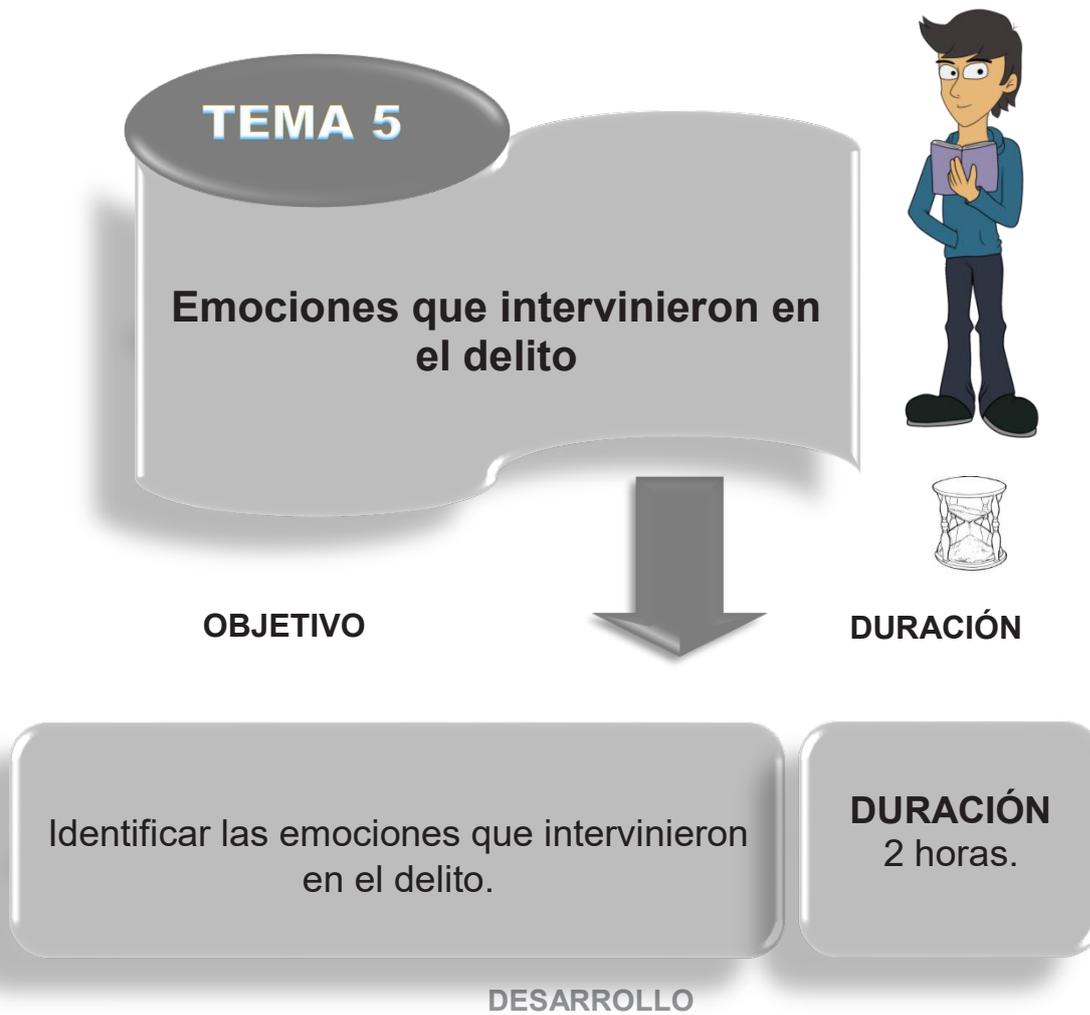
- Muy sencillo, las **emociones irracionales** son **intensas y prolongadas** por lo que nos desgastan.
- **Interfieren con nuestra inteligencia**, es decir, no recordamos ni memorizamos, ni nos concentramos igual que cuando no estamos en esa emoción.
- **No las controlamos a voluntad**, más bien la emoción nos controla a nosotros.
- Son **confusas**, no se pueden describir fácilmente.



E

CIERRE- DESPEDIDA

Un integrante del grupo cerrará la sesión con un mensaje libre: Mensaje del Día (frase, refrán, oración, etc.), dará las gracias por un nuevo aprendizaje y despedirá pronunciando: “Hasta la próxima sesión grupo/familia (depende del nombre del grupo) y el resto de los participantes pronunciará en única voz alta: “Hasta la próxima sesión Pedro (depende del nombre del participante a quien le corresponde). **Gracias.**



A MOTIVACIÓN: FILOSOFÍA:

Un integrante voluntario del grupo iniciará con un saludo y luego pronunciará en voz alta las frases de filosofía del módulo, poniendo énfasis en el nombre de la sesión. Los otros integrantes del grupo responderán en voz alta las frases:

ESTAMOS AQUÍ PARA...

B ACTIVIDAD PRELIMINAR

El facilitador iniciará la sesión dando la bienvenida a los participantes. Al inicio de la sesión se enseñará y practicará el ejercicio de imaginación activa.

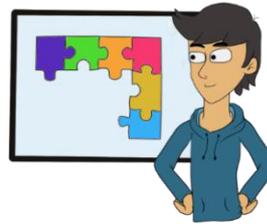


- ❖ Tiempo: 10 minutos.
- ❖ Grupo de participantes.

El facilitador dirá a los participantes lo siguiente:

- a. En estado de relajación y con los ojos cerrados, concéntrate en la respiración hasta que ésta y tu mente se calmen.
 - b. Ahora concéntrate en las imágenes que te vengan, sin tratar de cambiarlas o eliminarlas. Simplemente las observas fijándote en todo lo que veas: colores, formas, movimientos. Concéntrate hasta que puedas darte cuenta de todos los detalles como si fuera una imagen vista con tus ojos físicos.
 - c. Acepta las imágenes, sean del tipo que sean, como si estuvieses viendo una película, como un espectador sentado frente a la pantalla de cine.
 - d. Dejan que fluyan las imágenes, las figuras, las personas, los objetos como si fueran nubes que atraviesan el cielo.
 - e. Concéntrate hasta que puedas captar el sentimiento que cada imagen te produce.
1. Invitamos a los participantes que voluntariamente compartan e intercambien sus ideas en plenaria sobre “Identificando emociones negativas racionales e irracionales”. Estos se escriben en las hojas del papel bond (lluvia de ideas).

- ❖ Tiempo: 30 minutos.
- ❖ Materiales
- ❖ Papel bond.
- ❖ Lapiceros.



- a. Luego, hacemos una síntesis de las opiniones de los participantes (10 minutos).

C DESARROLLO DE APRENDIZAJES NUEVOS

Exposición Aproximaciones conceptuales sobre Emociones negativas racionales e irracionales.

- ❖ Tiempo: 35 minutos.
- ❖ Aproximaciones conceptuales sobre Emociones negativas racionales e irracionales.
- ❖ Papelotes y Plumones.



Procedimiento

El facilitador hace una exposición y absuelve preguntas, dudas y registra los aportes de los participantes.

D EVALUACIÓN DE APRENDIZAJES

Mediante el ejercicio de retroalimentación “Identifica las emociones negativas racionales e irracionales” se busca que el participante aprenda a reconocer e identificar emociones propias y de los demás. Tiempo: 30 minutos.

Procedimiento

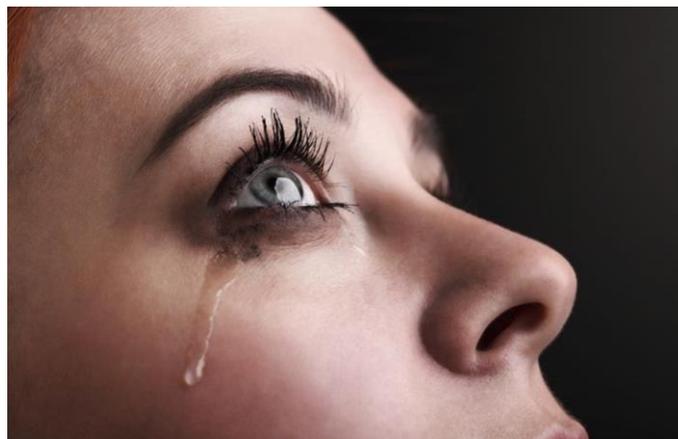
 Identifica las emociones negativas racionales e irracionales.	
Tristeza	
Temor / miedo	
Preocupación	
Molestia / enojo	
Depresión	
Pánico	
Angustia	
Ira o furia	
Envidia	
Sufrimiento	
Rechazo	

Emociones negativas racionales e irracionales.

- Dicho de una forma más sencilla, es racional sentirse **TRISTE** (emoción negativa) ante una pérdida u otras situaciones que se presente en el entorno del ser humano.
- Pero es irracional sentirse **DEPRIMIDO** (emoción negativa) ante la misma pérdida y, por ende, no levantarse de la cama, no cambiarse de ropa en varios días, dejar de comer.

Ejemplo:

Situación	Pensamientos	Emoción
<p>Reprobé el examen de matemáticas.</p> 	<p>“No sirvo para nada” “Todo me sale mal”</p> 	<p>Tristeza</p> 



E CIERRE- DESPEDIDA

Un integrante del grupo cerrará la sesión con un mensaje libre: Mensaje del Día (frase, refrán, oración, etc.), dará las gracias por un nuevo aprendizaje y despedirá pronunciando: “Hasta la próxima sesión grupo/familia (depende del nombre del grupo) y el resto de los participantes pronunciará en única voz alta: “Hasta la próxima sesión Pedro (depende del nombre del participante a quien le corresponde). **Gracias.**

TEMA 6

Autocontrol emocional: Técnica de respiración



OBJETIVO

DURACIÓN

Promover el autocontrol a través de la técnica de respiración.

DURACIÓN
2 horas.

DESARROLLO

A MOTIVACIÓN: FILOSOFÍA:

Un integrante voluntario del grupo iniciará con un saludo y luego pronunciará en voz alta las frases de filosofía del módulo, poniendo énfasis en el nombre de la sesión. Los otros integrantes del grupo responderán en voz alta las frases:

ESTAMOS AQUÍ PARA...

B ACTIVIDAD PRELIMINAR

El facilitador iniciara la sesión dando la bienvenida a los participantes.

Mediante la Dinámica “Cómo expreso mis emociones” se busca que el participante Aprenda a describir y expresar emociones por medio de conductas deseadas.



- ❖ Tiempo: 20 minutos.
- ❖ Papel bond y lapicero.
- ❖ Grupo de participantes.

Procedimiento

- a. El Facilitador pide a los participantes que digan los sentimientos que experimentan con más frecuencia, luego los anota en una hoja bond. Estos suelen ser: Alegría Odio, Timidez, inferioridad, Tristeza, Satisfacción, Bondad, Resentimiento Ansiedad, Depresión, Amor, Celos, Coraje, Miedo, Vergüenza y Compasión.
 - b. El Facilitador integra grupos de 5 y les indica que cada uno de los miembros deberá expresar sus sentimientos a los demás compañeros.
 - c. Al terminar de expresar los sentimientos, todos los miembros del grupo se analizan ¿cuáles son los sentimientos que mejor expresaron y en cuales tienen mayor dificultad para expresar.
 - d. También se les puede solicitar detectar la postura emocional de la persona con relación a cualquiera de los siguientes modelos:
 - Asertividad: Agresivo, Asertivo y No asertivo.
 - Análisis Transaccional: Padre, Adulto, Niño.
 - e. El Facilitador organiza una breve discusión sobre la experiencia y guía un proceso para analizar cómo se puede aplicar lo aprendido a la vida personal.
1. Exposición presentada por el facilitador Aproximaciones conceptuales sobre Aprendiendo y fortaleciendo las emociones positivas. La compasión. (Anexo 01).

- ❖ Tiempo: 25 minutos.
- ❖ Aproximaciones conceptuales sobre Aprendiendo y fortaleciendo las emociones positivas. La compasión.
- ❖ Papelotes y Plumones.

Procedimiento

El facilitador hace una exposición y absuelve preguntas, dudas y registra los aportes de los participantes.

C DESARROLLO DE APRENDIZAJES NUEVOS

Proponemos una lectura reflexiva la que nos permitirá conocer “La isla de las emociones y sentimientos”. (Anexo 02).

- ❖ Tiempo: 40 minutos.
- ❖ Materiales
- ❖ Lectura: La isla de las emociones y sentimientos.



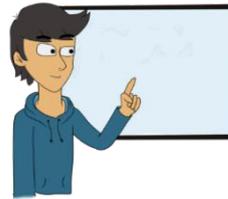
Procedimiento

- Cada uno de los participantes lee la isla de las emociones y sentimientos.
- Luego de la lectura, al interior de su grupo, cada participante hace sus comentarios, plantea sus inquietudes y preguntas.
- Finalmente, el facilitador(a) hace un remate teórico con la participación del pleno.

D EVALUACIÓN DE APRENDIZAJES

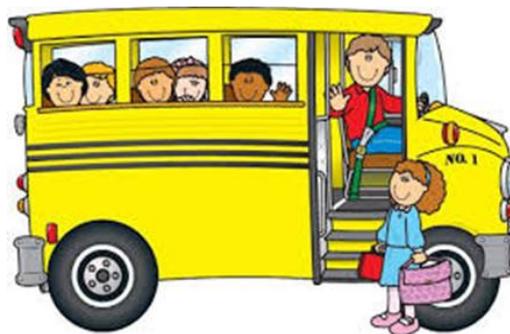
Mediante el ejercicio de retroalimentación “Autobús” se busca que el participante improvise y represente roles.

- ❖ Tiempo: 35 minutos.
- ❖ sillas como asientos del autobús, y una mesa como asiento del conductor.



Procedimiento

Es un ejercicio de improvisación, comunicación de emociones y movimiento. El facilitador presenta una situación cualquiera en el interior de un autobús y cada participante representa un papel: conductor, diversos pasajeros (anciano, mujer embarazada, niños, estudiantes, curas, etc.). Una vez determinado el papel que van a representar se propone una situación que deberán escenificar, por ejemplo: un accidente, un secuestro, etc. Cualquier situación que implique a todos y que pueda provocar intensas emociones. Al final se comenta la tarea.



ANEXO 1

Aprendiendo y fortaleciendo las emociones positivas. La compasión.

Como padres muchas veces experimentamos temor, porque nuestros hijos cada vez están expuestos a mayores exigencias, a medida que crecen y que el mundo se va complejizando.

¿Qué podemos hacer desde nuestro rol paterno, para ayudarlos a salir con entereza de las crisis y no devastados por el sufrimiento?

Los psicólogos hablamos de resiliencia, para referirnos a esta capacidad de resistir y recuperarse frente a la adversidad. Como muchas otras conductas, se aprende a través de la observación de modelos significativos, dado que permiten asimilar las fortalezas que están detrás de los comportamientos.

También, los espacios familiares en que se comparten historias, entregan herramientas para escuchar y conectarse con las emociones positivas de personas
recipientes.

Junto a ello, es fundamental que en el contexto familiar se pueda contar con padres que expresen incondicionalmente su afecto, su confianza y que reconozcan el valor de los demás, permitiendo que sus hijos que desde pequeños sean autónomos, entregándoles la oportunidad de enfrentar sus dificultades y manejar sus emociones de manera constructiva. En la medida que nuestros hijos van reconociendo sus emociones pueden hacerse más conscientes de las dificultades y anticiparse a los escenarios, evitando sobreexponerse a situaciones frente a las cuales podrían verse conflictuados, facilitando la conexión consigo mismo y los demás.

