



UNIVERSIDAD NACIONAL  
AVENIDA DE  
MEXICO

UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

---

---

FACULTAD DE ESTUDIOS SUPERIORES ZARAGOZA

CARRERA DE PSICOLOGÍA

TALLER PARA EL CONTROL Y MANEJO DEL ENOJO  
"CONTROLANDO MI AGRESIVIDAD" EN INTERNOS DEL  
RECLUSORIO PREVENTIVO VARONIL ORIENTE

**T E S I S**  
QUE PARA OBTENER EL TITULO DE:  
LICENCIADAS EN PSICOLOGIA  
P R E S E N T A N:  
OCAMPO NIEVES DIANA MICHELLE  
RIEGO ORTEGA JACQUELINE

JURADO DE EXÁMEN

DIRECTORA: DRA. MARÍA SUGHEY LÓPEZ PARRA  
COMITÉ: DR. PEDRO WOLFGANG VELASCO MATUS  
DRA. BLANCA INÉS VARGAS NÚÑEZ  
DRA. GABRIELA ORDAZ VILLEGAS  
MTRO. SERGIO CARLOS E. OCHOA ÁLVAREZ



CIUDAD DE MÉXICO

MAYO 2019



Universidad Nacional  
Autónoma de México



**UNAM – Dirección General de Bibliotecas**  
**Tesis Digitales**  
**Restricciones de uso**

**DERECHOS RESERVADOS ©**  
**PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL**

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

Resumen .....	4
Introducción .....	5
Capítulo 1. Emociones.....	7
1.1 Teorías explicativas de las emociones .....	7
1.1.1 Antecedentes filosóficos .....	7
1.1.2 Modelos biológicos .....	8
1.1.3 Modelos conductuales.....	10
1.1.4 Modelos cognitivos .....	11
1.1.5 Modelo social constructivista.....	13
1.2 Definición de emoción .....	14
1.2.1 Respuestas de la emoción .....	14
1.2.2 Funciones de la emoción.....	15
1.2.3 Conceptos relacionados con emoción.....	16
1.3 Emociones básicas.....	17
Capítulo 2. Comunicación .....	21
2.1 Definición.....	21
2.1.1 Tipos de comunicación .....	22
2.2 Asertividad .....	25
2.2.1 Características de las personas asertivas .....	26
2.3 Conductas no asertivas.....	27
2.3.1 Pasividad.....	28
2.3.2 Agresividad.....	28
Capítulo 3. Control de la ira-agresividad .....	31
3.1 Ira.....	31
3.2 Agresividad .....	31
3.3 Agresividad y violencia en el ambiente carcelario.....	33
3.3 Técnicas para el control de la ira-agresividad .....	34
3.3.1 Intervenciones fundadas en la relajación.....	35
3.3.2 Intervenciones fundadas en las habilidades de comunicación .....	37
3.3.3 <i>Intervenciones cognitivas-conductuales</i> .....	38
Capítulo 4. Conducta antisocial .....	41
4.1 Definición.....	41
4.3 Reclusorio Preventivo Varonil Oriente .....	44
4.3.1 Objetivos .....	45
4.3.2 Áreas De Trabajo.....	45
4.4 Reinserción Social .....	47

4.2.2 Deficiencias .....	50
4.5 Investigaciones previas.....	52
Capítulo 5. Metodología .....	56
5.1 Planteamiento del problema.....	56
5.1.1 Pregunta de investigación.....	57
5.1.2 Objetivo General.....	57
5.1.3 Objetivos específicos.....	57
5.2 Hipótesis.....	58
5.2.1 Hipótesis de trabajo .....	58
5.2.2 Hipótesis estadísticas.....	58
5.3 Variables .....	58
5.3.1 Dependientes .....	58
5.3.2 Independiente .....	59
5.4 Método.....	60
5.4.1 Participantes .....	60
5.4.2 Instrumentos .....	60
5.4.3 Procedimiento.....	61
Capítulo 6. Resultados .....	62
Capítulo 7. Discusión y conclusiones.....	80
Referencias.....	86
Apéndice A.....	93
Apéndice B.....	97
Apéndice C.....	99
Apéndice D.....	102

## Resumen

El objetivo de la presente investigación fue realizar una intervención para desarrollar y/o mejorar las habilidades sociales, así como los niveles de ira y asertividad que tienen los internos de Reclusorio Preventivo Varonil Oriente (RPVO). El tipo de estudio fue transversal de campo y el diseño fue medición de un solo grupo con pretest-postest. Se elaboró un taller en donde participaron 40 internos voluntarios del RPVO de entre 19 y 58 años de edad, los cuales fueron seleccionados a partir de un muestreo no probabilístico intencional. El taller vivencial tuvo una duración de 10 sesiones de hora y media, una vez a la semana. Para la evaluación de la asertividad se aplicó la Escala Multidimensional de Asertividad (EMA) desarrollada por Flores y Diaz-Loving (2004), para la evaluación de la ira se aplicó el Inventario Estado-Rasgo y Expresión de la Ira-2 (STAXI-2) la cual fue estandarizada en México por Nazira Calleja (2010) y un cuestionario *ex profeso* conformado por 8 preguntas abiertas con el fin de identificar si les cuesta trabajo expresar sus emociones y así como también la frecuencia con la que experimentan cada una de ellas, de forma particular aquellas que puedan influir en su interacción dentro del penal como el enojo y la agresividad. Para determinar si se presentan diferencias estadísticamente significativas entre los puntajes de los participantes, tanto de la asertividad como de la ira antes y después del taller se realizó una comparación de medias con la prueba t de student para muestras relacionadas, la cual mostro que existen diferencias estadísticamente significativas en los niveles de asertividad antes y después del taller a pesar de ello los resultados no fueron los esperados. En los niveles de ira no se encontraron diferencias estadísticamente significativas. Por último el análisis de contenido demostró que, al finalizar el taller los participantes obtuvieron un incremento en la expresividad, el cual, pudiera ser atribuido al reconocimiento de sus emociones; aunque esta expresividad puede verse igualmente influida por el contexto en donde se encuentran. También se encontró que algunos participantes cambiaron la percepción que tenían acerca de expresar sus emociones, lo cual, posiblemente los llevo a considerar querer sentirse mejor con ellos mismos y sus familias. Se podría decir que el taller logro su objetivo parcialmente, pues si bien es cierto que no se encontraron los resultados esperados en función de la teoría en particular en lo que concierne a la asertividad y la ira; si se pudo notar un cambio, en las actitudes de los participantes antes y después del taller ya que su participación fue aumentando conforme pasaban las sesiones.

## Introducción

Las cárceles mexicanas en su condición actual son espacios propicios al contagio criminógeno. No solo por el hacinamiento que muchos registran, sino también por la convivencia de internos de distinta peligrosidad. En la actualidad no reinsertan, ni rehabilitan más bien arruinan vidas (Jaime, 2013). Por lo que la reinsertión social no está funcionando y esto se refleja en los altos índices de reincidencia delictiva, los cuales son del 60%, aseguro Ignacio Rubí Salazar subsecretario de la Previsión Social, de la Secretaría del Trabajo y Previsión Social (STPS) (Villa, 2017).

El ambiente dentro de las cárceles se caracteriza por el aislamiento afectivo, la vigilancia permanente, la falta de intimidad, la rutina, frustraciones reiteradas y una nueva escala de valores lo que condiciona unas relaciones interpersonales basadas en la desconfianza y la agresividad (Arrollo & Ortega, 2009).

En este ámbito el psicólogo trabaja interviniendo en la conducta, emociones y pensamiento de los internos. Dentro de su campo de actuación se encuentran actividades como: el diagnóstico y clasificación, informes a juzgados y audiencia, elaboración de programas de tratamiento de carácter psicosocial encaminados a mejorar las capacidades de los internos y abordar aquellas problemáticas específicas que pudieron haber influido en su comportamiento delictivo (Soria, 2005).

Es así que para la presente investigación se creó un taller para el control y manejo de la agresividad, en el cual se retomaron los siguientes temas: emociones, comunicación asertiva y técnicas para el control de la ira. En el primer capítulo de la presente investigación se hace un breve recuento de las teorías emocionales retomando los antecedentes filosóficos, los modelos biológicos, los conductuales, los cognitivos y los sociales. Para poder pasar a la definición de emoción, conocer sus componentes, las funciones y aquellos conceptos que están estrechamente relacionados con este concepto. Por último se hablan sobre las seis emociones básicas que son: alegría, enojo, miedo, asco, tristeza y sorpresa.

En el capítulo 2 se explica el proceso de comunicación, cuales son los tipos de comunicación que existen como la oral o la escrita, para poder pasar a la asertividad, la cual es una habilidad esencial para la vida y que ocupa un lugar importante dentro del taller por el contexto donde se desarrolló. Por último se habla

acerca aquellas conductas que no son asertivas, como la pasividad en la cual las personas pueden respetar a los demás pero no a ellos como personas, permiten que los demás pasen encima de ellos y la agresividad la cual suele ser confundida con la asertividad, ya que, este tipo de conductas no respetan los derechos de los demás.

En lo que respecta al capítulo 3 se inicia hablando de la ira y de cómo esta emoción puede llegar a verse implicada en comportamientos agresivos y violentos si no es controlada. Para ello en este mismo capítulo se abordan diversas estrategias cognitivas conductuales para el control de esta emoción, las cuales se dividieron en 4 grupos: 1) las intervenciones fundadas en la relajación las cuales tienen como meta enseñar a los participantes a afrontar situaciones estresantes. Las técnicas que entran en este grupo son la respiración diagramática y la relajación progresiva, 2) las intervenciones fundadas en las habilidades de comunicación el objetivo del entrenamiento de esas habilidades es que la persona sea capaz de expresar sus sentimientos de manera personalmente satisfactoria y socialmente efectiva, 3) Intervenciones cognitivas las cuales están enfocadas en procesos cognitivos tales como la autoinstrucciones positivas, tiempo fuera y cambio de pensamiento y 4) Intervenciones combinadas las cuales integran dos o más técnicas mencionadas anteriormente.

En el capítulo 4 comienza con la definición de la conducta antisocial, después se da una contextualización del Reclusorio Preventivo Varonil Oriente donde se mencionan los objetivos y las áreas de trabajo dentro del mismo. Pasando a lo que es la Reinserción Social, que es el programa que las Subsecretaría del Sistema Penitenciario crearon para todos los centros de Reinserción Social, dentro de este apartado se tocan las deficiencias del programa. El último apartado de este capítulo es acerca de la Investigaciones previas.

En el capítulo 5 se encuentra el planteamiento del problema, la pregunta de investigación, las hipótesis de trabajo y las estadísticas. Las variables y el método que se utilizó en la presente investigación. En el capítulo 6 se encuentran los resultados obtenidos. Y finalmente en el capítulo 7 está lo que respecta a la discusión y conclusiones.

## **Capítulo 1. Emociones**

Todos los seres vivos poseen en su dotación genética lo necesario para mostrar indicios, más o menos desarrollados y primitivos, de un proceso afectivo esencial: el de aproximarse a lo grato y evitar lo desagradable. La emoción es un proceso adaptativo que forma parte de los procesos afectivos, es decir, si bien toda emoción puede ser considerada como una forma de proceso afectivo, no todos los procesos afectivos son procesos emocionales (Palmero & Mestre, 2004).

Las emociones están presentes en cada momento de la vida de un ser humano y por lo tanto debe tener las herramientas para poder conocerlas e identificarlas; ya que, es de suma importancia tener un equilibrio psíquico, para realizar sus actividades diarias y tomar decisiones certeras y benéficas para el individuo sin verse afectado por ellas (León, 2014). Ser solamente racionales niega el acceso a una fuente compleja de conocimiento emocional, que informa adaptativamente a la acción y contribuye a la resolución de problemas (Palmero, Fernández, Martínez & Chóliz, 2002).

De acuerdo a Goleman (2001, como se citó en Vivas, Gallego & González, 2007) se tienen dos mentes, una mente que piensa y otra que siente, y estas dos formas de conocimiento interactúan para construir la vida mental. La mente racional es la modalidad de comprensión de la que se es más consciente, permite ponderar y reflexionar; el otro tipo de conocimiento, más impulsivo y más poderoso (aunque a veces ilógico) es la mente emocional.

### **1.1 Teorías explicativas de las emociones**

Ha habido intentos por dar cuenta a las emociones desde distintas perspectivas, dándole, consecuentemente, diferentes funciones y grados de importancia. Desde la filosofía Aristóteles, por ejemplo, veía las emociones como afecciones del alma determinadas por el placer y el dolor. Esta determinación de las emociones dada por el placer y el displacer es una constante en las teorías filosóficas de la emoción (Hernández, 2009).

#### **1.1.1 Antecedentes filosóficos**

En la Edad Media las emociones se vinculaban a las pasiones. Vives (1492-1540) atribuía a las pasiones la posibilidad de motivar e influir sobre las percepciones sensoriales y el comportamiento. Para Descartes la conducta humana era el resultado

del alma racional, la conducta animal (propia de las emociones) por ende era automática, y separaba a la mente y cuerpo. Spinoza argumentaba que las emociones eran pensamientos erróneos que hacen entender equivocadamente el mundo produciendo displacer. Para Hobbes la conducta estaba motivada por la búsqueda del placer y la evitación del dolor. Finalmente, Kant sugería que había una distinción entre razón e inclinaciones (emociones), atribuyéndole cualidades disruptivas para la razón (Martínez, Fernández & Palmero, 2002).

### **1.1.2 Modelos biológicos**

Las emociones tienen una base biológica y por tanto forman parte de la herencia filogenética que posibilita una adecuada adaptación al medio ambiente cambiante que rodea al ser humano. Resta que sean capaces de delimitar qué facetas de ese funcionalismo están pre-organizadas y cuáles por el contrario son producto de la cultura (Mestre & Guil, 2012).

La teoría evolucionista nace con Darwin (1873) en *La expresión de las emociones en el hombre y los animales*. La aportación más destacable de la teoría de Darwin a la expresión de las emociones, es la asunción de que los patrones de respuesta expresiva emocional son innatos, y que existen programas genéticos que determinan la forma de la respuesta de expresión emocional. No obstante, el aprendizaje puede determinar que una reacción se presente en ciertas situaciones, o no, además de modificar el propio patrón de respuesta expresiva. Habitualmente lo que es innato es el programa que determina la respuesta emocional, pero ésta no puede producirse si no existe el adiestramiento o aprendizaje necesario (Chóliz, 1995).

De acuerdo con Martínez, Fernández y Palmero (2002) los neodarwinistas consideran la expresión facial como un elemento capital de la emoción, para ellos las emociones: son reacciones adaptativas y precisas para la supervivencia, son heredadas filogenéticamente, poseen bases expresivas y motoras propias, son universales y existe un número determinado de emociones básicas:

- Paul Eckman sostiene la existencia de patrones universales que relacionan ciertas emociones a respuestas específicas de los músculos faciales. Los acontecimientos que sirven como antecedentes a cada emoción, son específicos de cada cultura.

- Izard propone la existencia de diez emociones básicas (excitación/interés, alegría, sorpresa, angustia/dolor, cólera/ira, asco, desprecio, miedo, vergüenza y culpa). Cada emoción se caracteriza por poseer su propio sustrato neural, su patrón expresivo y su experiencia emocional y sentimiento. Enfatiza el papel adaptativo de las emociones, por poseer características motivacionales propias que garantizan la supervivencia del individuo y de la propia especie.
- Robert Plutchik en su teoría psicoevolucionista, sostiene que las emociones son reacciones adaptativas globales y aumentan las posibilidades de sobrevivir. Distingue entre emociones y motivos, porque los motivos son activados por factores internos y las emociones lo son por externos.
- Tomkins menciona que las emociones básicas son programas subcorticales innatos, genéticamente programadas en el cerebro, que se ponen en marcha ante los cambios del entorno. Según Tomkins existe un conjunto ilimitado de emociones agrupadas en dos dimensiones: positivas (interés, sorpresa y alegría) y negativas (angustia, miedo, vergüenza, asco e ira).