Compasión

La compasión es la conciencia de un vínculo profundo entre uno y otros del entorno. Estas personas adquieren el compromiso de ayudar a liberar el sufrimiento de todos los seres. El cultivo de la compasión en nuestras vidas es una manifestación de amor, Nos ayuda a dar lo mejor de nosotros mismos y a crear un mundo mejor.



La isla se hundía cada vez más. Sin embargo el **Amor** no podía pensar en construir, porque estaba tan dolorido que solo era capaz de llorar y gemir por lo que perdería. Se le ocurrió entonces que la isla era muy grande y que aun cuando se hundiera un poco, siempre él podría refugiarse en la zona más alta...cualquier cosa era mejor que tener que irse. Una pequeña renuncia nunca había sido un problema para él. Así que, una vez más, tocó las piedrecitas de la orilla y se arrastró por la arena y otra vez se mojó los pies en la pequeña playa que antes fue enorme.

Luego, sin darse demasiado cuenta de su renuncia, caminó hacia la parte norte de la isla, que, si bien no era la que más le gustaba, era la más elevada.

Y la isla se hundía cada día un poco más y el **Amor** se refugiaba cada día en un espacio más pequeño. Después de tantas cosas que pasamos juntos le reprochó a la isla.

Hasta que, finalmente sólo quedó una minúscula porción de suelo firme, el resto había sido tapado completamente por el agua. Justo en ese momento el **Amor** se dio cuenta de que la isla se estaba hundiendo de verdad. Comprendió que, si no dejaba la isla, el amor desaparecería para siempre de la faz de la tierra.

Caminando entre senderos anegados y saltando enormes charcos de agua, el Amor se dirigió a la bahía.

Ya no había posibilidad de construirse una salida como la de todos, había perdido demasiado tiempo en negar lo que perdía y en llorar lo que desaparecía poco a poco ante sus ojos.

Desde allí podría ver pasar a sus compañeros en las embarcaciones. Tenía la esperanza de explicar su situación y de que alguno de sus compañeros le comprendiera y le llevara.

Observando el mar, vio venir el barco de la riqueza y le hizo señas. La Riqueza se acercó un poquito a la bahía. Riqueza, tú que tienes un barco tan grande, ¿no me llevarías hasta la isla vecina? Yo sufrí tanto la desaparición de esta isla que no pude fabricarme un bote y la Riqueza le contesto: estoy tan cargada de dinero, de joyas y de piedras preciosas, que no tengo lugar para ti, lo siento y siguió su camino sin mirar atrás.

El Amor siguió observando, y vio venir a la Vanidad en un barco hermoso, lleno de adornos y florecitas de todos los colores. Llamaba muchísimo la atención. El **Amor** se estiró un poco y gritó: ¡Vanidad Vanidad llévame contigo! La Vanidad miró al **Amor** y le dijo: me encantaría llevarte, pero ¡Tienes un aspecto! ¡Estás tan desagradable! tan sucio y tan desaliñado, perdón, pero creo que afearías mi barco y se fue.

Tristeza, hermana le dijo tu que me conoces tanto, tú no me abandonarás aquí, eres tan sensible como yo. ¿Me llevarás contigo? Y la Tristeza le contestó: Yo te llevaría, te lo aseguro, pero estoy tasan triste que prefiero estar sola y sin decir más, se alejó.

Y el **Amor**, pobrecito, se dio cuenta de que por haberse quedado ligado a esas cosas que tanto amaba, él i la isla iban a hundirse en el mar hasta desaparecer. Entonces se sentó en el último pedacito que quedaba de su isla a esperar el final.

De pronto el **Amor** escuchó que alguien chistaba:chst, chst, chst.

Era un desconocido viejito que le hacía señales desde un bote de remos. El **Amor** se sorprendió:- ¿A mí? Preguntó, llevándose una mano al pecho. Si, si dijo el viejito, a ti. Ven conmigo, súbete a mi bote y rema conmigo, yo te salvo. El **Amor** le miró y quiso darle explicaciones: Lo que pasó fue que yo me quedé. Entiendo dijo el viejito sin dejarle terminar la frase sube.

El Amor subió al bote y juntos empezaron a remar para alejarse de la isla. No pasó mucho tiempo antes de ver como el último centímetro que quedaba a flote terminó de hundirse y la isla desaparecía para siempre.

Nunca volverá a existir una isla como esta murmuró el Amor, quizá esperando que el viejito le contradijera y le diera alguna esperanza. No- dijo el viejo, como esta, nunca.

Cuando llegaron a la isla vecina, el Amor comprendió que seguía vivo. Se dio cuenta de que iba a seguir existiendo. Giró sobre sus pies para agradecerle al viejecito, pero este, sin decir una palabra, se había marchado tan misteriosamente como había aparecido. Entonces, el Amor, muy intrigado, fue en busca de la Sabiduría para preguntarle: ¿Cómo puede ser? Yo no lo conozco y él me salvó. Nadie comprendía que me hubiera quedado sin embarcación, pero él me ayudó, él me salvó y yo ni siquiera sé quién es La Sabiduría lo miró a los ojos un buen rato y dijo: Él es el único capaz de conseguir que el amor sobreviva cuando el dolor de una pérdida le hace creer que es imposible seguir adelante. El único capaz de darle una nueva oportunidad al amor cuando parece extinguirse. El que te salvó, Amor, es el Tiempo.



ANEXO 2



La isla de las emociones y sentimientos

Hubo una vez, una isla donde habitaban todas las emociones y todos los sentimientos humanos que existen. Convivían por supuesto, el temor, la sabiduría, el **Amor**, la angustia, la envidia, el odio. Todos estaban allí. A pesar de los roces naturales de la convivencia, la vida era sumamente tranquila e incluso previsible. A veces la Rutina hacía que el Aburrimiento se quedara dormido o el Impulso armaba algún escándalo, pero muchas veces la Constancia lograba aquietar el Descontento.

Un día, inesperadamente para todos los habitantes de la isla, el Conocimiento convocó una reunión. Cuando la Distracción se dio por enterada y la Pereza llegó al lugar de encuentro, todos estuvieron presentes. Entonces el Conocimiento dijo: Tengo una mala noticia que darles, la isla se hunde. Todas las emociones que vivían en la isla dijeron: ¡No, ¡cómo puede ser! ¡Si nosotros vivimos aquí desde siempre! El Conocimiento repitió: La isla se hunde. ¡Pero no puede ser! ¡Quizá estás equivocado! El Conocimiento casi nunca se equivoca dijo la Conciencia dándose cuenta de la verdad. Si él dice que se hunde, debe ser porque se hunde. ¿Pero qué vamos hacer ahora? - Se preguntaron los demás. Entonces el Conocimiento contestó: Por supuesto, cada uno puede hacer lo que quiera, pero yo les sugiero que busquen la manera de dejar la isla. Construyan un barco, un bote, una balsa o algo que les permita irse, porque el que permanezca en la isla desaparecerá con ella. ¿No podrías ayudarnos? Preguntaron todos, porque confiaban en su capacidad. No dijo el Conocimiento, la Previsión y yo hemos construido un avión y en cuanto termine de decirles esto volaremos hasta la isla más cercana.

Las emociones dijeron: ¡No! ¡Pero, no! ¿Qué será de nosotras? Dicho esto, el Conocimiento se subió al avión con su socia y llevando de polizón al Miedo, que como no es tonto ya se había escondido en el motor, dejaron la isla. Todas las emociones, en efecto, se dedicaron a construir un bote, un barco, en velero. Todas salvo el Amor. Porque el **Amor** estaba tan relacionado con cada cosa de la isla que dijo: Dejar esta isla después de todo lo que viví aquí. ¿Cómo podría yo dejar este arbolito, por ejemplo? Ahí compartimos tantas cosas.

Y mientras las emociones se dedicaban a fabricar el medio para irse, el **Amor** se subió a cada árbol, olió cada rosa, se fue hasta la playa y se revolcó en la arena como solía hacerlo en otros tiempos. Tocó cada piedra y acarició cada rama. Al llegar a la playa, exactamente desde donde el sol salía, su lugar favorito, quiso pensar con esa ingenuidad que tiene el **Amor**.

Quizá la isla se hunda por un ratito y después resurja. ¿Por qué no? Y se quedó días y días midiendo la altura de la marea para revisar si el proceso de hundimiento no era reversible.

E CIERRE- DESPEDIDA

Un integrante del grupo cerrará la sesión con un mensaje libre: Mensaje del Día (frase, refrán, oración, etc.), dará las gracias por un nuevo aprendizaje y despedirá pronunciando: “Hasta la próxima sesión grupo/familia (depende del nombre del grupo) y el resto de los participantes pronunciará en única voz alta: “Hasta la próxima sesión Pedro (depende del nombre del participante a quien le corresponde). **Gracias.**

TEMA 7

Regulación emocional- Técnica de relajación



OBJETIVO

DURACIÓN

Promover la regulación emocional a través de la técnica de relajación

DURACIÓN
2 horas.

DESARROLLO.

A MOTIVACIÓN: FILOSOFÍA:

Un integrante voluntario del grupo iniciará con un saludo y luego pronunciará en voz alta las frases de filosofía del módulo, poniendo énfasis en el nombre de la sesión. Los otros integrantes del grupo responderán en voz alta las frases:

ESTAMOS AQUÍ PARA...

B ACTIVIDAD PRELIMINAR

El facilitador iniciara la sesión dando la bienvenida a los participantes.

Al inicio de la sesión se enseñará y practicará el ejercicio de la respiración completa.



- ❖ Tiempo: 10 minutos.
- ❖ Grupo de participantes.

Procedimiento

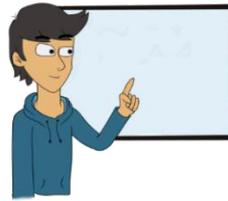
Consta de 3 fases:

1. En primer lugar toma aire hinchando el abdomen.
2. Continúa tomando aire expandiendo la caja torácica.
3. Sigue inspirando mientras elevas ligeramente los hombros.

Mantén la respiración durante unos pocos segundos y expulsa el aire aflojando los hombros, el pecho y el abdomen en ese orden (también puede hacerse a la vez).

Invitamos a los participantes que voluntariamente compartan e intercambien sus ideas en plenaria sobre “Emociones que intervinieron en el delito”. Estos se escriben en las hojas del papel bond (lluvia de ideas).

- ❖ Tiempo: 20 minutos.
- ❖ Materiales
- ❖ Plumones gruesos.
- ❖ Pizarra acrílica.



a. Luego, hacemos una síntesis de las opiniones de los participantes (10 minutos).

C

DESARROLLO DE APRENDIZAJES NUEVOS

Exposición Aproximaciones conceptuales sobre “Emociones que intervinieron en el delito”. (Anexo 01).

- ❖ Tiempo: 30 minutos.
- ❖ Aproximaciones conceptuales sobre “Emociones que intervinieron en el delito”.
- ❖ Papelotes y Plumones.

Procedimiento

El facilitador hace una exposición y absuelve preguntas, dudas y registra los aportes de los participantes.

D

EVALUACIÓN DE APRENDIZAJES

Invitamos a los grupos de trabajo a evaluar el tema “Emociones que intervinieron en mi delito” (cólera, ira, odio, etc.). Para ello utilizamos la técnica del juego de roles.

- ❖ Tiempo: 1 hora.
- ❖ Materiales
- ❖ los casos registrados en papel bond por los grupos.
- ❖ papel bond.
- ❖ lapiceros.



- a. Los grupos se organizan y distribuyen los roles respectivos.
- b. Se organizan cuatro grupos. debe dramatizar cada grupo las emociones que intervinieron en su delito.
- c. Los demás participantes observan la dramatización y van registrando sus observaciones o aportes para el momento del análisis.
- d. Concluida la dramatización hacemos el análisis en plenaria; los observadores y el facilitador(a) describen su percepción sobre la dramatización respondiendo preguntas como las siguientes: 5 minutos por grupo):
 - ¿Qué pensamos sobre la dramatización presentada?
 - ¿Cuáles son los aprendizajes que podemos rescatar de lo que hemos visto?

ANEXO 1



Emociones que intervinieron en el delito. (Testimonio recogidos de los legajos psicológicos del programa P.A.).

La depresión, enfado, ira, rechazo, miedo, y otras muchas. Estas emociones negativas juegan un papel crucial porque tienen una gran influencia a la hora de cometer el delito sexual.

Delito: violación sexual. (Anónimo).

Placer: por tener relaciones sexuales.

Miedo: sentí mucho miedo porque me sentía muy mal de mí mala actuación.

Vergüenza: sentí vergüenza cuando mi familia se enteraron de lo que había ocurrido.

Tristeza: me sentí muy triste y apenado cuando me detuvieron las autoridades.

Arrepentimiento: ahora estoy arrepentido de todo el daño que le he causado a mi agraviada.

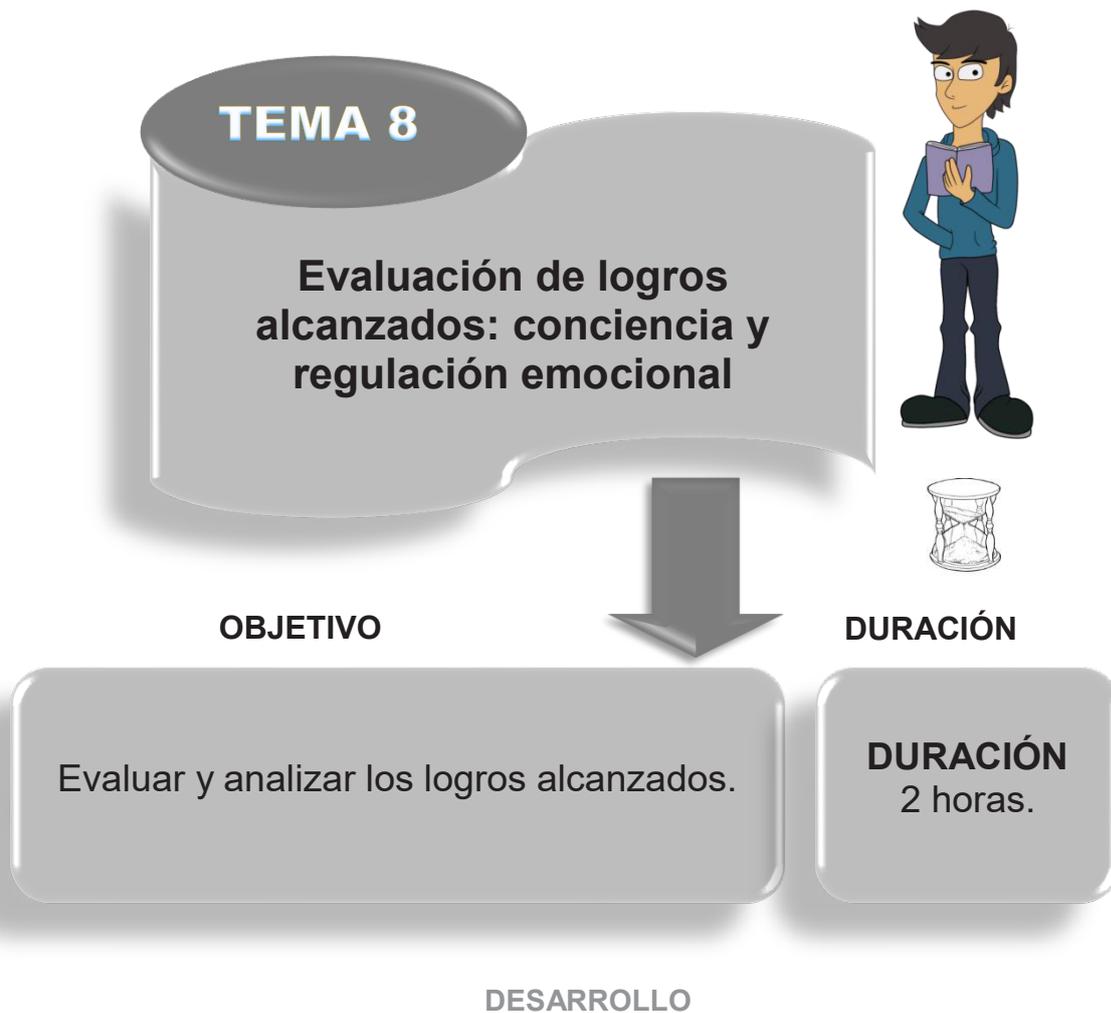
Delito: violación sexual. (Anónimo).

Mucho antes que ocurriera mi delito no tenía relaciones sexuales con mi esposa, mientras que ella (víctima) se mostraba muy **cariñosa** conmigo al principio sentía **temor** a ser rechazado por ella. me daba **miedo** que me delatara con su mamá.

Todo esto se iba disipando a menudo de que ella me daba cabida yo rechazaba sus **caricias** y esto y esto se hacía más notorio cuando su madre no estaba en casa aun así sentía **miedo**, pero a la vez un impulso me hizo seguir hasta donde sea permitido. Por mi mente pasaban muchos temores como: si le digo para tener relaciones sexuales y si accede no puede ser violación porque ella está de acuerdo y no la estoy forzando. Sin embargo, algo de mí me decía que estaba haciendo mal. Pero aun así seguí adelante. Cuando llegó el día estaba nervioso y ansioso. Cuando se consumó el acto seguí con temor. esto se repitió muchas veces. y cada vez con menos sentimiento de culpa y tensiones.

E CIERRE- DESPEDIDA

Un integrante del grupo cerrará la sesión con un mensaje libre: Mensaje del Día (frase, refrán, oración, etc.), dará las gracias por un nuevo aprendizaje y despedirá pronunciando: “Hasta la próxima sesión grupo/familia (depende del nombre del grupo) y el resto de los participantes pronunciará en única voz alta: “Hasta la próxima sesión Pedro (depende del nombre del participante a quien le corresponde). **Gracias.**



A MOTIVACIÓN: FILOSOFÍA:

Un integrante voluntario del grupo iniciará con un saludo y luego pronunciará en voz alta las frases de filosofía del módulo, poniendo énfasis en el nombre de la sesión. Los otros integrantes del grupo responderán en voz alta las frases:

ESTAMOS AQUÍ PARA...

B METODOLOGÍA

❖ Aplicación de prueba.

a. Desarrollo de actividades

- ❖ La evaluación es grupal.
- ❖ Se dará las instrucciones propias del instrumento de evaluación.
- ❖ Se procede a realizar la evaluación de post-test.
- ❖ Se absolverán las dudas que tuviera el participante.
- ❖ El facilitador informa al participante que se le evaluará para conocer su progreso final en el programa.
- ❖ Se aplicará el siguiente cuestionario:

-Evaluación de “Conciencia y regulación emocional” (Anexo).

- ❖ Tiempo: 1 hora.
- ❖ Grupo de participantes.
- ❖ Lapiceros.



b. Resultados obtenidos al finalizar la sesión

- ❖ Se realizó la evaluación final a cada participante para conocer cuál fue el progreso final del módulo.

Reflexión final al módulo III

Objetivo:

- ❖ desarrollar el cierre del Módulo III.

- ❖ Tiempo: 1 hora.
- ❖ Grupo de participantes.

Metodología

- ❖ análisis de resultados logrados.

Desarrollo de actividades

-El facilitador señala a los participantes que esta es la última sesión del Módulo III y que básicamente es para resaltar lo trabajado a lo largo de estas sesiones: como es identificando emociones, conociendo las emociones básicas, por otro lado, Identificando las emociones predominantes. Así mismo Identificando emociones positivas racionales e irracionales, Identificando emociones negativas racionales e irracionales. A su vez aprendiendo y fortaleciendo las emociones positivas. La compasión, por último, tener conocimiento sobre las emociones que intervinieron en el delito.

-El facilitador señala que los participantes son agentes y arquitectos de su propio destino y vida. No olvidar que las emociones son alteraciones súbitas, rápidas e intuitivas de nuestro estado de ánimo que experimentamos casi sin darnos cuenta. Son provocadas por ideas, recuerdos o acontecimientos que producen reacciones rápidas que conducen a actuar en función de lo que sentimos en ese momento. Las emociones son procesos determinados biológicamente de manera innata.

-El facilitador publica los resultados de los logros alcanzados y su pase al siguiente modulo.

- Agradece a los participantes y los invita a dar ideas finales para cerrar la última sesión.

Lectura reflexiva

EL CARRO MALOGRADO



INGRESA



SALE

Un carro nuevo (la persona) va a realizar un recorrido por todo el Perú costa, sierra y selva. Después de largos días el carro ingresa al taller (Programa TAS), donde será evaluado por los mecánicos (psicólogos). Se preguntará a los participantes como se encontrará el motor, responderán fundido el sistema eléctrico colapsado, hasta que intencionalmente se preguntará como estarán las tuercas. Los internos responderán desajustadas es entonces cuando se les explicará que cuando hablamos de personalidad diremos que es la columna el soporte físico y emocional que todo ser humano tiene, y que existe una personalidad ajustada o desajustada.

La personalidad está conformada por varios elementos (autoestima, inteligencia, empatía, sentimientos, emociones, etc.) uno de ellos es la autoestima que para entender mejor pondremos como ejemplo un caso de la vida real.

María una madre soltera tiene tres hijos una niña de 5 años y dos niños de 7 y 9 años, un día sirve como almuerzo arroz con lentejas para los tres con la diferencia que solo a la niña le agrega un huevo frito, lo que ocasiona malestar en los hermanos mayores. Es el momento de interactuar con los internos pidiéndoles que se pongan en el lugar de los niños y preguntarles que sienten dejando que fluyan una serie de emociones negativas que en muchos casos formaron parte de sus vidas, escuchando frases como “me siento no querido”, “yo no hice nada malo para que me castigue”, “yo viví algo similar”, “yo también quiero comer igual que mi hermana” etc.

Luego opinaremos sobre la conducta de la madre, igualmente escucharemos frases como “es una mala madre”, “odia a los hombres”, “le quiere más a ella que a nosotros”, “se pone así porque mi papá nos abandonó” etc. Estos pensamientos distorsionados afectaron la autoestima generando rencores, odios, sentimientos negativos, sentimientos de culpa, etc. Llegó el momento de reestructurar esos pensamientos distorsionados apelando a la razón, explicándoles que estos hechos que no fueron malintencionados sino que obedecieron a un modelo generacional, la madre no tuvieron otra opción. Debemos aprender a perdonar y seguidamente debemos ajustar esa tuerca floja el momento propicio lo decidirá la persona, pero una vez ajustada no debe haber vuelta atrás; es así como cada elemento (tuerca) de nuestra personalidad se debe ir ajustando hasta obtener una personalidad ajustada, equilibrada.

Es así como la psicología nos sirve como una herramienta que nos permitirá el ansiado cambio y el día que salgan en libertad, salgan como personas renovadas, con una alta autoestima y listos para volver a recorrer los caminos de la vida.

Fuente: Elaborado por Velazco, L. (2016)

E

CIERRE- DESPEDIDA

Un integrante del grupo cerrará la sesión con un mensaje libre: Mensaje del Día (frase, refrán, oración, etc.), dará las gracias por un nuevo aprendizaje y despedirá pronunciando: “Hasta la próxima sesión grupo/familia (depende del nombre del grupo) y el resto de los participantes pronunciará en única voz alta: “Hasta la próxima sesión Pedro (depende del nombre del participante a quien le corresponde). **Gracias.**

EVALUACIÓN DE MÓDULOS III

REGISTRO SISTEMÁTICO CUALITATIVO

Apellidos y Nombres.....Lugar y fecha de Nacimiento..... G° de instrucción.....

FECHA	FOCALIZACIÓN DE INDICADORES: CONCIENCIA Y REGULACIÓN EMOCIONAL	
	EN FUNCIÓN AL DELITO	EN EL PROCESO DE RESOCIALIZACIÓN

CUESTIONARIO DE DESARROLLO EMOCIONAL

INSTRUCCIONES: Las siguientes preguntas describe el desarrollo emocional. Valora tu respuesta marcando con una "X" el número que se ajusta a tu persona. Recuerde **ser honesto** contigo mismo.

1: Nunca **3: Muchas veces**
2: Pocas veces **4: Siempre**

	Nunca	Pocas veces	Muchas veces	Siempre
1. Conozco bien mis emociones	1	2	3	4
2. Acostumbro a controlarme cuando tengo una emoción fuerte.	1	2	3	4
3. Siento vergüenza de muchas cosas que hago.	1	2	3	4
4. Me cuesta trabajo resolver los problemas.	1	2	3	4
5. Cuando tengo que hacer algo difícil me pongo nervioso y a veces me equivoco.	1	2	3	4
6. Sé cómo hacer para tener emociones agradables y positivas.	1	2	3	4
7. Se ponerme en el lugar de otro para comprenderlo mejor.	1	2	3	4
8. Sé poner nombre a las emociones que tengo.	1	2	3	4
9. Me resulta difícil saber cómo se sienten los demás.	1	2	3	4
10. Me siento triste sin saber el motivo.	1	2	3	4
11. Me fijo mucho en mis propios sentimientos.	1	2	3	4
12. Me siento responsable de las cosas que me pasan.	1	2	3	4
13. Me cuesta relajarme.	1	2	3	4
14. Cuando estoy tenso y/o estresado me doy cuenta.	1	2	3	4
15. Procuro evitar las actividades que no me gustan.	1	2	3	4
16. Puedo calmarme diciéndome cosas a mí mismo como: ¡Tranquilízate! ¡Respira hondo!	1	2	3	4

17. Cuando me doy cuenta que he cometido algún error, me preocupo durante mucho tiempo.	1	2	3	4
18. Me resulta fácil pensar en las consecuencias de mis actos.	1	2	3	4
19. Cuando estoy desanimado intento hacer actividades que me gustan.	1	2	3	4
20. Me pongo nervioso con mucha facilidad y me altero.	1	2	3	4
21. Tengo problemas con otras personas cercanas a mí.	1	2	3	4
22. Puedo esperar sin prisas para conseguir lo que deseo.	1	2	3	4
23. Me desanimo cuando alguna cosa me sale mal.	1	2	3	4
24. Me cuesta expresar mis sentimientos cuando hablo con mis amigos.	1	2	3	4
25. Estoy satisfecho con mi manera de afrontar la vida.	1	2	3	4
26. Por la noche comienzo a pensar y me cuesta trabajo dormir.	1	2	3	4
27. Respeto que los otros opinen de forma diferente a mí.	1	2	3	4
28. Tengo claro cuál es el sentido de mi vida.	1	2	3	4
29. Explico mis problemas a los demás para que me ayuden a resolverlos.	1	2	3	4
30. Me parece que los otros no entienden lo que les digo.	1	2	3	4
31. Me siento herido fácilmente cuando los otros me critican.	1	2	3	4
32. Nada de lo que pueda pensar cambiará las cosas que me pasan.	1	2	3	4
33. Me dejo llevar por la rabia y actúo bruscamente.	1	2	3	4
34. Me siento una persona feliz.	1	2	3	4

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

- Bandura, A. (2002) *Social cognitive theory in cultural context* *Journal of Applied Psychology* An International Review, 51, 269–290.
- Bandura, A. (2002) *Selective Moral Disengagement in the Exercise of Moral Agency* *Journal of Moral Educación*, 31, 101-119.
- Baratta, A. (2006) *Criminología y sistema penal*, compilación in memoriam, Montevideo, Ed. b de f
- Catret, A. (2007) *Infancia y Resiliencia: Actitudes y recursos ante el dolor* Brief, Valencia.
- Chin, V., & Dandurand, Y. (2010) *Guía de Introducción a la Prevención de la Reincidencia y la Reintegración Social de Delincuentes* Oficina de la Naciones Unidas, New York.
- Donas, S. (1995) *Resiliencia y desarrollo humano aportes para una discusión OPS*, San José, Costa Rica.
- Farré, J. M., Lanceras, M. G. & Casas, J. M. (2003) *Enciclopedia de la Psicología* Barcelona, España: Océano.
- Fitzpatrick, Salgado, Suvak, King y King, (2004) *Associations of Gender and gender role ideology with behavioral and attitudinal features of intimate partner aggression* *Psychology of men & Masculinity* (5), 91-102.
- Frisancho, S. (2001) *Educación y Desarrollo Moral* Ministerio de Educación del Perú.
- Fundación Misión Niño Jesús., Mauro, L. (2012) *Una Vida sexual responsable* Recuperado de https://www.youtube.com/watch?v=_85Bhb9epes
- Goffman, E. (1989) *Estigma La identidad deteriorada* Amorrortu Buenos Aires.
- Grotberg, E, Melillo A., Suarez N. (compilación) (2001) *Resiliencia. Descubriendo las propias fortalezas* Barcelona: Paidós.
- Grotberg, E. (1995) *The International Resilience Project: Promoting Resilience in Children* Wisconsin: Universidad de Wisconsin
- Grotberg, E.H. (2006) *La resiliencia en el mundo de hoy* Barcelona: Gedisa.
- Kohlberg, L. (1975) *Desarrollo Moral* Madrid: Enciclopedia Instituto de Ciencias Sociales, Aguilar
- Kotliarenco, M. A., Cáceres, I. & Fontecilla, M. (1997) *Estado del arte en resiliencia* Washington, D. C.: Organización Panamericana de la Salud.
- Lopez Sanchez, F. (2005) *La Educación Sexual* Madrid: Biblioteca Nueva, S.L.

Martí Vilar, M.(2010) *Razonamiento Moral y Prosocialidad. Fundamentos*. Madrid: Edit. CCS.

Matesanz, A. (2006) *Mitos sexuales de la masculinidad* Madrid, España: Escuela Nueva.

Melillo, A. (2002) *Sobre la necesidad de especificar un nuevo pilar de la Resiliencia en Resiliencia y subjetividad - Los ciclos de la vida* (en prensa).

Morales, F y C. Huici C. (1996) *Estereotipos, en Psicología Social y Trabajo Social* Madrid: Mc Graw-Hill, Cap. XI.

Muehlenhard, C. L., & Quackenbush, D. M. (2011) *The Sexual Double Standard Scale* En Terri D. Fisher, Clive M. Davis, William L. Yarber, & Sandra L. Davis, eds., *Handbook of Sexuality-Related Measures*, 3rd ed., pp. 199–200. Philadelphia, PA: Taylor & Francis.