Para James y Lang en la teoría psicofisiológica las emociones eran estados que surgían a partir de la manera en que la persona percibía cambios corporales ante un estímulo particular. Según esta teoría, sentir alegría es el efecto en cambios en el cuerpo dado un estímulo externo. En esta postura la emoción está ligada a los estímulos del ambiente, pero solo en un segundo orden, ya que, lo que causa la emoción es la reacción corporal (Varas & Serrano, 2002).

En la tradición neurológica la teoría más representativa es la teoría de Cannon y Bard, la cual postula que cuando una persona se enfrenta a un evento que le afecta de alguna manera, el impulso nervioso viaja directamente al tálamo donde el mensaje se divide. Así, una parte va hacia la corteza para originar las experiencias subjetivas (como miedo, ira, tristeza, alegría, etc.); mientras que la otra va al hipotálamo para determinar los cambios periféricos neurovegetativos (síntomas). Por lo tanto, las reacciones físicas y la experiencia emocional ocurren conjuntamente, no una después de la otra (Fernández & Carrera, 2007).

De acuerdo con Martínez, Fernández y Palmero (2002) otros autores de la teoría neurológica son:

- Papez que sostiene que la emoción está mediada por las conexiones córtico-hipotalámicas e implica la expresión conductual y la experiencia subjetiva. Crea un circuito que es llamado “circuito de Papez”, en el que propone que, tras llegar al tálamo, las aferencias sensoriales, se dividen en 3 rutas; a la corteza cerebral (corriente de pensamiento), a los ganglios basales (corriente de movimiento) y al hipotálamo (corriente de sentimiento).
- Mc Lean propone que el lóbulo límbico y determinadas estructuras subcorticales constituyen el sistema límbico.
- Olds y Milner proponen la implicación directa del sistema límbico en las emociones (sustrato general de las emociones).

### **1.1.3 Modelos conductuales**

De acuerdo con Martínez, Fernández y Palmero (2002) los modelos conductuales se interesan por las leyes de aprendizaje de la conducta emocional, entendiendo por ésta, un conjunto de respuestas observables o abiertas y fisiológicas que se pueden condicionar como cualquier otra conducta del organismo:

- Dentro del condicionamiento clásico Watson sostiene que la emoción es una reacción corporal a un estímulo concreto, en el cual la experiencia consciente no es relevante, propone 3 emociones innatas: miedo, ira y amor.
- En el condicionamiento operante Skinner propone que las emociones son predisposiciones de conducta o estados inferidos a partir de la fuerza o debilidad de una respuesta, fenómenos mediacionales entre estímulos y respuestas relacionadas directamente con la activación del organismo; diferencia dos tipos de respuestas emocionales: reflejos simples (innatos o aprendidos) y operantes (conductas complejas aprendidas).
- Mowrer creó la teoría de los dos factores para explicar cómo se adquieren las fobias, nos dice que el aprendizaje se halla implícito en ambos procesos, consideró el miedo como un impulso motivacional aprendido por principios pavlovianos, mientras que la respuesta motora se adquiere por condicionamiento instrumental, siendo el reforzador la reducción de impulsos (miedo).

Bandura defiende que la conducta emocional puede aprenderse mediante la observación o el modelamiento de los signos faciales, gestuales y posturales, sin

recurrir al ensayo-error. El aprendizaje vicario emocional incluye dos procesos: el primero está relacionado con la activación emocional vicaria, en la cual las reacciones emocionales del modelo (expresiones faciales, vocales, y movimientos corporales) inducen estados virtualmente en el observador. El segundo se refiere a la forma en la que los acontecimientos asociados a las emociones elicitadas vicariamente, llegan a tener por sí mismas poder de activación emocional (Palmero, Guerrero, Gómez, Carpi & Goyareb 2011).

#### **1.1.4 Modelos cognitivos**

Las teorías cognoscitivas comparten que la emoción es el resultado de los patrones evaluativos, fruto del procesamiento cognitivo (tanto consciente, como inconsciente) en presencia de estímulos relevantes (Palmero, Guerrero, Gómez, Carpi & Goyareb, 2011).

Marañón (1924) es el iniciador de las teorías basadas en la interacción entre la actividad fisiológica y los procesos cognitivos, sostiene que la activación fisiológica es condición necesaria para que se produzca una reacción emocional, la activación fisiológica por sí misma no es suficiente para experimentar una emoción, es necesaria la interacción con la cognición (Martínez, Fernández, & Palmero 2002).

La aportación de Schachter y Singer es conocida como la Teoría bifactorial (1962), la cual defiende que la emoción requiere tanto una activación fisiológica, como una atribución de esa activación a un acontecimiento provocador de la emoción (Scott, Jay, Namy & Wolf, 2011). Ellos afirmaron que la situación (ambiente) donde nos encontremos al sentir la activación no dará las pistas sobre cómo debemos responder ante dicho estado (Fernández & Carrera, 2007).

De acuerdo con Martínez, Fernández & Palmero (2002) las teorías basadas en la valoración cognitiva, la valoración está en el inicio de la emoción, valoración que está centrada en diversos aspectos del entorno: *atención o novedad, placer o displacer, certeza o incertidumbre*, para después pasar a ser más sofisticados: *percepción de control, atribución, adecuación a las normas*, etc. Los autores de estas teorías son Arnold, Frijda y Lazarus:

- Arnold propone la primacía de los procesos valorativos situacionales en la aparición de la emoción, acentúa la dimensión hedónica estimular como elemento clave de la cualidad emocional. De acuerdo con Arnold el sujeto

continuamente realiza valoraciones del entorno, que lo aproximan a lo agradable y alejan de la estimulación aversiva. El fruto de la valoración hedónica del estímulo desencadena la emoción.

- Frijda, en la misma línea que Arnold añade a los postulados el concepto de **tendencia de acción**. Sostiene que existe una serie de patrones de valoración y de respuesta ante eventos particulares de carácter universal. La emoción cumple una función motivacional ante los eventos significativos que implica la movilización de recursos (activación).
- Lazarus ubica la cognición (valoración) en el inicio del proceso emocional, seguida de la activación fisiológica y sus secuencias, todo ello dentro de un proceso transaccional en que intervienen numerosas variables mediacionales entre estos elementos. Para Lazarus en su teoría "*cognitiva-motivacional-relacional*" la emoción es el resultado de un proceso de evaluación de la relación (presente, imaginada o anticipada) entre la persona y su ambiente, proceso que incluye componentes: a) *cognitivo-subjetivo*; b) *fisiológicos* y c) *expresiva*.

De acuerdo con Fernández y Carrera (2007) la Teoría de la atribución, propuesta por Weiner, sostiene que el proceso emocional es un fenómeno post-atribucional que sigue la secuencia: acción, resultado, atribución y emoción. Este autor distingue dos fases en el proceso emocional- cognitivo:

- Primera fase: en ella tiene lugar una evaluación primaria tras la situación. Esta evaluación elicitaba una emoción general, de carácter positivo o negativo.
- Segunda fase: la persona intenta buscar una explicación a la conducta inesperada. Por lo que propuso tres dimensiones de causalidad para explicar el resultado, 1) lugar (locus) de causalidad interno-externo, se refiere al lugar donde reside la causa, se debe a factores personales o ambientales, 2) controlabilidad, para distinguir las causas que están bajo el control personal o bajo influencia de factores no controlables por el sujeto (incontrolabilidad) y 3) estabilidad, dimensión relacionada con el hecho de si las causas son relativamente estables o varían a través del tiempo (inestabilidad).

Las teorías basadas en el procesamiento de la información utilizan como mecanismo explicativo la conjunción entre el procesamiento de la información y la relación subjetiva suscitada por la emoción (Martínez, Fernández & Palmero, 2002):

- La teoría bio-informacional de Lang pone de relieve que los pensamientos (actividad cognitiva-imaginativa), las reacciones psicofisiológicas (actividad visceral y somato-motora) y la conducta manifiesta están estrechamente unidas. Cuando, en presencia de un estímulo emocional, se activa esta estructura, se produce la reacción emocional mediante un patrón expresivo cognitivo, fisiológico y conductual. Para Lang la imagen emocional es el resultado de: 1) los estímulos que circundan la situación, 2) proposiciones verbales, 3) eventos somatomotores, 4) características del procesador y 5) los ajustes físicos y posturales ante todo el proceso.
- Gordon H. Browner está centrado casi exclusivamente en el estudio de la memoria, utilizando la emoción como una variable independiente que ejerce un importante papel en la memoria. Llegó a las siguientes conclusiones: 1) las emociones actúan como filtro selectivo de la información que se percibe, al prestar mayor atención a los estímulos emocionalmente congruentes con el estado emocional; 2) la información que se aprende en un estado emocional concreto se recuerda con mayor facilidad cuando el sujeto se encuentra en un estado emocional similar (aprendizaje dependiendo del estado); y 3) el estado emocional influye tanto en los juicios o valoraciones respecto a la propia persona como de los demás.

### **1.1.5 Modelo social constructivista**

En las teorías social constructivistas, comúnmente se acepta que los factores socioculturales afectan la forma en que se experimentan las emociones. Los procesos educativos y de socialización, las normas sociales, las estructuras de valores y prescripciones morales, a la vez constituyen procesos que unifican socialmente las emociones.

Kemper propone una teoría emocional en donde un gran número de emociones diferentes pueden predecirse sobre las relaciones de estatus y poder que mantienen los individuos. Para él las normas sociales y culturales no construyen las emociones sino las relaciones sociales (Martínez, Fernández & Palmero 2002).

Averill (1990) por su parte sugiere que las emociones pueden ser pensadas como construcciones sociales puesto que, su experiencia subjetiva se deriva de la interpretación que hacen las personas de su propia conducta emocional, de las aferencias de activación fisiológica y de la expresión facial; pero al mismo tiempo, de lo que otros juzgan que encaja en los intercambios sociales (Sánchez & Díaz, 2009).

## **1.2 Definición de emoción**

El término emoción proviene del latín, *emovere*, que originalmente significaba moverse, emigrar, transferir, implica una retirada, lo cual podría sugerir, que en cada emoción hay una predisposición para actuar (Alvarado, 2004 como se citó en León, 2014).

De acuerdo con Bisquerra (2000, como se citó en Gallego, González & Vivas, 2007) las emociones son reacciones a las informaciones (conocimiento) que se reciben en las relaciones con el entorno. La intensidad de la reacción está en función de las evaluaciones subjetivas que se realizan sobre cómo la información recibida va a afectar el bienestar de las personas. En estas evaluaciones subjetivas intervienen conocimientos previos, creencias, objetivos personales, percepción de ambiente provocativo, etc. Una emoción depende de lo que es importante para cada persona. Si la emoción es muy intensa puede producir disfunciones intelectuales o trastornos emocionales (fobia, estrés, depresión).

La emoción es un proceso anterior a la consciencia, ya que ésta es un producto de la propia evolución, que aparece cuando el cerebro adquiere la suficiente capacidad de desarrollo (Palmero & Mestre, 2004). Las emociones son procesos episódicos provocados por algún estímulo o situación interna o externa, que ha sido evaluada y valorada como potencialmente capaz de producir un desequilibrio en el organismo, dan lugar a una serie de cambios en el cuerpo humano que están íntimamente relacionados con el mantenimiento del equilibrio, esto es, buscan la adaptación de un organismo a las condiciones específicas de su medio ambiente (Palmero, Guerrero, Gómez & Carpi, 2006).

### **1.2.1 Respuestas de la emoción**

La emoción se considera un proceso multidimensional, en el que están integradas respuestas de tipo neuro-fisiológico, motor y cognitivo:

- La neurofisiológica: se manifiesta en respuestas como taquicardia, sudoración, vasoconstricción, hipertensión, tono muscular, rubor, sequedad en la boca, cambios en los neurotransmisores, secreciones hormonales, respiración, etc. Todo esto son respuestas involuntarias, que el sujeto no puede controlar.
- La motora o conductual: permite inferir qué tipo de emociones está experimentando. Las expresiones faciales, el lenguaje no verbal, el tono de voz, volumen, ritmo, movimientos del cuerpo, etc., aportan señales de bastante precisión sobre el estado emocional. Este componente puede intentar disimularse.
- La cognitiva o vivencia subjetiva es lo que a veces se denomina sentimiento. Para distinguir entre el componente neurofisiológico y el cognitivo, a veces se emplea el término emoción, en sentido restrictivo, para describir el estado corporal (es decir, el estado emocional) y se reserva el término sentimiento para aludir a la sensación consciente (cognitiva). La respuesta cognitiva hace que se califique un estado emocional y se nombre. El etiquetado de las emociones está limitado por el dominio del lenguaje. Dado que la introspección a veces es el único método para llegar al conocimiento de las emociones de los demás, las limitaciones del lenguaje imponen serias restricciones a este conocimiento. Pero al mismo tiempo dificulta la toma de conciencia de las propias emociones (Bisquerra, 2017).

Partiendo de que para entender la emoción es conveniente atender a elementos neurofisiológicos, cognoscitivos y motores es necesario, señalar que cada una de estas puede adquirir especial relevancia en una emoción en concreto, en una persona en particular, o ante una situación determinada. En muchas ocasiones, las diferencias entre los distintos modelos teóricos de la emoción se deben únicamente al papel que otorgan a cada una de las dimensiones (Choliz, 2005).

### **1.2.2 Funciones de la emoción**

Todas las emociones tienen alguna función que le permite al sujeto ejecutar con eficacia las reacciones conductuales apropiadas. Incluso las emociones más desagradables tienen funciones importantes en la adaptación social y el ajuste personal. Según Reeve (1994 como se citó en Chòliz, 2005), la emoción tiene tres funciones principales: las adaptativas, las sociales y las motivacionales:

-Funciones adaptativas: Quizá una de las funciones más importantes de la emoción sea la de preparar al organismo para que ejecute eficazmente la conducta exigida por las condiciones ambientales, movilizand o la energía necesaria para ello, así como dirigiendo la conducta (acercando o alejando) hacia un objetivo determinado.

-Funciones sociales: la expresión de las emociones permite a los demás predecir el comportamiento asociado con las mismas, lo cual tiene un indudable valor en los procesos de relación interpersonal. Izard (1989) destaca varias funciones sociales de las emociones, como son las de facilitar la interacción social, controlar la conducta de los demás, permitir la comunicación de los estados afectivos, o promover la conducta prosocial.

-Funciones motivacionales: la emoción puede determinar la aparición de la conducta motivada, dirigirla hacia una determinada meta y hacer que se ejecute con una cierta intensidad. Lo que haría la emoción sería, energizar una determinada conducta para que de esta manera se realice de manera más vigorosa. Esta función energizadora no se limitaría exclusivamente a las reacciones inmediatas sino también a las proyecciones futuras. De acuerdo con Izard y Ackerman (2000), las emociones se constituyen en el primer sistema motivacional para la conducta humana, ya que juegan un papel crítico en la energización de la conducta motivada, y en los procesos de percepción, razonamiento y acción motivadora (Beneyto, 2010).