Ogden, J. y Nyblade, L. (2005) *Common at its Core: HIV-related stigma across context* Washington: International Center for Research of Women. Recuperado de www.icrw.org.

Piaget, J. (1932) *El Juicio Moral en el Niño* Madrid: Francisco Beltrán, Librería española y Extranjera.

Rathus, S. A., Nevid J. S., Fichner-Rathus, L. (2005) *Sexualidad humana* 6.a edición. Madrid: Pearson Educación, S.A.

MÓDULO IV

MÓDULO IV: EMPATÍA CON LA VICTIMA

*Para el trabajo con internos del programa "Tratamiento de la Agresión Sexual" - TAS
Propiedad Programa - TAS*

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

Coordinación Nacional de Programas Estructurados.

Ps. Omar Greh Carreón Inca

Coordinación TAS - Lurigancho

Ps. Gaudencio Noel Valverde Soto

Elaboración:

Ps. Gaudencio Noel Valverde Soto

Ps. Luciano Henry Velazco Palacin

Colaboración:

Ilka Quispe Barron

Ps. Jorge Pedro Huaranga Navarro

Diseño y diagramación

Desirée Carréon Ruelas

José Panéz Beraún

Judih Vivas Chate

Impresión

Impreso en: Industrias Graficas ZAFERRO S.A.C

Jr. Callao N° 727 Int. 114 (01) 382 7783 / 993332706

industriasgraficaszaferro@gmail.com

Hecho el depósito legal en la Biblioteca Nacional del Perú - N° 2017-17929

Primera edición: (Tiraje 70 ejemplares)

Lima, Perú

Diciembre 2017

MATRIZ INTERDISCIPLINARIA DE ACTIVIDADES SEGÚN FASES Y VARIABLES

		Fases			
		I SENSIBILIZACIÓN Y MOTIVACIÓN	II BÚSQUDA DE CAMBIO	III DESARROLLO PERSONAL Y ESTILO DE VIDA POSITIVA	IV AFRONTAMIENTO DE RIESGOS PSICOSOCIALES
Variables	1. Psicoterapia	Afrontamiento de mecanismos cognitivos de defensa	Pensamiento racional	Control de impulsos sexuales y agresivos	Conducta resiliente
			Conciencia y regulación emocional	Sexualidad responsable	Identidad y compromiso prosocial
			Empatía con la víctima	Autonomía moral	
	2. Compromiso familiar	Establecimiento de compromiso binomio interno familia	Estrategias para formar familias saludables	Actitudes de integración y fortalecimiento familiar	Participación con la familia en redes y organizaciones de base
	3. Habilidades prosociales y valores para la vida	Conociendo los valores y habilidades prosociales	Practicando los valores y habilidades prosociales	Afianzando los valores y habilidades prosociales	Manteniendo la práctica de valores y habilidades prosociales
	4. Asesoramiento legal	Control social formal e informal	Conocimiento de las normas y formas de prevención	Beneficios penitenciarios	Fortalecimiento de la rehabilitación a través de redes sociales
	5. Habilidades creativas	Valoración del perfil educativo	Práctica de valores educativos	Afianzamiento de valores educativos	Mantenimiento de valores educativos
	6. Competencias laborales	Valoración de perfil y competencias laborales	Práctica de valores y competencias laborales	Afianzamiento de valores y competencias laborales	Mantenimiento de valores y competencias laborales
7. Promoción y prevención en salud	Prevención de enfermedades infectocontagiosas	Prevención de enfermedades de transmisión sexual vih-sida	Formas y estilos de mantenimiento de la salud sexual	Paternidad responsable y salud pública.	
8. Actividades socioculturales	Gestión de tiempo en actividades socioculturales	Práctica de actividades socioculturales	Afianzamiento de la práctica de actividades socioculturales	Mantenimiento y participación activa en actividades socioculturales	

PRESENTACIÓN

El Programa de Tratamiento de la Agresión sexual TAS es un programa interdisciplinario y especializado para el tratamiento de internos que cometieron delitos contra la libertad sexual, en sus modalidades de violación sexual, actos contra el pudor de menores, tentativa de violación sexual. Se desarrolla a través de cuatro fases a nivel intrapenitenciario: sensibilización y motivación, búsqueda de cambio, desarrollo personal y estilo de vida positiva y estrategias de afrontamiento de riesgos psicosociales. Se considera las siguientes variables: psicoterapia, compromiso familiar, habilidades prosociales y valores para la vida, actividades educativas, actividades laborales, orientación legal, promoción y prevención en salud y actividades socioculturales. En cuanto a los enfoques y modelos teóricos se incluyen los derechos humanos, género, integralidad, interculturalidad, interseccionalidad, intergeneracionalidad; así como también los aportes del modelo Riesgo-Necesidad-Responsividad RNR, aprendizaje social y los aportes del enfoque sistémico familiar. Es un programa donde las diferentes disciplinas científicas a través de sus modelos, enfoques y actividades interactúan en base a objetivos comunes con fines de resocialización de los internos, buscando una explicación científica del delito de agresión sexual y la generación de pautas correctivas y soluciones consensuadas bajo un modelo integrado; en el marco de la normativa vigente; contribuyendo así a la seguridad ciudadana y al bienestar social del país.

Con el propósito de alcanzar los fines y objetivos que busca el programa TAS se pone en consideración el presente material de trabajo referente a la intervención psicoterapéutica que corresponde a la **fase II** denominada “**Búsqueda de cambio**” integrado por el **modulo IV “Empatía con la Víctima”**, a través del cual se busca desarrollar en el participante actitudes empáticas en la víctima y su contexto a fin de comprender y buscar pautas correctivas; Así como reconocer la responsabilidad del delito y las consecuencias de esta, enfatizando en el ámbito psicosexual.

El presente modulo tiene una secuencia metodología diseñada en **08 temas** estratégicamente definidas, que deben ser desarrolladas en orden progresivo, cuidando que los participantes logren asimilarlas e integrarlas; para tal fin cada sesión tiene cinco momentos de aprendizaje, como es: motivación o filosofía, actividad preliminar, desarrollo de aprendizajes nuevos, actividad práctica y cierre o despedida, garantizando con ello un adecuado proceso de aprendizaje.

La evaluación está prevista en dos etapas, la primera es de resultados, en la cual se aplica un cuestionario al inicio y final del modulo; la segunda es una evaluación de procesos de aprendizaje que se efectúa a través de la aplicación de una ficha de seguimiento y un registro sistemático cualitativo, permitiéndonos medir y valorar los resultados alcanzados por los participantes.

Finalmente debo señalar que el presente trabajo es producto de un paciente proceso de elaboración y contrastación de contenidos temáticos, con el propósito de contar con estrategias metodológicas validas como parte de la implementación de los programas de intervención estructurados que desarrolla la Dirección de Tratamiento del Instituto Nacional Penitenciario.

Ps Omar Carreón Inca
Coordinador Nacional de Programas estructurados

MÓDULO IV

EMPATÍA CON LA VICTIMA

MÓDULO IV: EMPATÍA CON LA VÍCTIMA

“...Cuando te miro, me miro”



APUNTES CONCEPTUALES



Empatía

La empatía se refiere a la capacidad para adoptar diferentes perspectivas sociales (capacidad intelectual e imaginativa de ponerse en el lugar de otra persona) y de comprensión emocional (capacidad de reconocer, comprender los estados emocionales de otros y actuar en consecuencia) (Fernández-Pinto y otros, 2008).

Es poco probable que alguien pueda vulnerar los derechos de otro si se es capaz de ponerse en su lugar, si es capaz de comprender y reconocer sus emociones, sentimientos y necesidades, es decir si reconoce al otro como un ser humano con derechos.

La empatía hacia la víctima puede proporcionar al delincuente sexual la identificación emocional con su propia vulnerabilidad y miedo. Una conexión empática con una posible víctima motivará al delincuente para que ponga en marcha todos los mecanismos que ha aprendido para evitar la reincidencia.

La empatía por la víctima le proporciona la razón principal para no reincidir, ya que con la empatía adquirida es imposible que permanezca en una postura ignorante con respecto al miedo de su víctima.

Cuando consiga experimentar ese cambio de conciencia, es cuando realmente conseguirá desechar las consecuencias de dirigirse hacia el proceso de la recaída. Cuanto más se introduce el delincuente sexual en el proceso, menos posibilidades tiene para poder contar con la lógica para salir de él.

La población penal, orientada mayormente por rasgos egocéntricos, por un pensamiento más concreto que abstracto y por un desarrollo moral deficiente tiende a actuar en beneficio propio sin tomar en cuenta a los demás, convirtiendo sus “necesidades” y “deseos” en lo prioritario, sus gratificaciones en la razón de su conducta, situación que facilita el abuso y vejación hacia los demás al carecer de esa sensibilidad que normalmente se tiene frente al malestar o sufrimiento ajeno.

Debe recordarse que en el caso concreto de los agresores sexuales, se busca que el agresor logre reconocer, entender los sentimientos y emociones de la víctima identificándose con su sufrimiento, lo que contribuirá con una predisposición a inhibir su conducta sexual dañosa.

¿Quién es el agresor sexual?

Los agresores sexuales son conocidos por las propias víctimas (un amigo, un familiar, un vecino, etc.). Los datos demuestran que no siempre es verdad que sean unos “maniáticos sexuales”.

Muchos de ellos son hombres normales, que han intentado tener relaciones sexuales con una mujer o con menor que no ha accedido a ello. Son incapaces de aceptar un rechazo, y puesto que piensan que su deseo no puede cuestionarse, fuerzan a la persona (mujer o menor) que desean. ¿Por qué no hacerlo si piensan que la mujer o el menor son seres jerárquicamente inferiores que deben aceptar la autoridad masculina? Para muchos violadores no existe violencia en la medida en que piensan que sólo han forzado “un poco las cosas”, ya que no han empleado armas o golpes contundentes. No se consideran a sí mismos como delincuentes callejeros. Pero para la víctima, la experiencia puede ser tanta o más traumática que la de otra persona que es atacada de imprevisto por alguien en la calle para ser robada.

¿Quién es la víctima?

Las personas que pueden sufrir una violación son heterogéneas, es decir, pueden ser hombres o mujeres, niños o niñas, ancianos o adolescentes, ricos o pobres, personas sanas o con problemas psíquicos, etc.

La experiencia de la violación es un acto agresivo y humillante, en cuya situación la víctima experimenta un miedo atroz a morir o a sufrir daños físicos importantes. También se vive una profunda sensación de impotencia, como posiblemente pueda darse en muy pocas situaciones de la vida humana.

En base a los estudios realizados durante los últimos diez años, que el delito sexual ya sea con violencia física o no, es vivenciado por la víctima como un atentado no contra “su sexo”, sino principalmente contra su integridad física y psicológica.

Hablamos de la sensación de indefensión, de la pérdida de control del ambiente, del temor por la propia vida, del dolor físico, etc. Además de todo eso, no debemos olvidar que muchas de las víctimas de agresiones sexuales son también seriamente amenazadas por su agresor para que no denuncien o cuenten lo ocurrido a nadie, y que en muchas ocasiones presentan lesiones como golpes, heridas por arma, etc.

Consecuencias en las víctimas de agresión sexual

Las víctimas pueden experimentar fuertes heridas emocionales y psicológicas. Es muy posible que, aunque fuesen personas de gran independencia, se conviertan en dependientes de los de su alrededor, en personas que continuamente necesitan ayuda de los demás. Es posible que pierdan a todos aquellos a los que aman como consecuencia de la agresión sexual.

También es posible que durante muchos años no puedan ni una sola noche dormir bien, que despierten alteradas con continuas pesadillas, que comiencen a tener problemas sexuales que les impiden mantener relaciones sexuales satisfactorias con sus parejas, que la ansiedad se vaya apoderando de ellas, que se menosprecien, que pierdan para siempre la confianza en sí mismas, que se hundan en una gran depresión de la que será muy difícil que salgan, que tengan trastornos en su alimentación, que comiencen a abusar del alcohol y las drogas, que sean incapaces de mantener una relación estable normal con un hombre, etc. Estas y otras muchas más consecuencias tienen una gran probabilidad de aparecer en una persona que ha sido víctima de una agresión sexual.

Consecuencias físicas

Un aspecto importante en torno a la violación es el médico, ya que todas las víctimas necesitan la atención médica. Las lesiones físicas son continuas y frecuentes, y en muchas ocasiones no se detectan a primera vista. Algunos daños infligidos son tan graves que pueden hacer peligrar la propia vida de la persona agredida, por lo que se debe actuar con urgencia.

Los daños físicos más comunes causados como consecuencia de agresiones sexuales son cortes, quemaduras, arañazos, contusiones, torceduras, mordeduras, raspados, moraduras, huesos rotos, derrames, esguinces, pérdida de la virginidad, etc.

Algunas de las consecuencias a largo plazo que pueden ocasionar los daños físicos consecuentes de la agresión sexual son:

Problemas visuales/pérdida de visión, Cojeras, Problemas de coordinación motora, Desfiguración del rostro (cicatrices, etc.), Enfermedades venéreas, Embarazo no deseado, Problemas derivados (baja en la empresa, posible despido, disminución de ingresos, etc.).

Consecuencias psicológicas

La agresión sexual puede causar reacciones emocionales muy diversas, y su impacto psicológico puede ser muy profundo ya inmediatamente después del trauma, prolongándose durante años en una gran proporción de casos.

Las víctimas experimentan síntomas de gran ansiedad durante la violación. De cada 100 víctimas de agresión sexual, 96 se sienten preocupadas, angustiadas,

Aterrorizadas, confusas, experimentan taquicardia, temblores, respiración acelerada y tensión muscular, además tienen sentimientos de ira, de vergüenza, de humillación

Y de impotencia. La mayoría de las víctimas dicen que durante la agresión sexual tienen miedo de ser asesinadas. Todos los expertos están de acuerdo en afirmar que el terror, el miedo a sufrir lesiones físicas o incluso a ser asesinadas, la pérdida de control y la sensación de humillación personal, son los aspectos más destacados de la situación de violación.

El agresor sexual suele presentar grandes dificultades para ponerse en el lugar de los demás. Yochelson y Samenov (1976) describen estas dificultades como un proceso en el que “parece que la mente del delincuente se cierra y ve a todos los demás como estando continuamente en contra suya, incluso cuando no es así ... además se acerca a los otros y los escucha, corre el riesgo de oír ideas opuestas a las suyas.”

ESTRUCTURA DEL MÓDULO: EMPATÍA CON LA VÍCTIMA

TEMA	TÉCNICAS EMPLEADAS	TIEMPO	MATERIALES
PRE TEST			
1 Significado de la empatía cognitiva, afectiva y conductual.	<ul style="list-style-type: none"> • Dinámica: El trueque de un secreto. • Lluvia de ideas. • Exposición breve del facilitador. • Ejercicio de retroalimentación. 	2 horas.	<ul style="list-style-type: none"> • Plumones gruesos, mota y cinta adhesiva o masking tape. • Pizarra acrílica.
2 La preocupación empática: “CUANDO TE MIRO ME MIRO”	<ul style="list-style-type: none"> • Dinámicas de animación • Lluvia de ideas. • Exposición breve. • Ejercicio de retroalimentación. 		<ul style="list-style-type: none"> • Hojas de papel bond. • Plumones delgados de colores.
3 Empatía en desarrollo del ciclo de vida	<ul style="list-style-type: none"> • Respiración • Dinámica: “Las 3 urnas”. • Lluvia de ideas. • Exposición breve del facilitador. • Juego de roles. 		<ul style="list-style-type: none"> • Papelotes. • Plumones gruesos, cinta adhesiva o masking tape.
4 Percepción externa y vivencias de los otros: La empatía en los diferentes delitos.	<ul style="list-style-type: none"> • Dinámicas de animación • Dinámica: Los 3 caramelos. • Lluvia de ideas. • Exposición dialogada. • Juego de roles 		<ul style="list-style-type: none"> • Pizarra acrílica. • Plumones gruesos, cinta adhesiva o masking tape. • Plumones de colores.

<p>5 Empatía vs. Psicopatía: “MI YO EMPÁTICO y MI YO NO EMPÁTICO”.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ejercicio de imaginación • Ejercicio de respiración • Exposición breve. • Ejercicio de retroalimentación. 		<ul style="list-style-type: none"> • Papel bond. • Lapiceros. • Pizarra acrílica. • Plumones de colores.
<p>6 La empatía y mi delito: Carta a la víctima y respuesta a la carta.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Dinámica de animación • Ejercicio de respiración • Discusión grupal 		<ul style="list-style-type: none"> • La isla de las emociones y sentimientos. • Grupo de participantes.
<p>7 Las neuronas espejo, responsables de mi conducta empática.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ejercicio de respiración. • Exposición breve. • Lectura reflexiva 		<ul style="list-style-type: none"> • Plumones gruesos. • Pizarra acrílica. • Papel bond. • Lapiceros.
<p>8 Evaluación de logros alcanzados</p>	<ul style="list-style-type: none"> • La evaluación es grupal. • Se dará las instrucciones propias del instrumento de evaluación. • Se procede a realizar la evaluación de post-test. • Se absolverán las dudas que tuviera el participante. • Al término de la evaluación se hace las reflexiones finales al módulo IV. 		<ul style="list-style-type: none"> • Lapiceros. • Lápiz • Formatos y fichas • Test psicológico
<p>POS TEST</p>			

OBJETIVOS

- Desarrollar actitudes empáticas en la víctima y su contexto a fin de comprender y buscar pautas correctivas.
- Reconocer la responsabilidad del delito y las consecuencias de esta, enfatizando en el ámbito psicosexual.

RESULTADOS ESPERADOS

Los participantes:

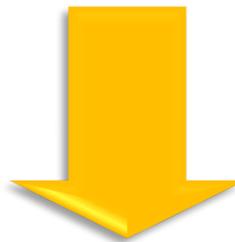
- Construyen conceptos comunes acerca de la empatía.
- Identifican, reflexionan y practican la empatía.
- Fortalecen sus actitudes empáticas y retroalimentan sus aprendizajes practicando conductualmente.

METODOLOGÍA

- Las intervenciones grupales se programarán de lunes a viernes y con una duración promedio de dos horas por cada sesión.
- Los participantes deben involucrarse en la construcción del conocimiento necesario para comprender la actitud empática hacia la víctima.
- Se evaluará durante la sesión las destrezas alcanzadas.
- Durante la sesión el facilitador deberá reforzar positivamente las actitudes de aceptación, tolerancia y de aprecio expresadas por el participante.

TEMA 1

Significado de la empatía cognitiva, afectiva y conductual.



OBJETIVO

Conocer y valorar el significado de la empatía cognitiva, afectiva y conductual.

DURACIÓN

2 horas.

DESARROLLO

A MOTIVACIÓN: FILOSOFÍA:

Un integrante voluntario del grupo iniciará con un saludo y luego pronunciará en voz alta las frases de filosofía del módulo, poniendo énfasis en el nombre de la sesión. Los otros integrantes del grupo responderán en voz alta las frases:

ESTAMOS AQUÍ PARA...

B ACTIVIDAD PRELIMINAR

El facilitador iniciará la sesión dando la bienvenida a los participantes.

Mediante la Dinámica “El trueque de un secreto” se busca Crear una mayor capacidad de empatía entre los participantes.

- ❖ Tiempo: 30 minutos.
- ❖ Papel bond y lapicero.
- ❖ Grupo de participantes.



Procedimiento

- a. El facilitador distribuye una hoja a cada uno de los participantes.
- b. Los participantes deberán describir, en una hoja las dificultades que sienten para relacionarse con las demás personas y que no les gustaría exponer oralmente.
- c. Se recomienda que todos disfracen la letra, para no revelar el autor.
- d. El facilitador solicita que todos doblen la hoja de la misma forma que los demás participantes. Una vez recogidas estas serán mezcladas, distribuyendo luego las hojas dobladas a cada participante.
- e. Se recomienda que cada uno asuma el problema de la hoja, como si el participante fuera el autor, esforzándose por comprenderlo.
- f. Cada uno a su vez, leerá en voz alta el problema que había en la hoja, usando la primera persona "Yo" y haciendo las adaptaciones necesarias, para proponer una solución.
- g. Al explicar el problema a los demás, cada uno deberá representarlo.
- h. No será permitido debatir ni preguntar sobre el asunto, durante la exposición.
- i. Al final, el instructor podrá liderar el debate sobre las reacciones.
- j. El instructor guía un proceso para que el grupo analice, como se puede aplicar lo aprendido en su vida.

HOJA DE TRABAJO

Formular las siguientes preguntas:

- ¿Cómo te sentiste al describir tu problema?
 - ¿Cómo te sentiste al explicar el problema de otro?
 - ¿Cómo te sentiste cuando tu problema fue contado por otro?
 - A tu entender, ¿el otro comprendió tu problema?
 - ¿Consiguió ponerse en la situación?
 - ¿Sentiste que comprendías el problema de la otra persona?
 - ¿Cómo te sentiste en relación con los otros miembros del grupo?
 - ¿Cambiaron tus sentimientos en relación con los otros, como consecuencia de este ejercicio?
1. Invitamos a los participantes que voluntariamente compartan e intercambien sus ideas en plenaria sobre "Definición y Análisis de lo que es Empatía. Estos se escriben en las hojas del papel bond (lluvia de ideas).

- ❖ Tiempo: 15 minutos.
- ❖ Materiales
- ❖ Papel bond.
- ❖ Lapiceros.



a. Luego, hacemos una síntesis de las opiniones de los participantes (10 minutos).

C DESARROLLO DE APRENDIZAJES NUEVOS

Exposición Aproximaciones conceptuales sobre “Definición y Análisis de lo que es Empatía”. (Anexo 01).

- ❖ Tiempo: 25 minutos.
- ❖ Aproximaciones conceptuales sobre “Definición y Análisis de lo que es Empatía”.
- ❖ Papelotes y Plumones.

Procedimiento

El facilitador hace una exposición y absuelve preguntas, dudas y registra los aportes de los participantes.

D EVALUACIÓN DE APRENDIZAJES

Mediante el ejercicio de retroalimentación se busca en el participante Favorecer la empatía (ponerse en el lugar del otro) y Ayudar a comprender diferentes perspectivas de un problema o conflicto.

- ❖ Tiempo: 45 minutos.
- ❖ Papel bond.
- ❖ Lapiceros.



Procedimiento

De forma individual rellenan las hojas “Lo importante de ponerse en el lugar del otro” (completan las caras y las frases, siendo lo más descriptivos posible).

Por parejas, eligen distintas situaciones de las hipotéticas presentadas en las hojas, así como los dos reales del final, y las representan. Al final, cada uno de los actores dirá cómo cree se debe haber sentido la otra persona.

Hoja de trabajo

“Lo importante de ponerse en el lugar del otro”.

Situación 1: Tú insultas a otro.		Situación 2: Tú eres insultado por otro.	
 Tú te sientes.....		 El otro debe sentirse.....	
Situación 3: Después de una breve discusión, comienzas a pegar a tu hermano.		Situación 4: Después de una breve discusión, tu hermano comienza a pegarte.	
 Tú te sientes.....		 El otro debe sentirse.....	
Situación 5: Desobedeces a tu padre.		Situación 6: Tu padre no te hace caso.	
 Tú te sientes.....		 El otro debe sentirse.....	
Y ahora piensa en situaciones reales que te hayan sucedido:			
Situación en la que tú haces algo a alguien:		Situación en la que alguien te hace algo:	
 Tú te sientes.....		 Tú te sientes.....	
 El otro debe sentirse.....		 El otro debe sentirse.....	

ANEXO 1



Empatía

Es una destreza básica de la comunicación interpersonal, ella permite un entendimiento sólido entre dos personas, así mismo es la capacidad de entender los pensamientos y emociones ajenas, es ponerse en el lugar de los demás y compartir sus sentimientos.

Características de ser empático

Se ajusta a las situaciones.

Sabe escuchar, pero mejor aún sabe cuándo hablar.

Influencia y regula las emociones del otro.

Escucha con atención y está dispuesto a discutir los problemas.

Es abierta y flexible a las ideas.

Apoya y ayuda.

Es solidaria.



E CIERRE- DESPEDIDA

Un integrante del grupo cerrará la sesión con un mensaje libre: Mensaje del Día (frase, refrán, oración, etc.), dará las gracias por un nuevo aprendizaje y despedirá pronunciando: “Hasta la próxima sesión grupo/familia (depende del nombre del grupo) y el resto de los participantes pronunciará en única voz alta: “Hasta la próxima sesión Pedro (depende del nombre del participante a quien le corresponde). **Gracias.**

TEMA 2

La preocupación empática: “CUANDO TE MIRO ME MIRO”



OBJETIVO

Conocer los diferentes componentes de la empatía y sus consideraciones en una interacción social.

DURACIÓN

2 horas.

DESARROLLO

A MOTIVACIÓN: FILOSOFÍA:

Un integrante voluntario del grupo iniciará con un saludo y luego pronunciará en voz alta las frases de filosofía del módulo, poniendo énfasis en el nombre de la sesión. Los otros integrantes del grupo responderán en voz alta las frases:

ESTAMOS AQUÍ PARA...

B ACTIVIDAD PRELIMINAR

El facilitador iniciara la sesión dando la bienvenida a los participantes.

Mediante el Ejercicio: “carta a un pygmalión negativo” se busca que el participante Ejercite habilidades de expresión de sentimientos desde una actitud empática (intentando comprender el comportamiento de los demás).

- ❖ Tiempo: 25 minutos.
- ❖ Papel bond y lapicero.
- ❖ Grupo de participantes.



Procedimiento

Se trata de escribir una carta a alguien que les hace o les ha hecho sentir inferior, siguiendo las instrucciones de la hoja “Ejercicio: carta a un pygmalión negativo”. Se termina compartiendo con el resto del grupo cómo se han sentido al escribir la carta, el que desea lee al resto de sus compañeros.

Ejercicio: Carta a un pygmalión negativo

Todos nos hemos vistos obligados en alguna ocasión a tratar con gente que nos ha hecho sentir inferior: una madre o un padre que te han estado regañando a lo largo de toda tu vida, un amigo que continuamente se burla de ti.

a. Elige una de esas personas y escríbele una carta. Expón en dicha carta tu dolor y tus heridas. Pregúntale sus razones por las que actúa así contigo, pero no lo ataques ni abuses verbalmente. Expresa tus sentimientos para tratar de entender el comportamiento de esa persona (todo el mundo se comporta de la mejor manera que puede de acuerdo con el conocimiento, la comprensión y la conciencia que cada uno tiene en ese momento). Escribe abierta y honestamente, con buena fe y sinceridad, intentando restablecer líneas de comunicación. Sea la forma en que la persona a la que diriges la carta responda (a la defensiva, acusando, hostil, no comunicativa, o abierta, deseosa de pedir excusas, compasiva e igual deseosa que tú de revitalizar vuestra relación), debes sentirte muy orgulloso/a de ti mismo/a por haber sido una gran persona con una mente abierta y un gran corazón para escribir la carta. Si esa persona resulta tan dañina para ti que ni siquiera vale la pena intentar salvar tu relación con ella no le mandes la carta, pero escríbela de todas formas: Te puede servir para reflexionar sobre lo sucedido, ser sincero/a contigo mismo, y un montón de cosas que te pueden ayudar a progresar en tu vida.

b. Compartimos con el resto del grupo cómo nos hemos sentido al escribir la carta y el que quiera la lee al resto.

1. Invitamos a los participantes que voluntariamente compartan e intercambien sus ideas en plenaria sobre “Diversas nociones sobre definición, La actitud Empática: Empatía cognitiva, afectiva y conductual”. Estos se escriben en las hojas del papel bond (lluvia de ideas).

- ❖ Tiempo: 15 minutos.
- ❖ Materiales
- ❖ Papel bond.
- ❖ Lapiceros.



C DESARROLLO DE APRENDIZAJES NUEVOS

Exposición Aproximaciones conceptuales sobre “La actitud Empática: Empatía cognitiva, afectiva y conductual”. (Anexo 01).

- ❖ Tiempo: 30 minutos.
- ❖ Aproximaciones conceptuales sobre La actitud Empática: Empatía cognitiva, afectiva y conductual.
- ❖ Papelotes y Plumones.

Procedimiento

El facilitador hace una exposición y absuelve preguntas, dudas y registra los aportes de los participantes.

D EVALUACIÓN DE APRENDIZAJES

Mediante el ejercicio de retroalimentación “Desarrollar la empatía y el conocimiento de las emociones en los participantes” se busca en los participantes:

- Desarrollar la empatía, capacidad de ponerse en el lugar del otro.
- Fomentar la capacidad de reconocer las emociones ajenas.
- Favorecer el desarrollo de la inteligencia emocional y las habilidades sociales.

- ❖ Tiempo: 50 minutos.
- ❖ Materiales
- ❖ Zapatos.



En que consiste el ejercicio

El ejercicio consiste en ponernos literalmente los zapatos de otro y tratar de completar un circuito. De este modo aprenderán como no es fácil estar en los zapatos del otro, a veces lo que a nosotros con nuestros zapatos (aquellos que nos quedan bien), nos parece sencillo, puede ser complicado en los zapatos de otro. Aprenderemos a ponernos en el lugar de los demás.

Procedimiento

Preparamos un circuito, Colocaremos a los participantes en círculo y les pediremos que se quiten los zapatos. Tendremos preparados diferentes tipos de calzado de diferentes tallas (zapatos muy grandes, otros muy pequeños, de tacón, con la suela estropeada, zapatos cómodos para correr, chanclas que dificulten correr, dos zapatos del mismo pie o uno de cada talla, etc.).

Explicación: Les explicamos a los participantes lo siguiente: “Vamos a descalzarnos para ponernos los zapatos de otros. De este modo vamos a desarrollar nuestra empatía, ¿saben lo que es la empatía? La empatía es la capacidad de ponerse en el lugar del otro.

Les pedimos a los participantes que se quiten su calzado y se sienten en círculo. Una vez sentados, les pedimos que cierren los ojos. Con los ojos cerrados colocamos de modo aleatorio un par de zapatos delante de cada participante. Una vez colocados los zapatos, les pedimos que abran los ojos y que se pongan cada uno de ellos el calzado que tenga delante (habrá zapatos que les queden grandes, otros pequeños y difíciles de poner, algunos con los que sea fácil caminar y otros con los que se haga complicado).

Una vez calzados con los zapatos correspondientes. Les explicamos a los participantes que deben cumplimentar el circuito (en el cual puede haber obstáculos, escaleras, saltos, subirse a algún lado, agacharse, etc.), las normas son que han de finalizar el circuito con los zapatos que llevan puestos, es decir no pueden quitarse los zapatos en ningún momento.