### **1.2.3 Conceptos relacionados con emoción**

Normalmente a las personas les es complicado definir ¿qué es para ellos la emoción? y utilizan los conceptos: estado de ánimo, afecto y sentimiento como sinónimos, es por esto que después de conocer algunas de las definiciones existentes de la emoción, es importante conocer las diferencias que existen entre ellos.

Estado de ánimo: Cuando hablamos de estados de ánimo, nos referimos a una emocionalidad que no remite necesariamente a condiciones específicas y que, por lo tanto, normalmente no los podemos relacionar con acontecimientos determinados. Independientemente del lugar donde nos encontremos y de lo que hagamos, los seres humanos siempre estamos en algún estado de ánimo que, comúnmente, no elegimos ni controlamos simplemente nos encontramos en él (Echeverría, 2011). Se diferencia de las emociones en que dura más tiempo, tiene menos intensidad y es difuso y

global. Es decir, mientras que las emociones son sobre algo, los estados de ánimo, carecen de un estado concreto.

Afectos: posee tono o valencia, que puede ser positiva o negativa, e intensidad, que puede ser baja o alta. Tiene que ver con la preferencia; permite el conocimiento del valor que tienen para el sujeto las distintas situaciones a las que se enfrenta. Existe una tendencia innata hacia el afecto positivo, de tal suerte que la meta de un sujeto es obtener placer. Se podría decir que el afecto representa la esencia de la conducta, entendida ésta en la formulación más elemental de aproximarse a lo que gusta, gratifica o satisface, y de alejarse de aquello que proporciona las consecuencias opuestas (Palmero & Mestre, 2004)

Sentimiento: Hace referencia a la toma de conciencia respecto a la ocurrencia de una emoción. Cuando la emoción es considerada un proceso, el sentimiento es una fase o etapa en dicho proceso. Es imprescindible para que un individuo sepa que está experimentando una emoción. Hablar de sentimiento implica la referencia obligada a la consciencia (Palmero & Mestre, 2004).

### **1.3 Emociones básicas**

Uno de los autores que más ha defendido el carácter básico de algunas emociones a partir de la característica expresiva ha sido Ekman (1992a, 1992b), quien considera que algunas emociones son universales, pues independientemente de la cultura, grupo social o raza la expresión de estas emociones tiene las mismas características (Mestre & Guiol, 2012).

De acuerdo con Fernández y Carrera (2007) para que una emoción sea considerada básica debe cumplir las siguientes características:

- Tener un sustrato neural específico y distintivo, es decir, existen emociones básicas directamente relacionadas con la adaptación y la evolución, que tienen un sustrato neural innato, universal y un estado afectivo único.
- Mostrar una expresión facial característica y propia.
- Estar relacionada con sentimientos determinados y únicos.
- Derivar de procesos biológicos
- Poseer funciones adaptativas.

El resultado inicial de los trabajos de Ekman llevó a la consideración de la existencia de un pequeño grupo de emociones básicas: la ira, la tristeza, el miedo, el asco, la alegría y la sorpresa (Mestre & Guiol, 2012).

La alegría como cualquier otra emoción, se corresponde con una respuesta multidimensional, con connotaciones adaptativas, que suele ser muy breve, muy intensa y provocada por un estímulo antecedente con unas características específicas. Es una emoción básica que se caracteriza, por tanto, por poseer una importante dimensión innata; no obstante, al igual que en prácticamente todas las emociones, los desencadenantes que pueden evocar dicha emoción presentan una mayor influencia cultural (Rosenman & Smith, 2001 como se citó en Fernández, Palmero & Breva, 2002)

A partir de un análisis general de las teorías cognitivas, se puede concluir que la emoción de la alegría se produce como consecuencia de la valoración de que las metas u objetivos a conseguir se encuentran próximos, pueden ser mantenidos, o se pueden recuperar (Fernández, Palmero & Breva, 2002).

La alegría tiene el papel de favorecer el bienestar general, repercutiendo de forma positiva en todas las dimensiones (mental, fisiológica y motora) de la respuesta humana. Su función más representativa es la de mejorar las relaciones interpersonales (Mestre & Guiol, 2012).

Esta emoción se produce de forma súbita ante una situación novedosa o extraña, y desaparece con la misma rapidez con la que aparece. Además, suele dar lugar, también de un modo muy rápido, la aparición de otras emociones, en concreto la que sea más congruente con la situación estimular desencadenante de la sorpresa. La función social de la sorpresa se logrará mediante sus claros sentimientos de expresión, que comunica a los demás la situación de incertidumbre y, por tanto, permiten adecuar su comportamiento a dicha condición (Fernandez, Palmero & Breva, 2002).

El asco es la respuesta emocional causada por la repugnancia que se tiene a alguna cosa o por una impresión desagradable causada por algo. Es una emoción compleja, que implica una respuesta de rechazo de un objeto deteriorado, de un acontecimiento psicológico o de valores morales repugnantes (Fernandez, Palmero & Breva, 2002).

La visión adaptativa del asco, no sólo es biológica (esto es, evitar algo que puede ser dañino para nuestra salud), sino también en la gran diversidad de situaciones sociales, morales, éticas, o de cualquier otro aspecto relacionado con los contextos de interacción social (Mestre & Guil, 2012).

El miedo se produce cuando existe un estímulo, evento o situación que, tras la valoración realizada por un individuo- sea dicha valoración consciente o inconsciente, resulta significativamente relacionada con la amenaza física, psíquica o social al organismo, así como a cualquiera de las metas valiosas que esté persiguiendo. es decir, con la posibilidad más o menos probable y certera de que la persona perderá algo importante (Fernandez, Palmero & Breva, 2002).

De acuerdo con Chóliz (2005) las funciones de esta emoción son: 1) facilitación de respuestas de escape o evitación de la situación peligrosa. El miedo es la reacción emocional más relevante en los procedimientos de reforzamiento negativo (Pierce y Epling, 1995). 2) Al prestar una atención casi exclusiva al estímulo temido, facilita que el organismo reaccione rápidamente ante el mismo. 3) Moviliza gran cantidad de energía. El organismo puede ejecutar respuestas de manera mucho más intensa que en condiciones normales. Si la reacción es excesiva, la eficacia disminuye, según la relación entre activación y rendimiento.

El proceso de valoración de la tristeza está relacionado con la pérdida o el fracaso, real o probable, de una meta valiosa, entendida ésta como un objeto o una persona. Esta pérdida no tiene por qué ser irreversible o permanente, la tristeza también puede ser por una pérdida temporal. Esta emoción tiene, especialmente, connotaciones sociales, pues manda el mensaje al grupo de referencia, familia o amigos, de una demanda o petición de ayuda, cariño, comprensión y, sobre todo, de apoyo que amortigüe la tristeza percibida. Además de funciones sociales, también existen connotaciones personales en la manifestación de tristeza. La tristeza induce a la persona a tomar perspectiva de sí mismo, le ayuda a reflexionar sobre su situación y de las perspectivas que tiene, a raíz de su pérdida, de cara al futuro inmediato (Mestre & Guiol, 2012).

Carroll Izard (1977), describe la ira como una respuesta primaria del organismo al verse éste bloqueado en la consecución de una meta o en la satisfacción de una necesidad. Esta reacción emocional suele estar asociada a situaciones donde la

persona valora un daño o una ofensa infligida y que genera un sentimiento de indignación o rabia (Mestre & Guiol, 2012).

La ira prepara al organismo para afrontar una situación que es valorada con una significación de ofensa o desprecio (Russell y Fehr, 1994; Mestre & Guiol, 2012). En términos generales, la ira se asocia con la rabia, enojo, resentimiento, furia, irritabilidad, ultraje, cólera, indignación, fastidio, hostilidad; y, en extremo, con la violencia y el odio patológico. Señalar que dicha indignación y rabia son más intensas cuanto más injustificados, injustos sean el daño y la ofensa percibidos y que genera un fuerte deseo de odio, venganza o restitución del daño.

De acuerdo con Mestre & Guiol (2012) las principales funciones de la ira están relacionadas con la autoprotección, la regulación interna y la comunicación social. La primera hace referencia tanto a la protección y defensa de la integridad propia o dignidad como a la protección de lo que valoramos como nuestro: desde nuestra familia a nuestras creencias, juicios y valores. Respecto a las funciones de regulación interna y de comunicación social, la ira está en la base del entendimiento de la supervivencia humana.

El miedo, la ira, la tristeza, la alegría, la sorpresa y el asco son las emociones básicas para las que existe un mayor consenso. Desde Darwin hasta autores más contemporáneos, entre ellos Tomkins, Izard y Ekman, se ha resaltado la importancia de las emociones en cuanto a su función adaptativa para la supervivencia del individuo y de la especie. Todos estos autores asumen la existencia de emociones básicas que son producto de la evolución filogenética y ontogenética y que están relacionadas con estados biológicamente significativos como son la procreación, la cría y la amenaza a la integridad de los individuos y de la especie.

## Capítulo 2. Comunicación

### 2.1 Definición

Etimológicamente la palabra “comunicación” proviene del latín *comunicare* que en su primera acepción significa: “Hacer a otro partícipe de lo que uno tiene; intercambiar, compartir, poner en común”. A su vez, proviene del latín antiguo *comoinis* y este del indoeuropeo *ko-moi-i*, “común, público” o “intercambio de servicios (Gómez, 1998; Reyes, 2014)

La comunicación es un proceso de intercambio de información, de conocimientos, de sentimientos y de opiniones entre los seres humanos. El hombre como ser social, necesita de la lengua para interactuar, ya que, a diferencia de otros sistemas de comunicación es mucho más eficaz y precisa. La diferencia entre la comunicación humana y la animal, radica en que la primera utiliza sistemas más complejos, contruidos conscientemente, mientras que la animal está más ligada a los instintos (Munguía, Munguía & Rocha, 1999).

Siguiendo con estos mismos autores Munguía, Munguía y Rocha (1999) la comunicación es fundamental para el desarrollo de la vida en sociedad y se realiza mediante el empleo de distintos sistemas o lenguajes. El lenguaje es la capacidad que tienen los seres humanos para crear diversas formas de comunicación (la pintura, la música, la mímica, la danza, las señales de humo que han utilizado algunas comunidades y la lengua).

Ongallo (2007) afirma que comunicar es entregar a alguien algo propio, por lo general, una información, es decir es un proceso según el cual un emisor transmite una información a un receptor y a la vez es una relación interhumana según lo cual dos o más individuos pueden entenderse.

La comunicación nos pone en relación con el mundo, con los demás y con nosotros mismos pues somos tan sólo lo que comunicamos a los demás por medio de palabras, gestos, posturas y parpadeos. Lo único que captamos los unos de los otros, son nuestros instrumentos de comunicación. Es el único camino que puede seguirse para conocer a otra persona (Maldonado, 1998).

Nisla (2009) considera que se deben de tomar en cuenta todos los aspectos relacionados con el acto y competencia comunicativos, desde los elementos que forman parte de ese proceso:

- Emisor: la persona que emite un mensaje
- Receptor: la persona que recibe el mensaje
- Mensaje: la información que quiere ser transmitida
- Canal: medio por el que se envía el mensaje
- Código: signos y reglas que se emplean para enviar el mensaje
- Contexto: situación en la que se produce la comunicación.

Mediante el lenguaje se da un intercambio de información, la discusión abierta de ideas y la negociación de acuerdos y desacuerdos afectando a cada individuo, grupo o institución y es una herramienta básica de la cultura.

### **2.1.1 Tipos de comunicación**

Una manera de dividir a la comunicación se hace a partir del signo que transmite el mensaje, y puede ser verbal o no verbal. Esta clasificación dicotómica se refiere a si el mensaje es verbalizado o no. (CITA Iky)

Para la comunicación verbal el lenguaje es el medio que permite a los seres humanos comunicarse con los demás, enviando y recibiendo mensajes. La comunicación verbal puede transmitirse de forma oral o de forma escrita (Gómez, 2015):

La comunicación oral es un proceso esencialmente humano, mediante el cual los emisores y receptores de mensajes hacen uso de la lengua a través de la voz para interactuar en un contexto social determinado. Este tipo de comunicación puede ser: conversaciones cara a cara, discursos, conversaciones telefónicas, etc.. El cual está influenciado por el tono, el volumen, la velocidad y la claridad del habla (unimec, 2017).

Existen dos rasgos esenciales que se encuentran en este tipo de comunicación: su utilidad y su función. La primera se ve en la práctica diaria, es decir, en el carácter utilitario que esta tendrá para cualquier actividad. La segunda dependerá de su propósito. Este puede ser el de informar, persuadir, entretener, argumentar, o cualquier acción que tenga una finalidad comunicativa (Gutiérrez, López, Salazar e Ibarra, 2009).

En la comunicación escrita se usan signos y símbolos escritos para comunicarse. Un mensaje escrito puede ser impreso o a mano y puede transmitirse por carta, correo electrónico, informe, nota, etc. y está influenciado por el vocabulario, la gramática, el estilo de escritura, la precisión y la claridad del lenguaje utilizado (unimec, 2017).

La comunicación verbal está condicionada por una serie de mecanismos no verbales, que se dan incluso antes del contacto verbal (Blanco, 2007).

La Comunicación no Verbal engloba un sinnúmero de signos y sistemas no lingüísticos que comunican o se utilizan con esta finalidad. Es necesario distinguir entre dos grandes bloques que son los que en definitiva forman la Comunicación no Verbal. El primero de ellos forma parte del conjunto de símbolos que hacen referencia a las costumbres y hábitos dentro de una comunidad cultural y el segundo de ellos son las tres disciplinas que lo conforman: Kinésica, Proxémica y el Paralenguaje (Domínguez, 2009).

El sistema kinésico está formado por los movimientos y las posturas corporales que comunican o matizan el significado de los enunciados verbales, incluyéndose, además, dentro de él, aspectos tan relevantes como la mirada o el contacto corporal (Cestero, 2006). La expresión facial es el medio más rico e importante para expresar emociones, junto con la colaboración de la mirada (Domínguez, 2009).

Es muy importante que los movimientos del cuerpo sean acordes al mensaje que se está transmitiendo. Conviene que los gestos y ademanes concuerden con el mensaje que se quiere transmitir (Maldonado, 1998)

Para Domínguez (2009) la Proxémica es la ciencia que estudia el conjunto de comportamientos no verbales que hacen referencia a la organización del espacio y se encarga de analizar el valor expresivo que el ser humano le confiere a dicho dominio. Dentro de éste ámbito de estudio podemos distinguir entre dos tipos de espacios:

- El espacio físico se caracteriza porque concede importancia al espacio social o público y la clave primordial de dicho espacio es que en cada cultura obtiene una concepción distinta.
- El espacio psicológico o personal otorga importancia al contexto íntimo de la persona, puesto que delimita el espacio que posee. Hall (1989) estableció una clasificación mediante la cual situó cada espacio personal en cuatro subcategorías, según la distancia a la que se producía dicha interacción. De acuerdo con el análisis de éste investigador, la distancia íntima está definida como la relación que mayor carga emocional soporta y estima desde el primer contacto físico hasta 45 centímetros. La distancia personal que se suele utilizar con cualquier grupo de amigo se desarrolla desde los 40 centímetros hasta 1,20 metros. La distancia social es aquella que se mantiene ante cualquier extraño, abarca desde el metro veinte hasta 270 centímetros y finalmente, la distancia pública es aquella mediante la cual se desarrollan conversaciones oficiales y comprende más allá de 270 centímetros.

El paralenguaje es el conjunto de variables que rodean al lenguaje como tal, esto es, la dicción, el volumen, el ritmo (Maldonado, 1998), también analiza los diferenciadores emocionales, las pausas y los silencios. En este sentido, podríamos decir que todo el peso recae en no aquello que digamos, sino la forma que utilizaremos para expresar lo que queremos decir (Domínguez, 2009).