Realizaremos el ejercicio varias veces, para que cada uno haga el recorrido con diferente tipo de calzado.

Finalmente, realizaremos una reflexión conjunta, donde deben explicarnos sus dificultades, como se han sentido, si les ha costado o no terminar el circuito, y como se han sentido. Y les explicamos lo siguiente, en muchas ocasiones juzgamos a los demás desde nuestro punto de vista, seguramente a todos nos parecería fácil terminar el circuito con nuestros zapatos, pero cuando nos hemos puesto otros zapatos hemos podido comprobar que no era tan sencillo y hemos experimentado lo que otros experimentan. **Celia Rodríguez Ruiz.**

“CAMINA UN RATO CON MIS ZAPATOS”

Proverbio indio





Componentes de la empatía

Empatía cognitiva: a veces llamada “toma de perspectiva,” se refiere a nuestra capacidad para identificar y comprender las emociones de otras personas.

Empatía afectiva: se refiere a las sensaciones y sentimientos que recibimos en respuesta a las emociones de los demás; esto puede incluir una semejanza de lo que esa persona está sintiendo, o simplemente sentirse estresado cuando detectamos el miedo o la ansiedad del otro.

Empatía conductual: se refiere a las actitudes de las personas que actúan de una manera determinada en el entorno tanto personal, familiar, social, etc.



E CIERRE- DESPEDIDA

Un integrante del grupo cerrará la sesión con un mensaje libre: Mensaje del Día (frase, refrán, oración, etc.), dará las gracias por un nuevo aprendizaje y despedirá pronunciando: “Hasta la próxima sesión grupo/familia (depende del nombre del grupo) y el resto de los participantes pronunciará en única voz alta: “Hasta la próxima sesión Pedro (depende del nombre del participante a quien le corresponde). **Gracias.**

TEMA 3

Empatía en el desarrollo del ciclo de vida



OBJETIVO

Comprender y valorar el sentido de empatía en el desarrollo del ciclo de vida.

DURACIÓN

2 horas.

DESARROLLO

A MOTIVACIÓN: FILOSOFÍA:

Un integrante voluntario del grupo iniciará con un saludo y luego pronunciará en voz alta las frases de filosofía del módulo, poniendo énfasis en el nombre de la sesión. Los otros integrantes del grupo responderán en voz alta las frases:

ESTAMOS AQUÍ PARA...

B ACTIVIDAD PRELIMINAR

El facilitador iniciara la sesión dando la bienvenida a los participantes.

Mediante la Dinámica: "Las 3 urnas" se busca que el participante comprenda mejor unos a otros, Promueva la empatía y la ayuda mutua.

- ❖ Tiempo: 25 minutos.
- ❖ Grupo de participantes.
- ❖ Tres urnas (pueden ser cajas de zapatos con la tapa perforada).
- ❖ Una hoja de etiquetas “Me gustaría superar... Me arrepiento de... Un problema mío es...”
- ❖ Tijeras y papel de celofán adhesivo para recortar y adherir etiquetas a las urnas.
- ❖ Papeletas en blanco y bolígrafos.



Procedimiento

a. Se colocan a la vista de todos los participantes 3 urnas con las siguientes etiquetas (cada una):

Me gustaría superar.....

Me arrepiento de.....

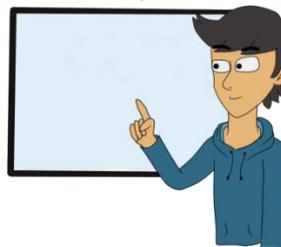
Un problema mío es.....

b. Se trata de terminar las frases en papeletas sin firmar que se depositarán en las urnas correspondientes. Se pueden escribir todas las papeletas que se desee.

c. Una vez que hayan depositado todas sus papeletas, se procede al escrutinio, consiste en leer las papeletas de cada una y comentarlas en grupo, entre todos, aportando soluciones, dando consejos.

1. Invitamos a los participantes que voluntariamente compartan e intercambien sus ideas en plenaria sobre “Identificando las actitudes empáticas de mi vida”. Estos se escriben en las hojas del papel bond (lluvia de ideas).

- ❖ Tiempo: 15 minutos.
- ❖ Materiales
- ❖ Papel bond.
- ❖ Lapiceros.



C DESARROLLO DE APRENDIZAJES NUEVOS

Exposición Aproximaciones conceptuales sobre “Las actitudes empáticas de mi vida”.

(Anexo 01).

- ❖ Tiempo: 30 minutos.
- ❖ Aproximaciones conceptuales sobre “Las actitudes empáticas de mi vida”.
- ❖ Papelotes y Plumones.

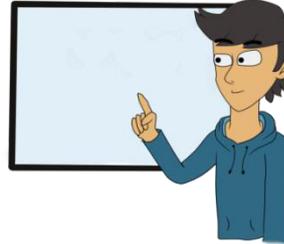
Procedimiento

El facilitador hace una exposición y absuelve preguntas, dudas y registra los aportes de los participantes.

D EVALUACIÓN DE APRENDIZAJES

1. A través del juego de roles reflexionaremos sobre “me pongo en tu lugar empatía”.

- ❖ Tiempo: 50 minutos.
- ❖ Materiales
- ❖ los casos registrados en papel bond por los grupos.



Procedimiento

Se realizará una dramatización que consiste en representar aquello que sale en nuestro sobre (atrevido, pasota, revolucionario, antipático).

EJEMPLOS Son comerciales de una empresa familiar. Todos tienen coche, ya que es indispensable para desarrollar su trabajo, pero no todos están contentos con el funcionamiento de su vehículo. Reciben una carta de la empresa anunciándoles la próxima adquisición de un coche que llegará a la sucursal el mes que viene. Entre todos deben decidir cuál de ellos se lo queda:

Sonia: Lleva 15 años en la empresa. El coche tiene 15 años y su kilometraje es muy elevado. Ya hace tiempo que pide un cambio de coche. Es una persona con carácter y cree que el coche nuevo tiene que ser para ella, ya que tiene el coche más viejo y es la que lleva más tiempo en la empresa.

Bruno: Lleva 9 años en la empresa. Hace 5 años que le dieron un coche nuevo, aunque hace 1 año tuvo un accidente y desde entonces no funciona bien. Pide un cambio desde entonces. Considera que el coche nuevo tiene que ser para él ya que con el coche actual peligra.

Marcos: Acaba de llegar a la empresa y tiene el coche que dejó Alberto, Ford Fiesta de 8 años de antigüedad, la puerta del piloto no cierra bien y en el taller no se la pueden arreglar. Considera que el coche nuevo tiene que ser para él, ya que acaba de llegar y el coche que le han dado no está en buen estado.

Pilar: Desde hace 7 años está en la empresa. Su coche está en buen estado, tiene 3 años, aunque quiere cambiarlo porque dice tener problemas con el cambio de marchas. Ella quiere el coche nuevo y arremete contra los demás para conseguir su propósito.

Dramatización

Los participantes harán grupos de 5 personas. Se llevará a cabo una presentación de un caso en el que cada uno de ellos tenga una postura marcada que se les indicará en un sobre. La idea es que sean capaces de representar la postura indicada en el sobre. La función del facilitador y de uno de los participantes en esta actividad será la de observador y moderador de las conductas de cada postura.

Cuando acabe la actividad, los participantes y el facilitador deberán hacer una síntesis de las representaciones de los diversos grupos haciendo hincapié en:

Los hechos relevantes surgidos en cada grupo.

La importancia de la comunicación en las relaciones humanas.
El respeto como elemento fundamental en la comunicación.



ANEXO 1



ACTITUD EMPÁTICA

Llamada también inteligencia interpersonal en la teoría de las inteligencias múltiples de Howard Gardner, es la capacidad cognitiva de percibir en un contexto común lo que otro individuo puede sentir. También es un sentimiento de participación afectiva de una persona en la realidad que afecta a otra.

CARACTERÍSTICAS DE LA ACTITUD EMPÁTICA

La actitud empática requiere en primer lugar de la comprensión, esta no solo tiene la capacidad de captar la experiencia ajena, sino también como capacidad de devolver este significado a quien lo vive, para que el sienta que realmente está comprendido.



E CIERRE- DESPEDIDA

Un integrante del grupo cerrará la sesión con un mensaje libre: Mensaje del Día (frase, refrán, oración, etc.), dará las gracias por un nuevo aprendizaje y despedirá pronunciando: “Hasta la próxima sesión grupo/familia (depende del nombre del grupo) y el resto de los participantes pronunciará en única voz alta: “Hasta la próxima sesión Pedro (depende del nombre del participante a quien le corresponde). **Gracias.**

TEMA 4

Percepción externa y vivencias de los otros: La empatía en los diferentes delitos.



OBJETIVO

Comprender la empatía en los diferentes delitos.

DURACIÓN

2 horas.

DESARROLLO

A MOTIVACIÓN: FILOSOFÍA:

Un integrante voluntario del grupo iniciará con un saludo y luego pronunciará en voz alta las frases de filosofía del módulo, poniendo énfasis en el nombre de la sesión. Los otros integrantes del grupo responderán en voz alta las frases:

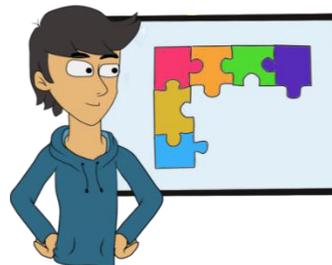
ESTAMOS AQUÍ PARA...

B ACTIVIDAD PRELIMINAR

El facilitador iniciara la sesión dando la bienvenida a los participantes.

Mediante la Dinámica: Los 3 caramelos se busca que los participantes Ejerciten habilidades de seducción.

- ❖ Tiempo: 25 minutos.
- ❖ 3 caramelos y una silla por persona.
- ❖ Grupo de participantes.



Procedimiento

Se sientan todos en círculo. Se reparten 3 caramelos a cada uno. Se trata de cada uno hable a los demás durante un minuto sobre “quién soy y por qué merece la pena conocerme”.

Una vez han hablado todos, se levantan y reparten sus tres caramelos a las personas que crean se lo merecen más.

Al final, cada uno por turno dice con cuantos caramelos cuenta al final y expresa cómo se siente.

1. Invitamos a los participantes que voluntariamente compartan e intercambien sus ideas en plenaria sobre “Preocupación empática y ejemplos”. Estos se escriben en las hojas del papel bond (lluvia de ideas).

- ❖ Tiempo: 15 minutos.
- ❖ Materiales
- ❖ Papel bond.
- ❖ Lapiceros.



C DESARROLLO DE APRENDIZAJES NUEVOS

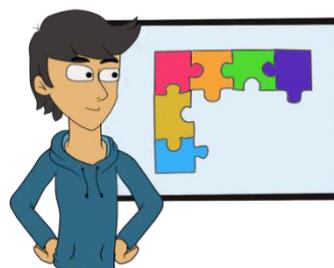
Exposición Aproximaciones conceptuales sobre “Preocupación empática y ejemplos”.

(Anexo 01).

Procedimiento

El facilitador hace una exposición y absuelve preguntas, dudas y registra los aportes de los participantes.

- ❖ Tiempo: 30 minutos.
- ❖ Aproximaciones conceptuales sobre “Preocupación empática y ejemplos”.
- ❖ Papelotes y Plumones.



D EVALUACIÓN DE APRENDIZAJES

“Taller: Preocupación empática (“Cuando te miro me miro”).

- ❖ Tiempo: 50 minutos.
- ❖ Grupo de participantes.

Procedimiento



LA TÉCNICA DEL ESPEJO

Ésta técnica nos ayuda a realizarnos la auto-instrucción. Es vernos a nosotros mismos y tener un dialogo con lo más íntimo de nosotros mismos; y quizá poder recriminarnos por las malas acciones que siempre estamos cometiendo. De reflexionar ante las acciones y el modo de proceder en ciertas circunstancias de la vida y del acontecer diario.

Esto nos hará tomar conciencia, y mirándonos a la cara poder decirnos lo injusto, lo cruel, lo desconsiderados que hemos sido en determinado momento. Una vez hecha la reflexión podemos darnos órdenes precisas para revertir esas malas acciones, para dejar de cometerlas de por vida. A la vez podemos agradecernos, felicitarnos por esas buenas acciones que hemos hecho en la vida. Esto va a ayudar mucho a nuestra autoestima, a sabernos valorar y hacer respetar nuestros derechos.

1.-Ejemplo:

Estoy en mi ambiente y viene un compañero a reclamarme el porqué de mi tardanza a una reunión en el aula de cuero y calzado.

Apenas comenzó a hablarme, yo igualmente le dije que quién era él para que venga a gritarme, le dije que era un loco de remate y que se largue inmediatamente que yo vería a la hora que voy a dicha reunión. Mi compañero también me insultó y salió de mi ambiente, yo le tiré la puerta a tras él. Y me quedé furioso por lo ocurrido.

En ese momento reflexionando ante lo sucedido me acerco al espejo y mirando mi rostro en él, me digo:

- Pero, ¿Guillermo qué has hecho? ¿Por qué reaccionaste así? creo que no debías haber procedido de ese modo. Tu compañero solo vino a pasarte la voz, quizá el profesor le envió a pasarte la voz. Además, él tiene razón, ya es tarde para la reunión y una persona debe ser puntual.
- Mira yo te tengo que felicitar por qué sé que estuviste ayudando a tu amigo que esta delicado de salud, de verdad que muy poca gente hace lo que tu hiciste hoy, y sé que es por eso que se te hizo tarde, pero ¡Guillermo! me da mucha pena que sigas actuando sin poderte controlar. Algún día vas a terminar mucho peor si sigues así de

agresivo. Por eso Guillermo, yo te ordeno que nunca más vuelvas a proceder de ese modo; cálmate y trata de mantenerte equilibrado, ¡Razón y Emoción! en todo momento. Por eso, ahora mismo ve a la reunión, discúlpate con todos y explícale luego el porqué de tu tardanza. También te disculpas con la persona que le ofendiste con tu mala reacción.

2.-Ejemplo:

Que quisieras decirle a tu víctima.

El participante coge un espejo, mirando el espejo le dice a su víctima sobre su arrepentimiento y el perdón por el daño psicológico causado.

“María quiero decirte que mi conducta fue equivocada, no debí hacerte daño estoy aquí encerrado es por mi culpa, no sé qué me paso por mi mente, sólo mi reflexión me dice hoy que te dañe mucho emocionalmente quisiera que me perdones para sentirme bien”.



ANEXO 1



La Preocupación Empática o simpatía

se refiere a una persona que está dispuesto a ayudar a alguien necesitado. Las personas con ésta **empatía**, sienten la preocupación, notan que los demás necesitan ésa ayuda y se la ofrecen incondicional y espontáneamente. Son aquellas personas que pertenecen a un grupo, una empresa o una comunidad, los que ayudan a los demás sin más y porque les agrada hacerlo cuando lo necesitan.

La empatía tiene como característica esencial la compasión, tenemos que darnos cuenta de qué le pasa a la otra persona, qué siente para que se despierte la compasión, que es ése amor incondicional hacia los demás, de no reproche y auténtico yo por ayudar a las personas y que hará que prevalezca durante toda la vida. Es posible desplegar estas capacidades empáticas y sólo es necesario que la vayamos desarrollando a lo largo de nuestra vida, para así superar muchas de las dificultades a las que nos podemos enfrentar e ir aprendiendo día a día de ésa Inteligencia Emocional que todos deberíamos cultivar para ser felices con nosotros mismos y con los demás.

Ejemplos:



**Después del juego,
siempre amigos**



E

CIERRE- DESPEDIDA

Un integrante del grupo cerrará la sesión con un mensaje libre: Mensaje del Día (frase, refrán, oración, etc.), dará las gracias por un nuevo aprendizaje y despedirá pronunciando: “Hasta la próxima sesión grupo/familia (depende del nombre del grupo) y el resto de los participantes pronunciará en única voz alta: “Hasta la próxima sesión Pedro (depende del nombre del participante a quien le corresponde). **Gracias.**

TEMA 5

Empatía vs. Psicopatía: “MI YO EMPÁTICO Y MI YO NO EMPÁTICO”.



OBJETIVO

Conocer las diferencias entre empatía y psicopatía.

DURACIÓN

2 horas.

DESARROLLO

A MOTIVACIÓN: FILOSOFÍA

Un integrante voluntario del grupo iniciará con un saludo y luego pronunciará en voz alta las frases de filosofía del módulo, poniendo énfasis en el nombre de la sesión. Los otros integrantes del grupo responderán en voz alta las frases:

ESTAMOS AQUÍ PARA...

B ACTIVIDAD PRELIMINAR

El facilitador iniciará la sesión dando la bienvenida a los participantes.

Al inicio de la sesión se enseñará y practicará el ejercicio de imaginación activa.



- ❖ Tiempo: 15 minutos.
- ❖ Grupo de participantes.

Procedimiento

El facilitador dirá a los participantes lo siguiente:

- a. En estado de relajación y con los ojos cerrados, concéntrate en la respiración hasta que ésta y tu mente se calmen.
 - b. Ahora concéntrate en las imágenes que te vengán, sin tratar de cambiarlas o eliminarlas. Simplemente las observas fijándote en todo lo que veas: colores, formas, movimientos. Concéntrate hasta que puedas darte cuenta de todos los detalles como si fuera una imagen vista con tus ojos físicos.
 - c. Acepta las imágenes, sean del tipo que sean, como si estuvieses viendo una película, como un espectador sentado frente a la pantalla de cine.
 - d. Dejan que fluyan las imágenes, las figuras, las personas, los objetos como si fueran nubes que atraviesan el cielo.
 - e. Concéntrate hasta que puedas captar el sentimiento que cada imagen te produce.
1. Exposición presentada por el facilitador acerca de las Aproximaciones conceptuales sobre "Daño moral, psicológico ocasionado a la víctima". (Anexo 01).

- ❖ Tiempo: 30 minutos.
- ❖ Aproximaciones conceptuales sobre "Daño moral, psicológico ocasionado a la víctima".
- ❖ Papelotes y Plumones.



Procedimiento

El facilitador hace una exposición y absuelve preguntas, dudas y registra los aportes de los participantes.

C DESARROLLO DE APRENDIZAJES NUEVOS

Invitamos a los participantes a reconocer e identificar mediante imágenes el daño moral, y psicológico ocasionado hacia la víctima. **Tiempo:** 35 minutos.

Daño psicológico

Daño moral

MALTRATO PSICOLOGICO

Hablamos de hechos que favorecen la desvalorización, humillación, miedos y sentimientos de culpa.



Respecto del daño moral, en Argentina, Gobetti considera que: El daño moral es el padecimiento de índole espiritual que sufre una persona herida en sus afecciones legítimas. Está en juego un interés jurídico de orden afectivo, es la incidencia del acto ilícito en la psiquis del damnificado.

El daño moral es el dolor, la angustia, la aflicción física o espiritual, la humillación, y en general, los padecimientos que se han infligido a la víctima.



Es mi culpa



D EVALUACIÓN DE APRENDIZAJES

Ejercicio de retroalimentación.

- Invitamos a los participantes a ver una película de video sobre una mujer víctima de agresión sexual. se recomienda que pongan atención y entiendan especialmente a cómo se siente la víctima, a lo que hace y ocurre a su alrededor.
- A continuación se les pide a los participantes que analicen la película de vídeo “dulce venganza”: “una mujer que ha sido violada y maltratada psicológicamente por cuatro hombres”. Autor de la película: **Steven R. Monroe**.
- Se pretende que el participante reconozca los sentimientos y recuerdos de las víctimas, además del tipo de venganza que realiza la victima hacia ellos.

- ❖ Tiempo: 40 minutos.
- ❖ Papeles bond.
- ❖ Lapiceros.



CARACTERÍSTICAS DE LA VICTIMA

- ☹ Sentimientos de culpa.
- ☹ Tristeza (Depresión).
- ☹ Mutismo.
- ☹ Señales físicas repetidas en su cuerpo (golpes, moretones, quemaduras, etc.)
- ☹ Niños que acuden sucios o malolientes a la clase.
- ☹ Se muestran cansados o apáticos permanentemente.
- ☹ Conductas antisociales.
- ☹ Aislamiento.
- ☹ Ansiedad.
- ☹ Agresividad.



E CIERRE- DESPEDIDA

Un integrante del grupo cerrará la sesión con un mensaje libre: Mensaje del Día (frase, refrán, oración, etc.), dará las gracias por un nuevo aprendizaje y despedirá pronunciando: “Hasta la próxima sesión grupo/familia (depende del nombre del grupo) y el resto de los participantes pronunciará en única voz alta: “Hasta la próxima sesión Pedro (depende del nombre del participante a quien le corresponde). **Gracias.**

TEMA 6

La empatía y mi delito: Carta a la víctima y respuesta a la carta.



OBJETIVO

Identificar y comprender las actitudes empáticas en función al delito.

DURACIÓN

2 horas.

DESARROLLO

A MOTIVACIÓN: FILOSOFÍA:

Un integrante voluntario del grupo iniciará con un saludo y luego pronunciará en voz alta las frases de filosofía del módulo, poniendo énfasis en el nombre de la sesión. Los otros integrantes del grupo responderán en voz alta las frases:

ESTAMOS AQUÍ PARA...

B ACTIVIDAD PRELIMINAR

El facilitador iniciara la sesión dando la bienvenida a los participantes.

Al inicio de la sesión se enseñará y practicará el ejercicio de respiración e imaginación positiva.

- ❖ Tiempo: 10 minutos.
- ❖ Grupo de participantes.



Procedimiento

- a. Practica la respiración completa.
 - b. Con cada expiración imagina como se van y desaparecen todas las tensiones.
 - c. Con cada inspiración, imagina que entra en tus pulmones entra una gran cantidad de energía que queda almacenada en tu plexo solar e imagina como te vas llenando de paz y tranquilidad.
 - d. Al expirar imagina como esa energía fluye a grandes raudales por todas las partes de tu cuerpo. (Puedes centrar esa energía en las zonas especialmente tensas, débiles o enfermas de tu cuerpo).
1. Invitamos a los participantes de manera individual a Redactar una carta reconociendo la responsabilidad del daño que se ocasiono y Los esfuerzos que uno hace para mejorar y cambiar. (Anexo 01).

- ❖ Tiempo: 1 hora.
- ❖ Materiales
- ❖ Hojas de Papel bond.
- ❖ Lapiceros.



Procedimiento

- a. El facilitador entrega a las participantes hojas y un lapicero.
- b. Se les indica que, en esta sesión, redactarán una carta desde su perspectiva hacia su víctima. Deben redactar aspectos de responsabilidad, empatía, sentimientos, emociones, los cambios que uno está realizando, etc.



DESARROLLO DE APRENDIZAJES NUEVOS

Mediante la discusión grupal se busca que los participantes Reflexionen acerca de cómo se sintieron al escribir la carta hacia su víctima.

- ❖ Tiempo: 50 minutos.
- ❖ Grupo de participantes.



Procedimiento

- a. El facilitador pide que los participantes lean sus cartas.
- b. A partir de ello, se inicia una discusión grupal comentando que opinan de lo que realizaron ,así como que opinan de lo que los demás compañeros escribieron.se cuestiona si fue difícil escribir la carta o si les fue sencillo y por qué.
- c. Se anota si se reconoció la responsabilidad y si se señaló que se está trabajando por cambiar.
- d. Los participantes deben comentar, sugerir y opinar acerca de lo que redactaron, tanto ellos como sus compañeros.

Reflexión grupal

- a. El facilitador señala que ha sido muy importante el poder redactar esta carta porque les permite también reconciliarse consigo mismos; entender el porqué de sus conductas y como es que están trabajando por mejorar.se invita a los participantes a reflexionar sobre este módulo y como se sintieron en general. Así mismo se consulta que les costó más esfuerzo. A su vez se les puede preguntar qué harían si pudieran entregar dicha carta, ¿la entregarían o no? ¿esperarían una respuesta?

Finalmente se resalta la importancia de que hayan confiado en el grupo y hayan expresado sus emociones.



ANEXO 1



Carta a la víctima (Testimonio recogidos de los legajos psicológicos del programa T.A.S).

Lurigancho, 13 de julio 2011.

Mi querida Claudia como estas, espero de todo corazón que bien desde hace mucho tiempo que pregunto a tu madre y hermanas por ti, sé que te has comprometido que convives con tu esposo y que ya tienes una bebe te felicito por la decisión que has tomado y también por el hecho de ser madre. Ya verás que es una bonita experiencia el de ser madre que a su vez demanda sacrificio y responsabilidad.

Yo por aquí estoy bien de salud, trabajando como siempre para sostenerme te pido por favor que no te preocupes por mí. me siento feliz al saber que tú lo eres lo cual me causa mucha alegría. Quiero confesarte que durante mucho tiempo me he sentido mal anímicamente. En las veces que viniste a visitarme siempre me he sentido preocupado y más que nada avergonzado por lo sucedido. En todos los años que permanezco en este lugar, he tratado de averiguar qué fue lo que me hizo cometer un delito como ese. Siempre he estado seguro de que la relación sexual que mantuvimos no era delito porque era consentido. Ahora sé que estuve equivocado porque a esa edad no estabas en la capacidad de decidir sobre tu sexualidad. En aquel tiempo yo tenía pensamientos que distorsionaban mi conducta, me deje llevar por mis impulsos y no supe comprender que tu tenías sentimientos y no estabas aun preparada para una experiencia así. Reconozco que actué mal, no tuve compasión de tus emociones y sentimientos, de tu físico, edad pues aun eras una niña.

Como te dije en una oportunidad que viniste a visitarme, tenías todo el derecho de denunciarme, que no te sintieras mal, que tenías toda la razón. Comprendo todo lo que has pasado, has sufrido por mi actitud. Como dice en psicología me puse en tus zapatos y nuevamente te pido perdón.

Lamento hacerte recordar algo muy penoso y doloroso para ti y vergonzoso para mí que paso hace mucho tiempo. Lamento tanto el trauma que pude haberte dejado. Cuanto quisiera que borraras esas escenas de tu mente, pero creo que va ser difícil. Ahora soy otra persona gracias a la terapia especializada que recibo. Ahora tengo empatía contigo y con todos. Hay una frase que encierra una gran verdad y que todos debemos aplicar "cuando te miro, me miro"; esto quiere decir, por ejemplo: cuando estas triste, yo estoy triste, cuando te ganas un premio y te alegras, yo me alegro. Gracias a este aprendizaje ahora sé porque cometí esa barbaridad.

Querida Claudia gracias por permitirme mediante esta carta expresar mis emociones, mis sentimientos que durante mucho tiempo lo tenía guardado. es una pena que por motivos conyugales no puedas venir, te comprendo y no te preocupes. me alegro por tu relación sinceramente.

Me despido no un antes decirte que en mí tienes un amigo en quien confiar y que hará todo lo posible para ayudarte. Besos para mi nieta y para Ti. Cuidate mucho.

D EVALUACIÓN DE APRENDIZAJES

El facilitador evaluará el logro de los aprendizajes obtenidos por los participantes de este tema tratado. Para este fin se usa el registro conductual que nos darán los indicadores de nuevos aprendizajes. Se asignará tareas para la semana siguiente.

E CIERRE- DESPEDIDA

Un integrante del grupo cerrará la sesión con un mensaje libre: Mensaje del Día (frase, refrán, oración, etc.), dará las gracias por un nuevo aprendizaje y despedirá pronunciando: “Hasta la próxima sesión grupo/familia (depende del nombre del grupo) y el resto de los participantes pronunciará en única voz alta: “Hasta la próxima sesión Pedro (depende del nombre del participante a quien le corresponde). **Gracias.**

TEMA 7

Las neuronas espejo, responsables de mi conducta empática.



OBJETIVO

Conocer y valorar la función de las neuronas espejo en el acto empático.



DURACIÓN

2 horas.

DESARROLLO

A MOTIVACIÓN: FILOSOFÍA:

Un integrante voluntario del grupo iniciará con un saludo y luego pronunciará en voz alta las frases de filosofía del módulo, poniendo énfasis en el nombre de la sesión. Los otros integrantes del grupo responderán en voz alta las frases:

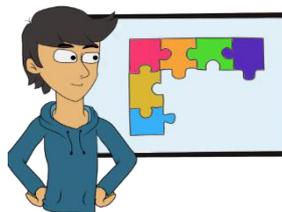
ESTAMOS AQUÍ PARA...

B ACTIVIDAD PRELIMINAR

El facilitador iniciara la sesión dando la bienvenida a los participantes.

1. Mediante el ejercicio de respiración profunda se busca que el participante se sienta cómodo y relajado .se trata de un ejercicio útil para la reducción del nivel de activación general.

- ❖ Tiempo: 15 minutos.
- ❖ Sillas de acuerdo al número de participantes.



Procedimiento

- a) El facilitador solicita la colaboración y la atención de los participantes para la realización del ejercicio de respiración profunda.
 - b) Las indicaciones del ejercicio de respiración son las siguientes:
 - Sentarse cómodamente, colocar la mano izquierda sobre el abdomen y la derecha sobre la izquierda.
 - Imaginar una bolsa vacía dentro del abdomen, debajo de donde apoyan las manos.
 - Comenzar a respirar y notar como se va llenando de aire la bolsa y como la onda asciende hasta los hombros. Inspirar durante 3-5 segundos.
 - Mantener la respiración. Repetirse interiormente “mi cuerpo esta relajado”.
 - Exhalar el aire despacio, al mismo tiempo que uno mismo se da indicaciones o sugerencias de relajación.
1. El facilitador explica de manera clara y precisa las Ventajas de la empatía, Inconvenientes de no ser empático. Exposición breve. (Anexo 01).

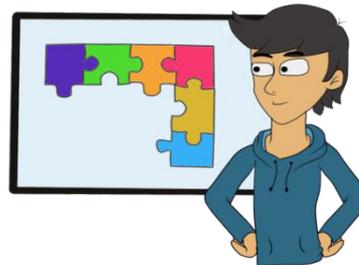
- ❖ Tiempo: 30 minutos.
- ❖ Aproximaciones conceptuales sobre: las Ventajas de la empatía, La escucha del otro, empática y respetuosa.



C DESARROLLO DE APRENDIZAJES NUEVOS

Luego propondremos una lectura reflexiva la que nos permitirá conocer “El granjero y sus hermosos campos de maíz”.