La comunicación humana es un fenómeno global que integra las palabras, los comportamientos, las actitudes y complejas señales no verbales como el tono de la voz, las expresiones faciales, los gestos de las mano y posturas del cuerpo, que pueden indicar con más fiabilidad que las palabras, diferentes estados anímicos. En las relaciones humanas no todo se dice con palabras. El lenguaje no verbal está constituido por signos visuales y gestuales, que guardan una cierta relación con el objeto que representan y sirven de vehículo de comunicación entre las personas. además la el espacio o la distancia entre los interlocutores tiene un papel relevante en la comunicación (Alonso, Alonso & Balmori, 2002).

De acuerdo con esto el ser humano debe desarrollar habilidades comunicativas que le permitan desenvolverse en sus diferentes contextos, con la finalidad de establecer relaciones interpersonales sanas. Por ello se considera importante que las

personas conozcan los estilos de comunicación. Los cuales hacen referencia a la forma en la que cada persona se comunica, es decir, son aquellas señales que ayudan en el proceso de la comunicación a interpretar y entender el significado del mensaje (Sánchez, Díaz-Loving, 2003 como se citó en López, Rivera, Garcia & Reidi, 2013).

Por ello se puede decir que la comunicación forma parte de los componentes conductuales de las habilidades sociales, ya que es un tipo de interacción o comportamiento que se da entre las personas con un objetivo. Hábil es el que sabe decir las palabras apropiadas en el momento oportuno. Palabras serenas, valientes y sin agresividad. Con el tono de voz y volumen adecuados. no solamente se refiere a lo verbal, sino también a las conductas no verbales y los componentes paralingüísticos de la comunicación (Vallés & Vallés, 1993)

## **2.2 Asertividad**

Güell y Muñoz (2000) consideran que la asertividad es una conducta, no una característica de la personalidad y, por tanto, se habla de ella como una habilidad, en el marco de las habilidades sociales.

El concepto de asertividad tiene sus raíces en el trabajo de Andrew Salter, Joseph Wolpe y Arnold Lazarus (Caballo, 1983).

- Salter (1949) describía la conducta asertiva como un rasgo de la personalidad. pensaba que unas personas la tenían y otras no (Novel, Lluch & Rigol,).
- Wolpe (1958) formuló que la conducta asertiva se define como la expresión adecuada, socialmente aceptable, dirigida hacia otra persona, de cualquier emoción que no represente una respuesta de ansiedad.
- Arnold Lazarus (1973) define a la conducta asertiva en términos de sus componentes, que pueden dividirse en cuatro patrones de respuesta especificados y separados: la habilidad de decir "no", la habilidad para pedir favores y hacer demandas, para expresar sentimientos positivos y negativos y para iniciar, continuar y terminar conversaciones generales (Flores, 2002).

Flores & Díaz-Loving (2004) definen la asertividad como habilidad social que permite expresar "los pensamientos, los sentimientos, aceptar la crítica, dar y recibir cumplidos, iniciar conversaciones y defender los derechos de cada uno de manera

directa, honesta y oportuna respetándose a sí mismo y a los demás, la cual involucra tres componentes:

- no verbales: los mensajes que se transmiten paralela e independientemente a la comunicación verbal, tales como la mirada, la expresión facial, la sonrisa, los gestos, la postura corporal, la orientación, la distancia o contacto físico y la apariencia;
- paralingüísticos: se refieren a la forma de expresar o transmitir un mensaje, como el volumen, entonación, fluidez, claridad, velocidad, y el tiempo de habla, y,
- verbales: son los elementos que componen el fondo del mensaje, es decir, el contenido.

Uno de los objetivos fundamentales de esta conducta es mejorar la comunicación entre las personas y abrir caminos a compromisos cuando los intereses de las personas son opuestos. Compromisos que respeten la integridad y derechos de las personas (Güell & Muñoz, 2000).

### 2.2.1 Características de las personas asertivas

Güell y Muñoz (2000) consideran que una persona asertiva es aquella que:

- Evita que la manipulen, es más libre en sus relaciones interpersonales, posee una autoestima más alta, tiene más capacidad de autocontrol emocional y muestra una conducta más respetuosa hacia las demás personas.
- Tiene la capacidad de reconocer e identificar sus necesidades y hacérselas saber a otras personas con firmeza y claridad.

Neidharet, Weinstein y Conry (1989) agregan que la sinceridad es la característica más distintiva de las personas asertivas. Defienden la realidad y por tal razón narran los hechos según ocurrieron, sin distorsiones, exageraciones o autoalabanzas. Desean saber quiénes son ellas en realidad y quiénes son en realidad las personas que las rodean (Naranjo, 2008).

Castanyer (2000) describe las características de las personas asertivas agrupándolas en tres categorías:

- **Comportamiento externo:** habla fluida, segura, sin bloqueos ni muletillas, contacto ocular directo, pero no desafiante, relajación

corporal, comodidad postural. Expresión de sentimientos tanto positivos y negativos, defensa sin agresión, honestidad, capacidad de hablar de propios gustos e intereses, capacidad de discrepar abiertamente, capacidad de pedir aclaraciones, decir “no”, saber aceptar errores.

- **Patrones de pensamiento:** conocen y creen en unos derechos para sí y para los demás. Sus convicciones son en su mayoría “racionales”.
- **Sentimientos/emociones:** buena autoestima, no se sienten inferiores ni superiores a los demás, satisfacción en las relaciones, respeto por uno mismo. Sensación de control emocional.

Como se mencionó anteriormente el comportamiento asertivo implica defender los derechos propios y respetar los derechos personales de los otros. Por ello, es importante conocer cuáles son estos derechos para aprender a defenderlos y a respetarlos.

Salmurri (2003) menciona que este tipo de personas tienen derecho a:

- tener y cambiar de opinión y de ideas
- tomar sus propias decisiones
- cometer errores y, por tanto, a decidir aunque se equivoque
- ser tratado con respeto
- quejarse de cualquier crítica o trato con el que se sientan mal
- decir No y no por esto sentir culpa
- hacer menos de lo que una persona es humanamente capaz de hacer
- pedir que te aclaren las cosas
- tomarse tiempo para tranquilizarse y pensar las cosas.
- no tener que justificarse ante las otras personas
- tener y expresar sentimientos
- pedir información
- sentirse bien consigo mismo
- poder reclamar sus derechos
- ser diferente

### **2.3 Conductas no asertivas**

Es importante mencionar que no existe una persona que sea completamente asertiva. Por ello, es importante que se conozcan las conductas no asertivas, las cuales pueden ir desde la pasividad hasta la agresividad.

### 2.3.1 Pasividad

La conducta pasiva se encuentra relacionada con sentimientos de culpabilidad, ansiedad y sobre todo, con baja autoestima. Las personas pasivas siempre tienen temor de molestar a las demás, tienen dificultad para afrontar una negativa o un rechazo y sufren de un sentimiento de inferioridad (Güell & Muñoz, 2000)

Castanyer (2000) considera que la persona con conducta pasiva no defiende los derechos e intereses personales. Respeta a los demás, pero no a sí mismo. Y los describe con las siguientes características:

- **Comportamiento externo:** Volumen de voz bajo, habla poco fluida, bloqueos, tartamudeos, vacilaciones, silencios, muletillas (estee... ¿no?). Huida del contacto ocular, mirada baja, cara tensa, dientes apretados o labios temblorosos, manos nerviosas, onicofagia, postura tensa, incómoda. Inseguridad para saber qué hacer y qué decir. Frecuentes quejas a terceros (“X no me comprende”, “Y es un egoísta y se aprovecha de mí”...).
- **Patrones de pensamiento:** Consideran que así evitan molestar u ofender a los demás. Son personas “sacrificadas”. “Lo que yo sienta, piense o desee, no importa. Importa lo que tú sientas, pienses o desees”. Su creencia principal es: “Es necesario ser querido y apreciado por todo el mundo”. Constante sensación de ser incomprendido, manipulado, no tenido en cuenta.
- **Sentimientos/emociones:** impotencia, mucha energía mental, poca energía física, frecuentes sentimientos de culpabilidad, baja autoestima, deshonestidad emocional (pueden sentirse agresivos, hostiles, etc. pero no lo manifiestan y a veces, no lo reconocen ni ante sí mismos), ansiedad, frustración.

### 2.3.2 Agresividad

La conducta agresiva son todos aquellos comportamientos que significan o implican agredir a los demás (pelea, acusación, amenaza), sin tener en cuenta sus sentimientos. Este comportamiento suele darse como consecuencia de un sentimiento de cólera o ira y no saber autocontrolarse. En general, la persona que se comporta agresivamente en un momento determinado no suele sentirse satisfecha de sí misma y lo único que consigue es que los otros no quieran tenerlo cerca (Salmurri, 2003).

Por otro lado, Güell y Muñoz (2002) establecen que en este tipo de conducta las consecuencias a corto plazo pueden parecer favorables, porque son personas que consiguen de manera agresiva o violenta sus propósitos, y manifiestan sus sentimientos. No obstante, esta conducta anula el derecho de las otras personas y genera odio y resentimiento.

Para Castanyer (2000) las personas con conducta agresiva son aquellas que defienden en exceso los derechos e intereses personales, sin tener en cuenta los de los demás: a veces, no los tiene realmente en cuenta, otras carece de habilidades para afrontar ciertas situaciones. Y las describe con las siguientes características:

- **Comportamiento externo:** volumen de voz elevado, a veces habla poco fluida por ser demasiado precipitada, habla tajante, interrupciones, utilización de insultos y amenazas. Contacto ocular retador, cara tensa, manos tensas, postura que invade el espacio del otro. Tendencia al contraataque.
- **Patrones de pensamiento:** “Ahora sólo yo importo. Lo que tú pienses o sientas no me interesa”. Piensan que si no se comportan de esta forma, son excesivamente vulnerables. Lo sitúan todo en términos de ganar-perder. Pueden darse las creencias: “hay gente mala y vil que merece ser castigada” y/o “es horrible que las cosas no salgan como a mí me gustaría que salieran”.
- **Emociones/ sentimientos:** ansiedad creciente, soledad, sensación de incompreensión, culpa, frustración, baja autoestima (sino, no estarían a la defensiva). Sensación de falta de control. Enfado cada vez más constante y que se extiende cada vez a más personas y situaciones. Honestidad emocional: expresan lo que sienten y “no engañan a nadie” es por esto que también se le conoce como la falsa asertividad.

Estos autores consideran que la conducta asertiva es difícil de llevar a la práctica, pues muchas veces durante el proceso de socialización se aprende la pasividad, pero también el entorno social, los medios de comunicación y una educación competitiva fomentan la conducta agresiva. Por consiguiente, comportarse de una manera asertiva implica a veces conducirse de manera contraria a los modelos de conducta que se practican más frecuentemente (Naranjo, 2008).

En el ámbito penitenciario, no se han podido llevar a cabo este tipo de investigaciones, debido a que la Subsecretaría del Sistema Penitenciario obstaculiza

el apoyo externo, que se le pudiera brindar a este tipo de población interna y se quedan solo como propuestas. Cabe mencionar que los psicólogos imparten talleres psicosociales en los reclusorios, pero no hay información de los resultados obtenidos.

La institución prefiere que este tipo de trabajo se imparta en el instituto de reinserción social de la CDMX, pero en dicha institución los internos ya no tienen el interés y no se ven obligados a asistir a los cursos, entonces el trabajo que se pudiera lograr se estanca.

## **Capítulo 3. Control de la ira-agresividad**

### **3.1 Ira**

La ira es una emoción que varía en intensidad. Va desde una irritación leve hasta una furia intensa. Como otras emociones, está acompañada de cambios psicológicos y biológicos. Es una respuesta natural a las situaciones en las cuales una persona se siente amenazada, y cree que está en riesgo de sufrir daño, o piensa que es dañando intencionalmente. En términos generales, la ira se asocia con la rabia, enojo, resentimiento, furia, irritabilidad, ultraje, cólera, indignación, fastidio, hostilidad; y, en extremo, con la violencia con la agresividad y el odio patológicos (Mestre & Guiol, 2012).

Como todas las emociones, la ira puede entenderse como un estado o como un rasgo. La ira estado se define como una situación o condición emocional psicobiológica caracterizada por sentimientos subjetivos que pueden variar desde un moderado enfado o fastidio hasta una intensa furia o rabia. La ira estado va unida generalmente a tensión muscular y a excitación de los sistemas neuroendocrino y nervioso autónomo. A lo largo del tiempo, la intensidad del estado de ira varía en función de la injusticia percibida, de los ataques o trato injusto por parte de los demás o de la frustración derivada de los obstáculos a la conducta pretendida. Mientras que la ira rasgo se caracteriza por las diferencias individuales al percibir un amplio rango de situaciones como enojosas o frustrantes y por la tendencia a responder a tales situaciones con incremento del estado de ira (Miguel, Casado & Cano, 2001).

La ira puede jugar un papel importante en el comportamiento agresivo, violento y delictivo (Redondo & Pueyo, 2009).

### **3.2 Agresividad**

Tradicionalmente, se ha considerado que la ira y la hostilidad desempeñan un papel central en la conducta agresiva como factores implicados en la aparición y mantenimiento de dicha conducta, especialmente de la denominada agresión hostil, aquella conducta agresiva de naturaleza impulsiva, que viene precedida por la experiencia de ira, y cuya intención directa es hacer daño a personas u objetos, o reparar una injusticia percibida (García-León, Reyes del Paso, Pérez-Marfil y Vila, 2004; Anderson y Bushman, 2002; como se citó en Fernández-Abascal

y Palmero, 1999). Este tipo de conducta agresiva se distingue de la denominada agresión instrumental que se refiere a comportamientos agresivos que ocurren en ausencia de ira, que tienen un carácter racional y frío, y que responden al logro de un objetivo o meta, de forma que, aunque tales comportamientos pueden provocar daños a personas u objetos, éstos sería secundarios a la eliminación de los obstáculos que se interponen en la consecución de un objetivo determinado (Sanz, Magán & García, 2006). Spielberger (1997) propone el denominado síndrome AHA (anger-hostility-aggression) o síndrome AHI (agresión-hostilidad-ira) para resaltar la relación que existe entre estos tres conceptos pues la ira, la hostilidad y la agresión son consideradas de una manera individual e independiente, y no como términos sinónimos o susceptibles de intercambio; sin embargo, están relacionados (Sanz, Magán & García, 2006).

La ira es el componente emocional del complejo que se produce como una forma de respuesta transaccional a las amenazas, siendo su intensidad variable desde sentirse irritado a furioso. La ira es el componente esencial del síndrome AHI, pues subyace en las actitudes hostiles y en las conductas agresivas, por lo que dichas conductas y actitudes pueden considerarse como una posible consecuencia de la experiencia emocional de ira. Así pues, la ira incrementa, tanto la probabilidad de que se desencadene una conducta de agresión como la probabilidad de experimentar y mostrar actitudes hostiles (Carpi et al., 2008; como se citó en Mestre & Guiol, 2012).