- ❖ Tiempo: 40 minutos.
- ❖ Materiales
- ❖ Lectura: “El granjero y sus hermosos campos de maíz”.
- ❖ Papelotes, plumones gruesos, cinta adhesiva o masking tape.



Procedimiento

- a. Cada grupo lee en conjunto la lectura del anexo sobre “El granjero y sus hermosos campos de maíz”.
- b. Luego de la lectura, al interior de su grupo, cada participante hace sus comentarios, plantea sus inquietudes, preguntas y aquellas que no son resueltas las escribe en un papelote para ser compartidas, posteriormente con el pleno.
- c. Uno de los representantes expone el trabajo de su grupo en la plenaria.
- d. Después de cada exposición el facilitador(a) pregunta si los demás grupos tienen preguntas o inquietudes similares e invita a la discusión sobre las mismas.

- e. Finalmente, el facilitador(a) hace un remate teórico sobre empatía con la participación del pleno.



El granjero y sus hermosos campos de maíz

Érase una vez un granjero que tenía los más hermosos campos de maíz de su región. Cada año, en la fiesta de su pueblo, participaba en el concurso de las mejores cosechas y cada año se llevaba los primeros premios.

Cuando regresaba tras la fiesta iba a casa de sus vecinos para darles simientes de sus cosechas.

Un día, un amigo le dijo: “pero si les das tus mejores semillas a tus vecinos, te expones a que un día ganen ellos el primer premio en vez de ganarlo tú. ¿No piensas que sería una lástima?”.

El granjero respondió: “No creo. ¡Al contrario! En nuestras colinas, hay mucho viento, y a causa de la polinización cruzada corro el riesgo de que se deteriore la calidad de mi maíz debido al de mis vecinos. Así que todo lo que doy a los otros ¡es a mí mismo a quien me lo doy!”.

ANEXO 1



Ventajas de ser Empático

- Al ser empático, ayudas a que los demás sientan que alguien se preocupa por ellos.
- Al ser empático, consigues que los demás se sientan bien al poder compartir sus sentimientos.
Positivos o negativos– contigo.
- Al ser empático, te sientes muy bien al saber que has ayudado a alguien a sentirse mejor.
- Al ser empático, cada vez, comprendes mejor a los demás.
- Al ser empático, aprendes de la experiencia de otras personas.
- Al ser empático, estableces más relaciones de amistad y/o mejoras tu amistad con tus amigos.
- Al ser empático, haces cada vez menos daño a la gente porque comprendes lo que sienten.

Inconvenientes de no ser empático

- Al no ser empático, la gente no comparte contigo sus sentimientos, pensamientos y emociones, y al final te sientes solo.
- Al no ser empático, los demás tiene pocas ganas de escucharte y de intentar entenderte.
- Al no ser empático, te resulta difícil tener verdaderos amigos.
- A no ser empático, eres incapaz de compartir tus emociones y sentimientos con los demás, porque, al igual que no eres capaz de comprender a los demás, crees que ellos tampoco pueden comprenderte a ti.
- Al no ser empático, no eres capaz de entender lo que las personas pueden necesitar.
- Al no ser empático, nunca podrás ayudar a nadie porque no sabrás cuando necesitan ayuda los Demás.
- Al no ser empático, desconocerás los sentimientos más nobles del ser humano, que nacen de la ayuda y el cariño mutuo.

D EVALUACIÓN DE APRENDIZAJES

El facilitador evaluará el logro de objetivos del presente tema tratado y los aprendizajes obtenidos durante la sesión. Para este fin se usa el registro conductual que nos darán los indicadores de nuevos aprendizajes. Asimismo, se asignarán tareas para la sesión entrante.

E CIERRE- DESPEDIDA

Un integrante del grupo cerrará la sesión con un mensaje libre: Mensaje del Día (frase, refrán, oración, etc.), dará las gracias por un nuevo aprendizaje y despedirá pronunciando: “Hasta la próxima sesión grupo/familia (depende del nombre del grupo) y el resto de los participantes pronunciará en única voz alta: “Hasta la próxima sesión Pedro (depende del nombre del participante a quien le corresponde). **Gracias.**

TEMA 8

Evaluación de logros alcanzados: Empatía con la víctima



OBJETIVO

Evaluar los logros alcanzados a través de la práctica y mantenimiento de la conducta empática

DURACIÓN

2 horas.

DESARROLLO

A MOTIVACIÓN: FILOSOFÍA:

Un integrante voluntario del grupo iniciará con un saludo y luego pronunciará en voz alta las frases de filosofía del módulo, poniendo énfasis en el nombre de la sesión. Los otros integrantes del grupo responderán en voz alta las frases:

ESTAMOS AQUÍ PARA...

B METODOLOGÍA

❖ Aplicación de prueba.

a. Desarrollo de actividades

- ❖ La evaluación es grupal.
- ❖ Se dará las instrucciones propias del instrumento de evaluación.
- ❖ Se procede a realizar la evaluación de post-test.
- ❖ Se absolverán las dudas que tuviera el participante.
- ❖ El facilitador informa al participante que se le evaluará para conocer su progreso final en el programa.
- ❖ Se aplicará el siguiente cuestionario:
-Evaluación de "Empatía con la Víctima" (Anexo).

- ❖ Tiempo: 1 hora.
- ❖ Grupo de participantes.
- ❖ Lapiceros.



b. Resultados obtenidos al finalizar la sesión

- ❖ Se realizó la evaluación final a cada participante para conocer cuál fue el progreso total de lo trabajado en el programa.

Reflexión final al módulo IV

Objetivo:

- ❖ Realizar el cierre del Módulo IV.

- ❖ Tiempo: 1 hora.
- ❖ Grupo de participantes.

Metodología

- ❖ Discusión grupal.

Desarrollo de actividades

-El facilitador señala a los participantes que esta es la última sesión del Módulo IV y que básicamente es para resaltar lo trabajado a lo largo de estas sesiones: como es la Definición y Análisis de lo que es Empatía, La actitud Empática: Empatía cognitiva, afectiva y conductual, así mismo Identificando las actitudes empáticas de mi vida. Por otro lado se destaca la importancia del Taller: Preocupación empática (“Cuando te miro me miro”), A su vez se refuerza a los participantes por haber sido capaces de ponerse en el lugar de sus víctimas y Reconocer el daño moral y psicológico ocasionado, y entender cómo pudieron haberse sentido después del daño que ocasionaron, por último la importancia del Taller: “Ponte en mis zapatos”.

-El facilitador señala que los participantes son agentes y arquitectos de su propio destino y vida. Deben recordar siempre quienes quieren ser: ¿Buenos? ¿Malos? ¿Queridos? U ¿Odiados? Además, no olvidar la importancia de respetar a los demás para que también nos respeten, de intentar mejorar cada día y aprender de los problemas que uno ha tenido en el pasado. Lo importante es aprender a conocerse y quererse para que los demás también nos quieran y reconozcan. Podemos haber tenido errores en el pasado, pero eso no implica que no podamos esforzarnos por mejorar hacia el futuro.

-El facilitador agradece a los participantes y los invita a dar ideas finales para cerrar la última sesión.



CIERRE- DESPEDIDA

Un integrante del grupo cerrará la sesión con un mensaje libre: Mensaje del Día (frase, refrán, oración, etc.), dará las gracias por un nuevo aprendizaje y despedirá pronunciando: “Hasta la próxima sesión grupo/familia (depende del nombre del grupo) y el resto de los participantes pronunciará en única voz alta: “Hasta la próxima sesión Pedro (depende del nombre del participante a quien le corresponde). **Gracias.**

EVALUACIÓN DE MÓDULOS

REGISTRO SISTEMÁTICO CUALITATIVO

Apellidos y Nombres.....Lugar y fecha de Nacimiento..... G° de instrucción.....

FECHA	FOCALIZACIÓN DE INDICADORES: EMPATÍA CON LA VICTIMA	
	EN FUNCION AL DELITO	EN EL PROCESO DE RESOCIALIZACIÓN

INDICE DE REACTIVIDAD INTERPERSONAL
INTERPERSONAL REACTIVITY INDEX IRI (Davis, 1980, 1983)

Apellidos y Nombres..... Edad:
 G° de Instrucción: Fecha:.....

INSTRUCCIONES: Las siguientes frases se refieren a vuestros pensamientos y sentimientos en una variedad de situaciones. Para cada cuestión indica cómo te describe **eligiendo la puntuación de 1 a 4.**

- 1= Nunca me describe**
2= Pocas veces me describe
3= Muchas veces me describe
4= Siempre me describe

Cuando hayas elegido tu respuesta, marca con una cruz la casilla correspondiente. **Lee cada frase cuidadosamente antes de responder.** Contesta **HONESTAMENTE.** GRACIAS.

1. Sueño y fantaseo, bastante a menudo, acerca de las cosas que me podrían suceder.	1	2	3	4
2. A menudo tengo sentimientos tiernos y de preocupación hacia la gente menos afortunada que yo.	1	2	3	4
3. A menudo encuentro difícil ver las cosas desde el punto de vista de otra persona.	4	3	2	1
4. A veces no me siento muy preocupado por otras personas cuando tienen problemas.	4	3	2	1
5. Verdaderamente me identifico con los sentimientos de los personajes de una novela.	1	2	3	4
6. En situaciones de emergencia me siento aprensivo e incómodo.	1	2	3	4
7. Soy normalmente objetivo cuando veo una película u obra de teatro y no me involucro completamente.	4	3	2	1
8. Intento tener en cuenta cada una de las partes (opiniones) en un conflicto antes de tomar una decisión.	1	2	3	4
9. Cuando veo que a alguien se le toma el pelo tiendo a protegerlo	1	2	3	4
10. Normalmente siento desesperanza cuando estoy en medio de una situación muy emotiva.	1	2	3	4
11. A menudo intento comprender mejor a mis amigos imaginándome cómo ven ellos las cosas (poniéndome en su lugar).	1	2	3	4
12. Resulta raro para mí implicarme completamente en un buen libro o película	4	3	2	1
13. Cuando veo a alguien herido tiendo a permanecer calmado	4	3	2	1
14. Las desgracias de otros normalmente no me molestan mucho	4	3	2	1

15. Si estoy seguro que tengo la razón en algo no pierdo tiempo escuchando los argumentos de los demás.	4	3	2	1
16. Después de ver una obra de teatro o cine me he sentido como si fuera uno de los personajes.	1	2	3	4
17. Cuando estoy en una situación emocionalmente tensa me asusto	1	2	3	4
18. Cuando veo a alguien que está siendo tratado injustamente a veces no siento ninguna compasión por él.	4	3	2	1
19. Normalmente soy bastante eficaz al ocuparme de emergencias	4	3	2	1
20. A menudo estoy bastante afectado emocionalmente por cosas que veo que ocurren.	1	2	3	4
21. Pienso que hay dos partes para cada cuestión e intento tener en cuenta ambas partes.	1	2	3	4
22. Me describiría como una persona bastante sensible	1	2	3	4
23. Cuando veo una buena película puedo muy fácilmente situarme en el lugar del protagonista.	1	2	3	4
24. Tiendo a perder el control durante las emergencias	1	2	3	4
25. Cuando estoy disgustado con alguien normalmente intento ponerme en su lugar por un momento.	1	2	3	4
26. Cuando estoy leyendo una historia interesante o una novela imagino cómo me sentiría si los acontecimientos de la historia me sucedieran a mí.	1	2	3	4
27. Cuando veo a alguien que necesita urgentemente ayuda en una emergencia me derrumbo.	1	2	3	4
28. Antes de criticar a alguien intento imaginar cómo me sentiría si estuviera en su lugar.	1	2	3	4

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

- Bandura, A. (2002) *Social cognitive theory in cultural context* *Journal of Applied Psychology* An International Review, 51, 269–290.
- Bandura, A. (2002) *Selective Moral Disengagement in the Exercise of Moral Agency* *Journal of Moral Educación*, 31, 101-119.
- Baratta, A. (2006) *Criminología y sistema penal*, compilación in memoriam, Montevideo, Ed. b de f
- Catret, A. (2007) *Infancia y Resiliencia: Actitudes y recursos ante el dolor* Brief, Valencia.
- Chin, V., & Dandurand, Y. (2010) *Guía de Introducción a la Prevención de la Reincidencia y la Reintegración Social de Delincuentes* Oficina de la Naciones Unidas, New York.
- Donas, S. (1995) *Resiliencia y desarrollo humano aportes para una discusión OPS*, San José, Costa Rica.
- Farré, J. M., Lanceras, M. G. & Casas, J. M. (2003) *Enciclopedia de la Psicología* Barcelona, España: Océano.
- Fitzpatrick, Salgado, Suvak, King y King, (2004) *Associations of Gender and gender role ideology with behavioral and attitudinal features of intimate partner aggression* *Psychology of men & Masculinity* (5), 91-102.
- Frisancho, S. (2001) *Educación y Desarrollo Moral* Ministerio de Educación del Perú.
- Fundación Misión Niño Jesús., Mauro, L. (2012) *Una Vida sexual responsable* Recuperado de https://www.youtube.com/watch?v=_85Bhb9epes
- Goffman, E. (1989) *Estigma La identidad deteriorada* Amorrortu Buenos Aires.
- Grotberg, E, Melillo A., Suarez N. (compilación) (2001) *Resiliencia. Descubriendo las propias fortalezas* Barcelona: Paidós.
- Grotberg, E. (1995) *The International Resilience Project: Promoting Resilience in Children* Wisconsin: Universidad de Wisconsin
- Grotberg, E.H. (2006) *La resiliencia en el mundo de hoy* Barcelona: Gedisa.
- Kohlberg, L. (1975) *Desarrollo Moral* Madrid: Enciclopedia Instituto de Ciencias Sociales, Aguilar
- Kotliarenco, M. A., Cáceres, I. & Fontecilla, M. (1997) *Estado del arte en resiliencia* Washington, D. C.: Organización Panamericana de la Salud.
- Lopez Sanchez, F. (2005) *La Educación Sexual* Madrid: Biblioteca Nueva, S.L.

Martí Vilar, M.(2010) *Razonamiento Moral y Prosocialidad. Fundamentos*. Madrid: Edit. CCS.

Matesanz, A. (2006) *Mitos sexuales de la masculinidad* Madrid, España: Escuela Nueva.

Melillo, A. (2002) *Sobre la necesidad de especificar un nuevo pilar de la Resiliencia en Resiliencia y subjetividad - Los ciclos de la vida* (en prensa).

Morales, F y C. Huici C. (1996) *Estereotipos, en Psicología Social y Trabajo Social* Madrid: Mc Graw-Hill, Cap. XI.

Muehlenhard, C. L., & Quackenbush, D. M. (2011) *The Sexual Double Standard Scale* En Terri D. Fisher, Clive M. Davis, William L. Yarber, & Sandra L. Davis, eds., *Handbook of Sexuality-Related Measures*, 3rd ed., pp. 199–200. Philadelphia, PA: Taylor & Francis.

Ogden, J. y Nyblade, L. (2005) *Common at its Core: HIV-related stigma across context* Washington: International Center for Research of Women. Recuperado de www.icrw.org.

Piaget, J. (1932) *El Juicio Moral en el Niño* Madrid: Francisco Beltrán, Librería española y Extranjera.

Rathus, S. A., Nevid J. S., Fichner-Rathus, L. (2005) *Sexualidad humana* 6.a edición. Madrid: Pearson Educación, S.A.



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