La hostilidad es el componente cognitivo del síndrome AHI; hay tres formas de afrontar la ira: supresión, control o regulación y finalmente expresión hace referencia al conjunto de creencias y actitudes con matiz negativo y de destrucción que guían los comportamientos de un individuo. Tales actitudes entrañan odio, rencor y resentimiento hacia los demás (Palmero et al., 1995). La hostilidad lleva, por ejemplo, al resentimiento y este estado afectivo lleva a que la persona vivencia en el presente una afrenta pasada. El resentimiento fija tanto la memoria en el hipocampo que la persona no es capaz de perdonar porque sigue viviendo la afrenta en el presente. Esta actitud hostil suele ser duradera y permanente, que puede ir acompañada de cinismo, desconfianza hacia los demás y la evaluación negativa, tanto de los demás como del resto de las cosas. Las personas hostiles son poco agradables para los demás, y, por tanto, suelen ser evitadas. Por tanto, pueden empezar a sentir un aislamiento que hace que aumente su desconfianza y cinismo (Mestre & Guiol, 2012).

Tanto la ira como la hostilidad serían factores de predisposición o facilitadores de la agresión, cuya característica definitoria sería el propio componente conductual o comportamiento observable de ataque dirigido a hacer daño a terceras personas u objetos, de forma verbal o física, directa o indirecta (Sanz, Magán & García, 2006)

Mergargee (1985) señala cuatro factores que pueden determinar la aparición de una conducta agresiva y que, a su vez, interactúan con la intensidad de la respuesta. Así, la aparición de una conducta agresiva dependerá: en primer lugar, de la potencialidad para la agresión, es decir, de los factores internos que hacen que un individuo se comporte coléricamente o ataque físicamente a alguien. En segundo lugar, de la intensidad del hábito, cuanto más veces una conducta agresiva ha encontrado lo que buscaba, es decir, reforzada, más posibilidades hay de que esa misma persona siga siendo agresiva. En tercer lugar, de las inhibiciones contra la agresión, en el sentido de que socialmente la agresividad suele ser mal vista y estar prohibida. Una persona que ha tenido menos restricciones a expresarla, suele ser más agresiva que alguien que ha recibido una educación más restrictiva con respecto a la expresión de la agresión (Mestre & Guiol, 2012)

### **3.3 Agresividad y violencia en el ambiente carcelario.**

El ambiente dentro de las cárceles se caracteriza por el aislamiento afectivo, la vigilancia permanente, la falta de intimidad, la rutina, las frustraciones reiteradas y una nueva escala de valores entre otras cosas, lo que condiciona unas relaciones interpersonales basadas en la desconfianza y la agresividad (Arrollo & Ortega, 2009).

Debido a esto, cuando una persona entra a prisión, debe adaptarse a una nueva subcultura creada por los mismos internos, en donde el empleo de la violencia se presenta como un factor dual: por un lado, como una conducta que debe asumirse para conseguir en cierto grado la subsistencia; y, por otro lado, como una herramienta para el control social informal entre los reclusos. Esto significa, que todo recluso necesariamente debe asumir como manera de comportarse acciones concretas agresivas cargadas de violencia, aunque sea en apariencia, que le hagan adquirir cierta cuota de respeto frente a los demás reclusos. Básicamente, se habla en este caso, de una interacción basada en la jerarquización de la masa a través del poder y/o agresividad que demuestren para hacerse respetar. La violencia entre los

reclusos forma parte de su cotidianidad y es una de las formas en la que se basa y construye la estructura social típica de éstos, en la que los hombres poseen diferente valor entre sí, siendo la violencia y el poder económico, los dos factores que sustentan la adecuación efectiva y la ubicación jerárquica en dicha estructura (Crespo, 2009).

Sin embargo, no se puede atacar físicamente a cada persona u objeto que provoque irritación o molestia. Las leyes, las normas sociales y el sentido común imponen límites respecto de cuán lejos se puede llevar la ira. Expresar sentimientos de ira con firmeza, pero sin agresividad es la manera más sana de expresarla. Para hacerlo, debe aprender cómo dejar en claro cuáles son sus necesidades y cómo realizarlas sin lastimar a otros. Ser firme no significa ser prepotente ni exigente; significa respetarse a sí mismo y a los demás (APA, 2017).

### **3.3 Técnicas para el control de la ira-agresividad**

Para el tratamiento de la agresividad se recomienda el uso de las técnicas de regulación emocional. Partiendo del supuesto de que muchos delincuentes tienen dificultades para el manejo de situaciones conflictivas de la vida diaria, lo que puede llevarles al descontrol emocional, y a la agresión tanto verbal como física hacia otras personas (Novaco, Ramm & Black, 2001 como se citó en Redondo & Pueyo, 2009).

Reilly & Shopshire, 2007 proponen cuatro tipos de intervenciones basadas en la psicoterapia cognitiva conductual:

- **Intervenciones fundadas en la relajación.**
- **Intervenciones fundadas en las habilidades de comunicación.**
- **Intervenciones cognitivas-conductuales.**
- **Intervenciones combinadas.**

Resulta relevante conocer en que consiste cada una de estas intervenciones, para poder aplicarlas, y cumplan su objetivo, enseñar a los internos a disminuir esos episodios de ira incontrolable que pudieran llegar a causarle problemas dentro de la institución.

### **3.3.1 Intervenciones fundadas en la relajación.**

Para poder llevar a cabo este tipo de intervenciones, las personas deberán conocer los componentes emocionales y fisiológicos del enojo.

El entrenamiento en relajación ayuda a que la persona incremente su percepción de autocontrol, reduciendo el estrés y mejorando la valoración de autoeficacia sobre una variedad de situaciones que se presenten en su vida cotidiana (Marlatt & Parks, 1982). La relajación tiene como meta enseñar al paciente a afrontar situaciones estresantes, éntrelas técnicas más utilizadas se encuentran, la respiración diafragmática y la relajación progresiva (Mendoza, 2010)

#### **3.4.1.1 Respiración diafragmática**

El entrenamiento en respiración es uno de los procedimientos en los que se basan numerosos procedimientos de autocontrol emocional (Choliz, s/f).

Con este tipo de respiración, el diafragma ocasiona que el estómago, en vez del pecho, suba y baje. Cuando los pulmones se llenan de aire el diafragma presiona hacia abajo y el estómago sube (se mueve hacia adelante). Cuando los pulmones se vacían de aire el diafragma vuelve a subir y el estómago baja (se mueve hacia adentro).

Para llevar a cabo este tipo de respiración la UNC (2013) describe los siguientes pasos:

1. Ponerse en una posición cómoda. Puede ser de pie, sentado o acostado boca arriba.
2. Ponerse una mano en el pecho y la otra en el estómago. La mano que está en el pecho no debe moverse. La mano que está encima del estómago permitirá sentir como el estómago sube y baja al respirar.

Posición de las manos para la respiración diafragmática:

3. Inhalar por la nariz, por 3 a 5 segundos. Permitir que el estómago suba conforme el aire entra a los pulmones.
4. Exhalar por la boca si puede por 3-5 segundos o tanto como se sienta cómoda. Permitir que el estómago baje conforme el aire sale de los pulmones.

5. Repetir cada paso hasta que el cuerpo se sienta relajado.

### **3.4.1.2 Relajación muscular progresiva**

Esta técnica de relajación pretende conseguir un nivel de relajación general, así como un estado de autorregulación del organismo, sobre la base de la distensión de la musculatura esquelética y mediante una serie de ejercicios de tensión-distensión de los principales grupos musculares (Chòliz, s/f)

De acuerdo con el procedimiento que se debe de seguir para llevar a cabo esta técnica es:

1. Cerrar los ojos, sentarse en una silla lo más cómodamente para que el cuerpo pueda relajarse al máximo posible.

#### **Tensión-relajación.**

2. **Relajación de cara**, cuello y hombros con el siguiente orden (repetir cada ejercicio tres veces con intervalos de descanso de unos segundos):

**Frente:** Arruga unos segundos y relaja lentamente.

**Ojos:** Abrir ampliamente y cerrar lentamente.

**Nariz:** Arrugar unos segundos y relaja lentamente.

**Boca:** Sonreír ampliamente, relaja lentamente.

**Lengua:** Presionar la lengua contra el paladar, relaja lentamente.

**Mandíbula:** Presionar los dientes notando la tensión en los músculos laterales de la cara y en las sienes, relaja lentamente.

**Labios:** Arrugar como para dar un beso y relaja lentamente.

**Cuello y nuca:** Flexiona hacia atrás, vuelve a la posición inicial.

Flexiona hacia adelante, vuelve a la posición inicial lentamente.

**Hombros y cuello:** Elevar los hombros presionando contra el cuello, vuelve a la posición inicial lentamente.

3. **Relajación de brazos y manos.** Contraer, sin mover, primero un brazo y luego el otro con el puño apretado, notando la tensión en brazos, antebrazos y manos. Relaja lentamente.
4. **Relajación de piernas:** Estirar primero una pierna y después la otra levantando el pie hacia arriba y notando la tensión en piernas: trasero, muslo, rodilla, pantorrilla y pie. Relaja lentamente.

5. **Relajación de tórax, abdomen y región lumbar** (estos ejercicios se hacen mejor sentado sobre una silla):

**Espalda:** Brazos en cruz y llevar codos hacia atrás. Notará la tensión en la parte inferior de la espalda y los hombros.

**Tórax:** Inspirar y retener el aire durante unos segundos en los pulmones. Observar la tensión en el pecho. Espirar lentamente.

**Estómago:** Tensar estómago, relajar lentamente.

**Cintura:** Tensar nalgas y muslos. El trasero se eleva de la silla.

6. Finalmente piensa en algo agradable, algo que te guste, que sea relajante, una música, un paisaje, etc., o bien deja la mente en blanco.

### **3.3.2 Intervenciones fundadas en las habilidades de comunicación**

Este tipo de intervenciones se basan principalmente en el entrenamiento asertivo para mejorar la calidad de las relaciones humanas.

El entrenamiento en asertividad es uno de los componentes de intervención más relevantes para el control de agresión (Goldstein, Carr, Davison & Wehr, 1981), debido a que la persona que exhibe constantes episodios de enojo con agresión, aprendió a expresar sus emociones de manera destructiva y posee dificultades para saber escuchar, sentir empatizar o comunicar lo que piensa. Al ofrecerle este tipo de entrenamiento, tendrá la oportunidad de ensayar conductas asertivas aplicables en su vida cotidiana, permitiéndole comunicarse sin agresión, diferenciando entre comportamientos asertivos y no asertivos. El objetivo de este entrenamiento es que la persona sea capaz de expresar sus sentimientos de manera personalmente satisfactoria y socialmente efectiva (Mendoza, 2010).

Un aspecto importante que se debe de tomar en cuenta en este tipo de intervención, es que la asertividad no es un varita mágica que resuelve todos los problemas. Pero es una actitud que ayuda a las personas a sentirse satisfechas de ellas mismas por la manera en la que han afrontado la situación (Güell & Muñoz, 2000).

### **3.3.3 Intervenciones cognitivas-conductuales**

Enfocadas en procesos cognitivos tales como la autoinstrucciones positivas, tiempo fuera y cambio de pensamiento.

Las autoinstrucciones positivas se basan en la modificación de aquellas autoinstrucciones desadaptativas que acompañan la conducta agresiva y la instauración de autoinstrucciones más positivas y adaptativas que sustituyan a las anteriores (González y Carrasco, 2006). Cambiar pensamientos negativos, que lo único que hacen es aumentar el enojo, por pensamientos positivos, que puedan hacer que el enojo vaya disminuyendo.

El tiempo fuera consiste en abandonar la situación que está causando la intensificación del enojo o de la situación estresante, aunque sea por un pequeño espacio de tiempo, esto con la intención de tomarse un respiro, pensar, reflexionar o relajarse (Salmurri,).

El cambio de pensamiento/reestructuración cognitiva es un procedimiento técnico por el cual las personas aprenden a cambiar algunas maneras de pensar distorsionadas que conducen a malestar emocional y frustración. La piedra angular de la reestructuración cognitiva son los pensamientos automáticos, un tipo de ideas que las personas tienen involuntariamente en muchas situaciones de la vida. (CETECIC, 2013). Ellis (1979) dice que no es necesario sentir enojo al enfrentar una situación, ya que, no es la situación propia la que despierta o provoca el enojo, sino más bien, son las interpretaciones y creencias relacionadas a la situación las que causan el enojo (Reilly & Shopshire, 2007). Entre los pensamientos automáticos existen unas herramientas de interpretar la realidad que se llaman distorsiones cognitivas. Se llaman así porque su función es ajustar lo que sucede (la realidad) a las creencias propias, para que resulten consistentes y congruentes, Tienen una función de adaptación y conservación, pero al mismo tiempo pueden perpetuar creencias que no funcionan, o que son erróneos. Y son empleadas sin casi sin ser percibidas, creyendo que ayudan y sin embargo pueden llegar a hacer sentir mal a la persona (Ruiz, Negro, García-Moreno, Herrero, et al., 2010).

Salmurri (s.f) señala 15 pensamientos deformados que Ellis considera cómo las principales distorsiones cognitivas:

1. *Filtraje*: sólo se ve un elemento de la situación y se excluye el resto.

2. *Pensamiento polarizado*: se tiende a percibir de forma extremista, sin términos medios (bueno-malo).
3. *Sobregeneralización*: es traer conclusiones generalizadas a partir de un solo hecho o sin suficiente evidencia.
4. *Interpretación del pensamiento*: la persona adivina lo que la otra persona piensa o siente, dándolo por válido sin tener evidencias suficientes.
5. *Visión catastrófica*: continuamente se espera el desastre y todo se ve de color negro.
6. *Personalización*: tendencia a relacionar algo del ambiente con uno mismo.
7. *Falacias de control*: la persona se cree externamente controlada se siente indefensa e impotente o cree que es responsable de todo y de todos.
8. *Falacias de justicia*: se basa en la aplicación, como valor prioritario, de lo justo o lo injusto a todos los acontecimientos.
9. *Razonamiento emocional*: lo que la persona siente debe ser verdad.
10. Falacia del cambio: supone que una persona cambiara para adaptarse a la persona si se le presiona lo suficiente.
11. *Culpabilidad*: basada en la necesidad de encontrar un culpable a fin de sentir alivio.
12. *Etiquetas globales*: se etiqueta con algún contenido de verdad, pero se generalizan una o dos cualidades de un juicio negativo.
13. *Los debería*: la persona posee una lista de normas rígidas y absolutas. Para que todo funcione tanto la persona y los demás deben cumplirlas.
14. *Tener la razón*: la persona nunca se equivoca, pues tiene la razón de su parte.
15. *Falacia de la recompensa divina*: esta distorsión lleva a la persona a comportarse siempre correctamente para algún día cobrar su recompensa.

Las intervenciones combinadas integran dos o más intervenciones basadas en la terapia cognitiva-conductual y están dirigidas al múltiple dominio de respuestas. Es importante que las personas privadas de su libertad conozcan estas técnicas para controlar la ira, porque cuando este es llevado a un extremo, puede conducir a la violencia o a la agresión física, lo cual puede ocasionar un sin número de consecuencias negativas, tales como, resultar herido, ser sujeto a revanchas, perder a seres queridos, una de las razones por las que las personas son privadas de su

libertad puede deberse a un uso desmedido la agresividad y les trajo como consecuencia el encarcelamiento, lo que a su vez genera en ellos sentimientos de culpa, vergüenza o arrepentimiento (Reilly & Shopshire, 2007).

## **Capítulo 4. Conducta antisocial**

De acuerdo con Yañez (2011) la formulación de normas y reglas bien sistematizados, permiten regular al individuo para alcanzar una convivencia saludable. Así, al ser las normas una construcción social, el significado de lo que es correcto o incorrecto, en términos de comportamiento individual, difiere de sociedad en sociedad. A pesar de ello, todo colectivo tiende a castigar los desvíos relacionados a los propios estándares de normalidad, sobre todo cuando estos desvíos significan riesgos para los miembros, en la medida en que amenazan el equilibrio social, jurídico y político.

Las normas como reguladoras del comportamiento social e individual son percibidas en la actualidad como ineficaces, malintencionadas o pueden ser desviadas, engañadas y burladas. La normatividad penitenciaria para el Distrito Federal establece que los Centros de Reclusión son aquellos establecimientos de carácter público destinados a resguardar a las personas procesadas o sentenciadas que deban de ser privadas de su libertad (Yañez, 2011).

### **4.1 Definición**

La etiqueta de conducta antisocial en términos generales hace referencia cualquier acción que viole las reglas y expectativas sociales o vaya contra los demás (personas y propiedades), con independencia de su gravedad. Tales conductas son observables en jóvenes delincuentes y en menores bajo tratamiento clínico, no obstante, algunas conductas antisociales pueden darse en el transcurso normal del desarrollo evolutivo del menor, es decir, se manifiestan durante un período de tiempo, más o menos breve, y desaparecen posteriormente, de forma súbita o gradual, sin llegar a suponer conflictos serios con el entorno (López, 2008).

Rodríguez (2016) menciona que la conducta antisocial es todo aquel comportamiento humano que va contra el bien común, mientras que el delito es la acción u omisión que castigan las Leyes Penales, es la conducta definida por la ley. No todo delito es una conducta antisocial ni toda conducta antisocial es delito.

De acuerdo con López (2008) las características que acompañan al comportamiento antisocial son:

- La frecuencia o el grado en que un niño se ve envuelto en conductas antisociales: obviamente no es lo mismo un hurto o pelea esporádica, que el niño se vea envuelto continuamente en este tipo de conductas.
- La intensidad o importancia de las consecuencias de una conducta cuando esta tiene lugar: conductas como prender fuego o agresión con objetos contundentes pueden ser de baja frecuencia, pero la gravedad de estos actos y la magnitud de sus consecuencias obliga a una atención especial por parte de instancias clínicas o legales.
- La cronicidad o persistencia de la conducta antisocial: hace referencia a la repetición y prolongación del historial de la conducta en el espacio y el tiempo. Un ejemplo de conducta aislada puede no llamar la atención de los demás hacia el niño, pero la repetición de la misma a lo largo del tiempo y en diferentes contextos confiere a las conductas una mayor significación.
- La magnitud o constelación de conductas antisociales: es decir, cuando distintas conductas antisociales se presentan juntas, de tal forma que a mayor variedad de conductas antisociales peor pronóstico.

Rodríguez (2016) hace una diferenciación entre conducta social, asocial, parasocial y antisocial, que es importante conocer porque en la vida cotidiana estos conceptos llegan a confundirse.

- Conducta social: Es la que cumple con las adecuadas normas de convivencia, la que no agrede en forma alguna a la colectividad, es la que cumple con el bien común.
- Conducta asocial: Es aquella que carece de contenido social, no tiene relación con las normas de convivencia ni con el bien común. Se realiza por lo general en soledad, en el aislamiento.
- Conducta parasocial: Se da en el contexto social, pero es diferente a las conductas seguidas por la mayoría del conglomerado social. Es la no-aceptación de los valores adoptados por la colectividad, pero sin destruirlos; no realiza el bien común, pero no lo agrede. Ciertas modas, ciertos usos y costumbres diferentes, son captados por la mayoría como extravagantes o francamente desviados. La diferencia con la conducta asocial es que la parasocial no puede ser aislada, necesita de los demás para poder darse.

- Conducta antisocial: Va contra el bien común, atenta contra la estructura básica de la sociedad, destruye sus valores fundamentales, lesiona las normas elementales de convivencia.

## **4.2 Factores criminógenos**

Tomando en cuenta que un factor criminógeno es todo aquello que favorece la comisión de una conducta antisocial, y que en un momento dado puede convertirse de factor a causa (Rodríguez, 2016)

La causa criminógena se entiende como la “condición necesaria si la cual un cierto comportamiento no se habría jamás manifestado” (Pinatel, 1987 como se citó en Rodríguez, 2016). Es el principio individual que afecta en particular a alguien; de toda la variedad de factores que se encuentran en el ambiente o que son identificados como causantes de comportamiento violento, antisocial o delictuoso, en cada persona varía la influencia de esos factores, aquellos que directamente estén relacionados con el individuo serán llamados como sus causas personales (Hikal, 2017).

Para Rodríguez (2016) la causa criminógena tiene forzosamente un efecto, el efecto de la causa criminógena es la conducta antisocial, toda conducta tiene una causa, si no existe la causa no se tiene la conducta antisocial.

Los factores criminógenos son los elementos que sumados contribuyen a un determinado resultado criminal. Lo constituyen factores endógenos y exógenos. Esto es a nivel general; es decir, se tienen un conjunto de factores que pueden ser considerados como criminógenos, pero no todos van a influir de la misma manera en todas las personas, por eso, se clasifican los factores, pero en cada sujeto serán distintos, los factores que afecten a nivel individual en alguien en particular son llamados factores causales criminógenos. También puede ser definido como: “Un estímulo endógeno, exógeno, mixto que concurre a la formación del fenómeno criminal” (López, 2006 como se citó en Hikal, 2017).

### **4.2.1 Factores endógenos**

Son factores criminógenos endógenos los que nacen con el sujeto y actúan hacia el medio exterior produciendo ciertos resultados. Existe relación entre la actividad del organismo con las conductas antisociales (Hikal, 2017).

Para Solís (1985 como se citó en Hikal, 2017) “Son causas endógenas somáticas las que se manifiestan en el cuerpo, se refieren a los cambios en la estructura y funcionamiento corporal, así como las anomalías o defectos y enfermedades corporales, hereditarias o adquiridas, también particularidades en su desarrollo”. También señala algunas características de los factores endógenos psíquicos y comprenden el comportamiento de la gente, el carácter, los instintos, la conciencia, el inconsciente, que se refiere a los impulsos ocultos controlados por el consciente; así como todo proceso mental, también la voluntad como toda potencia que mueve a hacer o no hacer algo y; la intención, que determina para hacer algo.

#### **4.2.2 Factores exógenos**

Los factores criminógenos exógenos son todos aquellos que se producen, fuera del individuo; se podría decir que son los que vienen de fuera hacia dentro. Son factores sociales, por ejemplo la familia, el barrio donde se vive; si la familia está integrada o desintegrada, cuántos hijos tiene la familia, la pandilla con la que el sujeto se reúne, la clase social a la que pertenezca, etc. (Rodríguez, 2016).

De lo anterior se deduce que el elemento individual debe ser motivado por el elemento social, así la suma de estos dos elementos resulta la conducta antisocial. Cuando el sujeto posee uno o varios factores internos y éstos se relacionan con uno o varios factores sociales, se produce la interacción y es así como comienza la antisocialidad. Un elemento social influye psicológicamente en el sujeto para llevarlo hacia la actividad antisocial (Hikal, 2017).

#### **4.3 Reclusorio Preventivo Varonil Oriente**

El Reclusorio Preventivo Varonil Oriente se encuentra ubicado en la calle reforma #100, en la Colonia San Lorenzo Tezonco, en la delegación Iztapalapa, esta institución tiene como misión: garantizar la seguridad al interior del centro, resguardando a las persona privadas de su libertad y personal penitenciario, de acuerdo a las normas establecidas y vigentes con respeto a los derechos humanos, para preservar el control, orden y disciplina, generando un ambiente que promueva la reinserción social. Su visión es ser un centro penitenciario que fomente el programa de reinserción social a las personas que han sido privadas de su libertad.

Contempla las siguientes edificaciones: auditorio, 2 áreas de visita íntima, gimnasio, área de talleres, 2 talleres de autoconsumo (panadería y tortillería), 3

talleres empresariales, área de servicios generales, área escolar, edificio de gobierno, área de servicio médico y aduana de personas y vehículos (Subsecretaría del sistema penitenciario, 2018).

#### **4.3.1 Objetivos**

- Coordinar permanentemente las acciones de seguridad del centro, garantizando la integridad de los internos, empleados y visitantes, asegurando la estabilidad del mismo.
- Dirigir la aplicación de tratamiento técnico progresivo y la atención de los asuntos jurídicos de cada uno de los internos, respetando sus derechos humanos y dando un sentimiento de la evolución de la aplicación del sistema de reinserción social vigente.
- Administrar y supervisar permanentemente los recursos humanos, materiales, económicos y tecnológicos que sean asignados para garantizar el correcto funcionamiento del centro.

#### **4.3.2 Áreas De Trabajo**

El Centro de Diagnóstico, Ubicación y Determinación de Tratamiento (C.D.U.D.T.) en donde se encuentran los internos que van a ser clasificados a los diferentes dormitorios dentro del Reclusorio. El C.D.U.D.T. está conformado por las áreas de Psicología, Trabajo Social y Criminología, estas áreas están encargadas de la elaboración del diagnóstico, así como el diseño del tratamiento de cada interno.

Su misión es Supervisar la elaboración de síntesis de diagnóstico, para el diseño del tratamiento técnico interdisciplinario de cada uno de los internos. Y sus objetivos son:

- Supervisar la elaboración de síntesis y diagnóstico criminológico para determinar el tratamiento técnico interdisciplinario de cada uno de los internos.
- Supervisar la elaboración de estudios y entrevistas necesarios para determinar el diagnóstico psicológico para el tratamiento técnico interdisciplinario de cada uno de los internos.
- Supervisar las entrevistas necesarias para determinar el diagnóstico en materia pedagógica para determinar el tratamiento técnico interdisciplinario de cada uno de los internos.

- Supervisar los estudios y entrevistas de cada uno de los internos, para determinar el diagnóstico en materia de trabajo social, del tratamiento técnico interdisciplinario.

La función del área de trabajo social es promover un cambio social en el interno mediante el desarrollo de potencialidades que le hagan posible mejorar su bienestar sobre la base de sus derechos humanos y de la justicia social. Los profesionistas de esta área se encargan de facilitar los trámites necesarios para que el interno adquiera ciertos beneficios personales, tales como iniciar o concluir estudios de nivel primario, secundario y preparatorio; contraer matrimonio, o bien seleccionar las personas que asisten a visitarlo; por ello, dichos profesionales son un vínculo entre los convenios de colaboración de las instituciones públicas y los centros de reinserción social (Sánchez & Rodríguez, 2016).

Realizar estudios y entrevistas a cada uno de los internos, para determinar el diagnóstico en materia de trabajo social, del tratamiento técnico interdisciplinario.

Sánchez & Rodríguez (2016) mencionan que otra de las funciones que realizan los trabajadores sociales es identificar causas socioculturales asociadas o relacionadas con la conducta antisocial del interno a fin de planificar y desarrollar actividades encaminadas a facilitar su rehabilitación y reintegración al medio social, familiar y laboral una vez obtenida su libertad.

El área de criminología tiene la responsabilidad de recibir a los internos de nuevo ingreso realizando un diagnóstico inicial mediante una escala de peligrosidad, la cual se basa en dos elementos fundamentales: la capacidad criminal y la adaptabilidad social. Dicha escala no arroja resultados exactos, por lo que se considera que la información obtenida es solamente una aproximación a los principales rasgos de personalidad; sin embargo, de este instrumento depende en gran medida la selección del módulo que se considera apropiado para cada interno (Sánchez & Rodríguez, 2016).

Debe emitir diagnósticos con fundamento en las pruebas y entrevistas realizadas por las áreas de psicología y trabajo social para determinar el tratamiento técnico interdisciplinario de cada uno de los internos.

El área de Psicología tiene como objetivos realizar estudios y entrevistas a cada uno de los internos, para determinar el diagnóstico en materia de Psicología, del tratamiento técnico interdisciplinario. Por lo tanto, debe realizar y aplicar un plan de intervención enfocado a la resiliencia a fin de fortalecer la capacidad para resistir situaciones límite y destructivas, promoviendo así que surjan vínculos nuevos en el medio penitenciario, tales como la interacción con las autoridades, internos y personas del exterior, pues probablemente antes de su ingreso los internos experimentaban ya un proceso de desvinculación. Además, se busca asimismo promover en el interno la conciencia de lo que ha perdido al delinquir y de las oportunidades que aún posee para reparar el daño y continuar con la línea de vida que desea (Sánchez & Rodríguez, 2016)

Las principales actividades escolares que se imparten a la población interna son: alfabetización, primaria, secundaria, bachilleres y preparatoria, y educación superior impartida por la Universidad Autónoma de la Ciudad de México, así como de posgrado a nivel maestría.

Dentro de las actividades deportivas se practica fútbol americano, contando con dos equipos "Gladiadores" y "Raptors"; futbol soccer, futbol rápido, basquetbol, voleibol, frontón y tenis. En lo que corresponde a las actividades culturales y recreativas en las que participa la población interna, podemos mencionar las siguientes: grupos de teatro, grupos musicales, coros y clubs de ajedrez.

El objetivo del área de capacitación para el trabajo es capacitar a los internos a partir de cursos los cuales establecen como objeto de interés social, crear competencias laborales y de calidad, elevando la productividad y sustentabilidad. Por ello resulta indispensable que las personas que se encuentren en prisión sean habilitados de herramientas útiles para desempeñarse de forma funcional en la vida en libertad, es decir está enfocado al hecho de capacitar a los internos durante su estancia en la cárcel, para que una vez que salga del centro de reclusión, esté en posibilidades de la obtención de una oportunidad laboral (Secretaría Prevención, 2014)

#### **4.4 Reinserción Social**

En México el término reinserción se introdujo en la constitución, con la reforma de junio de 2008, y a diferencia de la readaptación que implica una visión del delincuente

como un desadaptado, este concepto ayuda a encauzar al hombre dentro de la sociedad (Barrera, 2017)

Monroy (2017) menciona que la reinserción social se relaciona con la posibilidad que tiene la persona que cometió un delito, para reintegrarse a la sociedad. Este término tiene distintas acepciones ligadas a quien lo utilice y al público que vaya dirigido (Fundación Tierra de Esperanza, 2013).

Habitualmente se utiliza el término reinserción social como sinónimo de rehabilitación, aún cuando son distintos (Tsukame, 2003). La rehabilitación se considera como un conjunto de estrategias e intervenciones que permiten el cambio de un sujeto para que no vuelva a delinquir y logre una vida satisfactoria (Wormith et al., 2007). Para el éxito de este proceso se deben potenciar las capacidades personales del interno y brindarle las posibilidades de subsistencia una vez que cumpla con su sentencia (Andrews & Bonta, 2010). La rehabilitación más ligada a la reincidencia no implica reinserción social, ya que una persona puede rehabilitarse, pero no necesariamente integrarse en la comunidad (Fundación Tierra de Esperanza, 2013 como se citó en Ahumada & Gradón 2015).

Una vez realizada esta diferencia entre ambos conceptos, el reto es pasar del tratamiento correctivo, al tratamiento o trato digno con el derecho a estancias decorosas, respeto a la integridad personal, servicios educativos, oportunidades de empleo, acceso a atención médica y posibilidad de actividades culturales y deportivas, entre otros servicios (Sarre, 2010).

Es por esto que dentro del tratamiento penitenciario moderno: al trabajo se le reconoce el mérito de combatir el ocio, de sacudir al detenido del aburrimiento físico y moral, de templar su cuerpo en la disciplina y apoyarlo espiritualmente, al hacerlo sentirse en cualquier modo útil. A la educación se le da el mérito de combatir la ignorancia, que a menudo es la causa de los errores, y de elevar el espíritu, a fin de que el hombre ya no esté sujeto a su instinto, sino a su libre albedrío. Las actividades culturales, recreativas y deportivas tienen el mérito de mejorar el nivel cultural y las condiciones físico-psíquicas de los detenidos, además de apagar esa carga de agresividad que generalmente se acumulan en los sujetos sometidos a un régimen restrictivo de la libertad persona (Ojeda, 2012).

Estos ejes se encuentran garantizados por el artículo 18 de la Constitución General de la República; cuyo deber de cuidado se encomienda a las instituciones que constituyen el sistema penitenciario (Monroy, 2017).

#### **4.4.1 Papel del psicólogo penitenciario**

Son muchos y muy diversas las funciones que un psicólogo desarrolla dentro de un ámbito penitenciario (Soria & Sáiz, 2006).

La función del psicólogo es evaluar el comportamiento y otras características psicológicas de los internos con propósitos diagnósticos, selección de las labores oportunas para cada uno de ellos y predicción de futuras conductas, al igual que la elección del tratamiento mediante diversas técnicas para producir conductas y habilidades adecuadas y un mejor ajuste psicológico. Pretende aportar al interno las herramientas necesarias para terminar con sus deficiencias (bajo desarrollo afectivo, social y cognitivo y escasa capacidad de análisis y resolución de conflictos), razón por la que se trabaja en una doble vertiente: de manera grupal, para promover la interacción social y facilitar la adaptación al medio y a la realidad, así como para disminuir las dificultades internas mejorando la convivencia y eliminando las conductas antisociales que retarden su salida de la prisión; de manera individual, atendiendo al interno por medio de un proceso de orientación psicológica que consiste en brindarle un espacio y un tiempo determinados para que exponga sus necesidades y emociones (Sánchez & Rodríguez, 2016).

Los psicólogos del sistema penitenciario tienen la capacidad para preservar en los internos sus emociones y sentimientos, pretendiendo que no se vean alterados o “contaminados” durante su estancia, con la idea de que promover la resiliencia en ellos les hará posible mantener la capacidad de afrontar el sufrimiento, reconstruirse y no perder la capacidad de amar, luchar y resistir las presiones.

Sánchez y Rodríguez (2016) mencionan que, en el contexto de la reinserción social, la psicología, como disciplina, debe contribuir a mejorar la vida de los internos y de su mundo social. Pero cabe mencionar que el psicólogo atraviesa diferentes dilemas ya que, por oportuna que sea su intervención, existen factores internos y externos que pueden sesgar su trabajo profesional, tales como la presión temporal que ejercen los jueces por disponer de la documentación vigente que garantice la participación de los internos en los programas de desarrollo formativo, o bien los

beneficios personales que otorga a los internos el centro penitenciario por participar en talleres y cursos, asegurando una asistencia por conveniencia que dista mucho de reflejar un verdadero interés personal en ellos en lo que concierne a su rehabilitación.

#### **4.2.2 Deficiencias**

El objetivo que pretende alcanzar el sistema penitenciario radica en que: el tiempo que debe permanecer una persona que ha sido privada de su libertad, debe servir para que cumpla la pena por el delito cometido, pero, además, para que realice actividades y sea capaz de volver a reintegrarse a la sociedad. La Comisión Nacional de los Derechos Humanos el Diagnóstico Nacional de Supervisión Penitenciaria 2017, presento el resultado de los trabajos realizados para verificar que las condiciones en que opera el internamiento de las personas procesadas y sentenciadas en México sean respetuosas de los derechos humanos. La conclusión es muy preocupante. Pues demuestra que el sistema penitenciario en México sigue inmerso en una grave crisis, porque a pesar de que esto ya se ha denunciado desde hace años, las riñas, los motines, asesinatos y la corrupción al interior de los centros penitenciarios siguen siendo la nota distintiva (Contreras, 2018).

La sobrepoblación en los centros de reclusión del país constituye una vulneración grave de la obligación del Estado de brindar condiciones dignas de vida a los internos. Sobre este punto no puede haber gran discusión cuando se constata que los presos duermen sobre el suelo de los lugares destinados a actividades comunes e incluso los propios baños se convierten en dormitorios. Además, es claro que el hacinamiento genera corrupción, extorsión y violencia. En un lugar donde la demanda por una habitación es mucho más alta que la oferta y donde la guardia no está en capacidad de imponer las normas establecidas, sólo cabe esperar que se imponga la ley del más fuerte con todas sus consecuencias (Comisión de Derechos Humanos del Distrito Federal, 2003).

Lavin y Loria (2007) en su trabajo la cárcel en México: una perspectiva sociológica, el cual está centrado en las cárceles de la Ciudad de México, es fundamentalmente expositivo e intenta suministrar una introducción al estudio cualitativo de las instituciones penitenciarias. En dicho trabajo estos autores denominan a los problemas que presentan los centros penitenciarios “vicios” y explican cada uno de ellos de la siguiente manera:

- La sobrepoblación y el hacinamiento: provocan el surgimiento de problemas tales como la falta de control por parte de las autoridades, así como el surgimiento de autogobiernos o cogobiernos de estos centros (Contreras, 2018).
- La corrupción: que es entendida aquí como un recurso o como un proceder; es un recurso que se utiliza para acelerar los procesos burocráticos, es un proceder cuando se convierte en un modo de actuar para obtener beneficios. La corrupción aparece entre los distintos grupos sociales que conforman la cárcel y existen al menos en tres niveles generales de socialización: *Clanes estructurados* por relaciones preestablecidas de convivencia (pertenencia a un taller o actividad recreativa), *Relaciones con la figura de los distintos roles laborales*; son contactos entre los internos y el personal técnico de las cárceles e *Interacción de sujeto a sujeto*; esto es una socialización primaria y casi natural entre los habitantes de una prisión después de ser obligados a permanecer contenidos dentro de un edificio.
- Dentro de los vicios de la cárcel en México se encuentra la violencia, ésta se manifiesta tanto de forma simbólica como de forma física. Los internos no deben ser golpeados por los custodios, ni por los mismos internos, aunque esta situación es algo que ocurre a menudo, debido a que encubiertos por las redes de corrupción, algunos internos gozan de beneficios o protección de las autoridades de la cárcel. La violencia física entre internos de la población promedio, es incontrolable por culpa del primer vicio, la sobrepoblación.

Otro de los problemas que se presenta para que no se lleve a cabo la reinserción fuera de los centros de reclusión es que los internos, al obtener su libertad, regresan al mismo contexto y no están preparados para tomar las decisiones asertivas indispensables en situaciones que se caracterizan por las consecuencias negativas que acarrearán (Sánchez & Rodríguez, 2016). Ya que de acuerdo con las estadísticas de la Subsecretaría del Sistema Penitenciario (SSP): “de cada 10 internos de los reclusorios de la Ciudad de México que son liberados, cuatro reinciden en la comisión de un delito” (Diario Excelsior, 2016).

Todos estos hechos indican que el sistema penitenciario no está cumpliendo con sus objetivos sociales y legales, ya que las tasas de reincidencia son altas; los delitos de alto impacto no han parado de crecer y la violencia sigue proliferando en

los penales (Zepeda, 2013). Razón por la cual no se debe olvidar que si las penitenciarías no reciben la atención necesaria, una parte primordial de la labor que desempeñan se deforma y lejos de lograr la función de la reinserción social de las personas reclusas, se erigen en auténticas academias del delito y del comportamiento antisocial, propiciando reincidencia, en lugar de rehabilitación (Contreras, 2018).

Por ello Barrera (2017) propone que para obtener los resultados esperados debe hacerse un esfuerzo conjunto, en primera instancia el personal, desde los mandos supremos y el personal técnico, hasta los custodios y celadores quienes tienen el contacto cotidiano con los reclusos juegan un papel fundamental. Se debe tomar con responsabilidad y procurar un régimen de selección, preparación y supervisión de personal adecuado, si se capacita debidamente a todo el personal que ahí labora se obtendrán mejores resultados. Además se deben disminuir los requisitos que se piden a los internos para poder estudiar o trabajar en los centros penitenciarios, construir una infraestructura adecuada y hacer una separación entre los internos para evitar el contagio criminógeno. Lo anterior junto con un tratamiento físico y psicológico adecuado, acercaría al sistema penitenciario a los parámetros deseados en materia de reinserción social.

#### **4.5 Investigaciones previas**

Se han realizado investigaciones dentro del ámbito penitenciario de los programas que se ofrecen para el tratamiento de los internos los cuales favorecen el trabajo conductas prosociales en este tipo de población, creando talleres de temas como; asertividad, resolución de conflictos, reconocimiento emocional, manejo de la ira, control de la violencia, autocontrol, autoestima.

España crea PICOVI, un Programa de Intervención en Conductas Violentas para ayudar a los presos condenados por delitos graves o que se comportan de modo agresivo en la cárcel a reconocer su conducta y motivarles hacia el cambio desarrollando habilidades cognitivas, emocionales y conductuales. Entrenar a los presos en autorregulación emocional y en conductas alternativas a la violencia como primer paso para su reinserción una vez abandonen la cárcel. Ese es el principal objetivo del programa elaborado recientemente por la Secretaría General de Instituciones Penitenciarias. El programa puso el foco en 115 reclusos acusados de

delitos terroristas, otros 33 considerados adoctrinadores de otros reos y 80 que habían dado muestras de haberse radicalizado entre rejas. Fuentes penitenciarias denuncian que sus resultados han sido por ahora “nulos” por la falta de medios para aplicarlo (López, 2017).

Riboldi (2016) considera que el proceso de reinserción social de personas que han sido privadas de su libertad es de carácter complejo debido a la situación de vulnerabilidad psicológica y social en que se encuentran, sumado a los efectos sufridos como consecuencia de la situación de encierro. Por ello en su Proyecto de Aplicación Profesional, realiza 7 entrevistas semiestructuradas (al director, a una maestra, a una psicóloga, a un guardia cárcel, a un ex interno, un abogado y un juez penal) con la finalidad de conocer las fortalezas, oportunidades, debilidades y amenazas de la institución penitenciaria, encontrándose con problemas como la sobrepoblación, falta de personal para la diferentes áreas. Riboldi propone implementar un taller para promover el desarrollo de habilidades sociales que faciliten la Reinserción social de los internos condenados del establecimiento penitenciario n° 7 de la localidad de San Francisco” en donde los internos puedan aprender sobre ellas para entrenarlas y lograr una mejor reinserción social. El taller está constituido de ocho encuentros en los que se propone trabajar las habilidades sociales, mediante diversas intervenciones que tiendan a disminuir los efectos causados por el encierro: el fortalecimiento de la autoestima, el control de impulsos, el desarrollo de conducta asertiva y la elaboración de un proyecto de vida, entre otros. Se espera que a partir de la implementación de este taller, los internos próximos a egresar, se lleven consigo un conocimiento basto en habilidades sociales y que logren generalizarlas a todas las relaciones con su medio. Luego de haberlo atravesado, tendrán la capacidad de elegir y optimizar las conductas que le sirvan para mejorar su convivencia interpersonal y de este modo evitar la reincidencia.

Canadá, es el país con mayor desarrollo en materia de programas de tratamiento y rehabilitación de sus delincuentes. Su oferta es muy amplia e incluye programas nacionales de prevención de la violencia familiar, el denominado Programa Razonamiento y Rehabilitación (R&R) (primer programa cognitivo aplicado con delincuentes), un programa de manejo de las emociones y la ira, uno de entrenamiento en actividades de tiempo libre, de habilidades de crianza de los hijos, de integración comunitaria, de delincuentes sexuales, de prevención del abuso de

sustancias tóxicas, de prevención de la violencia, de prevención del aislamiento en regímenes penitenciarios cerrados, y un conjunto específico de programas para mujeres delincuentes (Brown, 2005 como se citó en Redondo & Pueyo, 2009).

En México dentro del ámbito penitenciario encontrar investigaciones con personas privadas de su libertad es complicado, ya que, es muy poco estudiado y hay propuestas pero no son llevadas a la práctica, hay trabajos con personas que han sido puestas en libertad en el Instituto de Reinserción Social, pero este los obliga a participar en los talleres porque de no ser así, perderían el beneficio.

Toledo (2015) en su trabajo “Taller para el control y manejo del enojo: una experiencia en el Instituto de Reinserción Social” tuvo por objetivo, informar sobre el diseño, desarrollo e implementación de un taller basado en un enfoque cognitivo-conductual, que permitiera promover el control y manejo del enojo para los usuarios del instituto, trabajó con personas en distintos tipos de libertad anticipada las cuales son: Tratamiento Preliberacional, Libertad condicional y Remisión parcial de la pena. Su taller constó de 12 sesiones con una duración aproximada de dos horas, en donde se proporcionaron técnicas de relajación y reestructuración cognitiva.

En dicho trabajo se midió la utilidad del taller contrastando las respuestas obtenidas antes y después de un cuestionario de 5 reactivos, con opciones como posibles respuestas, que fueron extraídos del manual “Programa para el manejo del enojo en clientes con problemas de abuso de sustancias y trastornos de salud mental: Un manual de psicoterapia cognitivo-conductual” de Reilly y Shopshire (2006). Toledo (2015) concluye que el taller contribuyó a mejorar el conocimiento sobre el enojo y su manejo, a pesar de las deficiencias del diseño.

Por otro lado Hernández (2018) crea una propuesta de taller de comunicación asertiva dirigido a madres solteras de adolescentes en conflicto con la ley tiene como objetivo, que las madres solteras logren establecer mejores canales de comunicación a partir de la adquisición de herramientas que les permitan reconocer sus propias habilidades o desarrollar las mismas. El taller constara de ocho sesiones con una duración de dos horas cada una, mismas que se impartirán dos veces por semana. Se espera concientizar a las madres sobre la importancia de la comunicación asertiva, y brindar herramientas que permitan un adecuado establecimiento de reglas y límites

que guíen el actuar de sus descendientes encaminándolos a una mayor toma de conciencia sobre sus acciones.

Para una vez cumplida la sentencia la Dirección General del Instituto de Reinserción Social impulsa estrategias que apoyan el retorno a la sociedad de las personas liberadas de algún Centro de Reclusión de la Ciudad de México. Por esta razón, han diseñado una serie de metodologías de intervención que permitan evaluar y atender las necesidades emocionales, laborales, educativas y familiares de cada persona liberada. Las metodologías para la estructuración del plan de vida de las personas liberadas han sido elaboradas con el apoyo de profesionales especializados en salud emocional. Su principal objetivo es que las personas liberadas desarrollen habilidades emocionales y sociales, fortalezcan herramientas de comunicación, generen alternativas de resolución de conflictos desde la no-violencia y construyan un plan de vida que facilite su proceso de reinserción social (Zavala, 2018).

## Capítulo 5. Metodología

### 5.1 Planteamiento del problema

El sistema penitenciario se convierte en el responsable de lograr un cambio en las acciones de las personas que han delinquido y con ello se esperaría reducir el índice delictivo, sin embargo, las penitenciarías se encuentran sujetas a sus propias problemáticas como es la sobrepoblación, falta de personal en las distintas áreas de trabajo, deficiencias de los servicios en materia de salud, la práctica del maltrato y en general violaciones a los derechos humanos (Comisión Nacional de Derechos Humanos, 2011). El Reclusorio Preventivo Varonil Oriente (R.P.V.O.) es uno de los reclusorios con más sobrepoblación en la CDMX, ya que cuenta con una capacidad para albergar a 5,604 internos y según datos de la Subsecretaría del Sistema penitenciario (2017) hay casi el doble de la población para la que fue diseñado.

Las cárceles mexicanas en su condición actual son espacios propicios al contagio criminógeno. No sólo por el hacinamiento que muchas registran, sino también por la convivencia de internos de distinta peligrosidad. En la actualidad no reinserían, ni rehabilitan más bien arruinan vidas (Jaime, 2013). Por lo que la reinserción social no está funcionando y esto se refleja en los altos índices de reincidencia delictiva, los cuales son del 60%, aseguró Ignacio Rubí Salazar, subsecretario de la Previsión Social, de la Secretaría del Trabajo y Previsión Social (STPS) (Villa, 2017).

En México la Investigación en este ámbito es mínima debido a la marginación social que recibe este tipo de población dentro de prisión, dándole más importancia al trabajo con las personas que han cumplido su pena o que obtuvieron su libertad condicional. Como en la investigación de Toledo (2015) que se realizó en el Instituto de Reinserción Social de la CDMX, cuyo objetivo fue la implementación de un taller de control y manejo del enojo el cual no tuvo los resultados esperados, debido a variables externas como fueron: deserción, falta de interés, reingreso a la institución penitenciaria, etc.

Debido a que a través del tiempo a algunos hombres se les ha inculcado expresar solamente ira, agresividad, fuerza y sometimiento dejando de lado la empatía (Millan, 2014), en el ambiente penitenciario los internos refuerzan esto,

aparentando ser rudos y agresivos, por ello la importancia de crear un taller que les permita tener un reconocimiento emocional y control de su agresividad.

El ambiente dentro de las cárceles se caracteriza por el aislamiento afectivo, la vigilancia permanente, la falta de intimidad, la rutina, las frustraciones reiteradas y una nueva escala de valores que, entre otras cosas, lo que condiciona unas relaciones interpersonales basadas en la desconfianza y la agresividad (Arrollo & Ortega, 2009).

En un ambiente hostil como éste la probabilidad de encontrar casos de ira incontrolable es mayor; la ira se puede convertir en un problema cuando se experimenta con frecuencia y de manera intensa, o bien, cuando se expresa de manera inadecuada llegando a su nivel más alto que es la agresión (Reylly & Shopshire, 2007). En este ámbito la Psicología juega un papel importante, ya que, el psicólogo trabaja interviniendo en la conducta, emociones y pensamientos de los internos. Dentro de su campo de actuación se encuentran actividades como: el diagnóstico y clasificación, informes a juzgados y audiencia, elaboración de programas de tratamiento de carácter psicosocial que vayan orientados a mejorar las capacidades de los internos y abordar aquellas problemáticas específicas que puedan haber influido en su comportamiento delictivo (Soria, 2005).

### **5.1.1 Pregunta de investigación**

¿Qué efecto tiene el taller "controlando mi agresividad" en los niveles de ira y asertividad en internos del RPVO?

### **5.1.2 Objetivo General**

- Identificar el efecto que tiene el taller "Controlando mi agresividad" en los niveles de ira y asertividad en internos del R.P.V.O.

### **5.1.3 Objetivos específicos**

- Promover que los participantes reconozcan y expresen sus emociones, para que puedan relacionarse favorablemente dentro del penal.
- Ayudar a que los participantes identifiquen los estilos de comunicación, para que puedan expresar emociones, pensamientos y opiniones, respetando las de los demás.

- Que los participantes aprendan a identificar los niveles de enojo, y apliquen las herramientas cuando se encuentren en una situación conflictiva.

## **5.2 Hipótesis**

### **5.2.1 Hipótesis de trabajo**

- La participación en el taller sobre el manejo de la ira, reconocimiento emocional y asertividad favorece el desarrollo y/o mejora la interacción de los internos dentro del penal.

### **5.2.2 Hipótesis estadísticas**

- $H_a$ : Existen diferencias significativas en los niveles de ira de los participantes, antes y después de la implementación del taller.
- $H_o$ : No existen diferencias significativas en los niveles de ira de los participantes, antes y después de la implementación del taller.
- $H_a$ : Existen diferencias significativas en los niveles de asertividad de los participantes antes y después de la implementación del taller.
- $H_o$ : No existen diferencias significativas en los niveles de asertividad de los participantes antes y después de la implementación del taller.

## **5.3 Variables**

### **5.3.1 Dependientes**

#### **Ira**

Definición conceptual: Respuesta primaria del organismo al verse bloqueado en la consecución de una meta o en la satisfacción de una necesidad (Izard, 1977 como se citó en Mestre & Guiol, 2012).

Definición operacional: Puntajes obtenido por los participantes al inventario Estado Rasgo y expresión de la ira.

#### **Asertividad**

Definición conceptual: Involucra el conocimiento y expresión de los deseos, valores, necesidades, expectativas y disgustos de un individuo. Como tal, no solo involucra el

estar en mejor contacto con uno mismo, sino también afecta el modo de interactuar con otras personas (Flores & Díaz, 2004).

Definición operacional: Puntajes obtenidos por los participantes a la Escala Multidimensional de Asertividad.

## **Emociones**

Definición conceptual: Procesos episódicos provocados por algún estímulo o situación interna o externa, que ha sido evaluada y valorada como potencialmente capaz de producir un desequilibrio en el organismo, dan lugar a una serie de cambios en el cuerpo humano que están íntimamente relacionados con el mantenimiento del equilibrio, esto es, buscan la adaptación de un organismo a las condiciones específicas de su medio ambiente (Palmero, Guerrero, Gómez & Carpi, 2006).

Definición operacional: Análisis de contenido del cuestionario *ex profeso* de las respuestas de los participantes.

### **5.3.2 Independiente**

Taller controlando mi agresividad

**Definición conceptual:** Los talleres son una forma de enseñar y aprender mediante la realización de algo. Se aprende desde lo vivencial y no desde la transmisión. Predomina el aprendizaje sobre la enseñanza. Se trata entonces de un aprender haciendo, donde los conocimientos se adquieren a través de una práctica concreta, realizando algo relacionado con la formación que se pretende proporcionar a los participantes. Es una metodología participativa en la que se enseña y se aprende a través de una tarea conjunta (Careaga, Sica, Cirilo & Da luz, 2006)

**Definición operacional:** Taller vivencial de 10 sesiones con actividades enfocadas a que los participantes se familiaricen con las habilidades y herramientas para controlar y manejar su ira, mejorando sus relaciones interpersonales en prisión.

- Sesión 1. Consiste en aplicar una evaluación para conocer los niveles de ira y asertividad que poseen los participantes del taller, y dar a conocer la temática del taller.
- Sesión 2. Implica dar a conocer a los participantes qué son y cuáles son las emociones.

- Sesión 3 y 4. Se enfocan en que los participantes conozcan las funciones que tienen las emociones básicas en la vida cotidiana.
- Sesión 5. Busca que los participantes identifiquen los principales componentes verbales y no verbales que contienen los mensajes que emiten
- Sesión 6. Consiste en que los participantes conozcan las características que poseen las personas pasivas, asertivas y agresivas
- Sesión 7. Que el sujeto adquiriera conocimiento sobre la ira/enojo, para lograr una expresión y un control exitoso de esta
- Sesión 8. Pretende que los participantes reconozcan la importancia de la regulación de la ira/enojo para una adecuada convivencia.
- Sesión 9. Se utiliza para enseñar a los participantes estrategias que pueden aplicar para una adecuada expresión del enojo
- Sesión 10. Tiene como finalidad conocer los niveles de asertividad y agresividad de los participantes del grupo al finalizar el taller.

**Tipo de estudio:** Transversal de campo

**Diseño:** Medición de un solo grupo con Pre-test Pos-test.

## **5.4 Método**

### **5.4.1 Participantes**

Se trabajó con 40 internos voluntarios del Reclusorio Preventivo Varonil Oriente de entre 19 y 58 años de edad con una media de 39, los cuales fueron seleccionados a partir de un muestreo no probabilístico intencional.

### **5.4.2 Instrumentos**

Para evaluar la asertividad de los internos se utilizó la Escala Multidimensional de Asertividad (EMA) desarrollada por Flores y Díaz-Loving (2004) la cual consta de 45 afirmaciones tipo Likert de cinco opciones de respuesta que van de totalmente de acuerdo a totalmente en desacuerdo (con rango de 5 a 1), está constituida por tres dimensiones de 15 reactivos cada una de ellas: Asertividad indirecta ( $\alpha=0.86$ ); no asertividad ( $\alpha=0.85$ ) y asertividad ( $\alpha=0.80$ ). La consistencia interna de la prueba total fue de 0.91.

Para evaluar la ira de los internos se utilizó el Inventario Estado-Rasgo y Expresión de la Ira 2 (STAXI-2) diseñado por Charles Spielberg en 1999, la cual fue

estandarizada en México por Nazira Calleja (2010), este inventario está dividido en tres escalas: Ira-rasgo ( $\alpha=0.88$ ), Ira-estado ( $\alpha=0.88$ ) y Expresión y control de la ira ( $\alpha=0.73$ ). Constituido por 28 reactivos, tipo Likert, que se agrupan en 7 subescalas: Sentimiento de ira ( $\alpha=0.74$ ), Temperamento de ira ( $\alpha=0.88$ ), Reacción ante la frustración ( $\alpha=0.61$ ), Reacción ante la desvalorización ( $\alpha=0.80$ ), Expresión externa de la ira ( $\alpha=0.64$ ) Expresión interna de la ira ( $\alpha=0.65$ ) Y Control interno de la ira ( $\alpha=0.80$ ). Con un  $\alpha$  total de 0.818.

Cuestionario *ex profeso* para la presente investigación conformado por 8 preguntas abiertas, con el fin de identificar si les cuesta trabajo manejar sus emociones y por qué, así como la frecuencia con la que experimentan cada una de ellas, de forma particular aquellas que pueden influir su interacción dentro del penal como el enojo y la agresividad.

#### **5.4.3 Procedimiento**

Se pegaron carteles dentro del R.P.V.O., haciendo la invitación al taller "Controlando mi agresividad", se dieron dos días para poder inscribirse con las coordinadoras de este. El taller fue impartido en el aula de usos múltiples del C.D.U.D.T., una vez a la semana con un horario de 10 a 11 de la mañana. Las cartas descriptivas del taller se encuentran adjuntas en el apéndice D.

## Capítulo 6. Resultados

Para lograr el objetivo de la presente investigación de conocer el efecto del taller en los niveles de asertividad e ira en los participantes, se realizó una de comparación de las medias de los instrumentos utilizados con la prueba “t” de student para muestras relacionadas. Asimismo, con los datos de las preguntas abiertas se realizó un análisis de contenido.

En la Tabla 1 se muestran los resultados para la Escala Multidimensional de Asertividad antes y después del taller, en ella se observa que hubo una disminución de la asertividad después del taller controlando mi agresividad.

*Tabla 1.  
Diferencia de medias de la Escala Multidimensional de Asertividad antes y después del taller*

EMA	Media				t	p
	Antes	D.E	Después	D.E		
Asertividad	3.49	,44	3.20	,63	2.59	.013*
Asertividad indirecta	2.82	,65	2.67	,77	1.29	.205
No asertividad	2.90	,63	2.77	,74	1.22	.228

En la Tabla 2 se muestran los resultados de las diferencias de medias del Inventario Estado-Rasgo y Expresión de la Ira-2, antes y después del taller, no hubo diferencias estadísticamente significativas.

*Tabla 2.  
Diferencia de medias del Inventario Estado-Rasgo y Expresión de la Ira- 2 antes y después del taller.*

STAXI-2	Media				t	p
	Antes	DE.	Después	D. E.		
Sentimiento de ira	1.56	,42	1.64	,48	-1.16	.254
Temperamento de ira	1.58	,64	1.48	,60	1.27	.210
Control interno de ira	2.38	,78	3.34	,71	.34	.738
Expresión interna de la ira	1.75	,60	1.64	,61	1.74	.089
Expresión externa de la ira	1.57	,47	1.66	,63	-1.04	.307

Reacción ante la frustración	1.96	,70	1.88	,74	.84	.404
Reacción ante la desvalorización	1.70	,74	1.80	,84	-.93	.359

La Tabla 3 muestra los puntajes de las medias de las emociones básicas antes y después del taller “controlando mi agresividad”, se puede observar que sólo se encontraron diferencias estadísticamente significativas para la emoción de enojo antes y después del taller.

*Tabla 3.  
Diferencia de medias de emociones básicas antes y después del taller*

Emociones básicas	Media		Después	D. E.	t	p
	Antes	D.E.				
Felicidad	4.83	,90	4.50	1,18	1.734	.091
Tristeza	2.78	1,25	2.48	1,24	1.39	.172
Enojo	2.93	1,25	2.33	1,05	2.76	.009*
Asco	1.70	1,11	1.80	1,14	-.56	.578
Miedo	2.76	1,25	2.98	1,527	-.79	.435
Sorpresa	3.00	1,38	3.35	1,49	-1.37	.177
Felicidad1	7.58	1,89	7.45	1,87	.43	.673
Tristeza1	4.30	1,98	3.95	2,14	1.12	.268
Enojo1	4.08	2,14	3.53	1,77	1.77	.084
Asco1	2.35	1,69	2.45	1,34	-.39	.700
Miedo 1	4.03	1,98	4.13	2,29	-.26	.793
Sorpresa1	5.08	2,53	5.00	2,68	.22	.830

Finalmente, para las preguntas abiertas se realizó un análisis de contenido categórico que consistió en transcribir las respuestas de cada participante correspondientes a cada una de las 8 preguntas e identificar las palabras clave de cada respuesta para después cuantificar la frecuencia de aparición de las mismas entre todos los participantes y crear diversas categorías para cada pregunta. Este procedimiento se realizó para las preguntas tanto en el pre-test, como en el pos-test.

En la Tabla 4 se muestran los resultados para la pregunta ¿Qué emociones me cuesta trabajo expresar? Se obtuvieron 8 categorías en la primera medición de las cuales se conservaron 7 de ellas en la medición final.

*Tabla 4.*  
*Respuestas dadas por los participantes en el pretest a la pregunta ¿Qué emociones me cuesta trabajo expresar?*

Categoría	Definición	Antes		Después	
		Indicadores	Frec.	Indicadores	Frec.
Emociones negativas	Son aquellas que implican sentimientos desagradables, valoración de la situación como dañina y la movilización de muchos recursos para su afrontamiento.	Miedo, inseguro, triste, por burlas,	8	Tristeza, miedo, ira, enojo	5
Emociones	Es un estado afectivo que experimentamos, una reacción subjetiva al ambiente que viene acompañada de cambios orgánicos (fisiológicos y endocrinos) de origen innato, influidos por la experiencia.	Emociones básicas	7	Emociones básicas	4
Emociones positivas	Son aquellas que implican sentimientos agradables, valoración de la situación como beneficiosa, tienen una duración temporal muy corta y movilizan escaso recurso para su afrontamiento.	Feliz, buenas noticias, ser más sociable	7	ser alegre, felicidad,	6
Emociones ambivalentes	Que posee o denota dos emociones o sentimientos opuestos hacia una misma persona o cosa	Emociones, alegrías, tristezas, felicidad, miedo,	5	Felicidad-tristeza, soledad, angustia	6
Afecto	Constructo dimensional (no categorial) que incluye todos aquellos estados afectivos con valencia positiva.	Afectivas, amor, afecto, sentimiento	4	Sentimental, amor, afecto, sentir algo por los demás	4
Expresividad	Dicho de una persona: Que manifiesta con gran viveza lo que siente o piensa, ya sea mímica, oral, escrita, musical o plásticamente.	Decir lo que siente, sin problemas para manifestar lo que siente, Emociones controlables	3	Las experimenta y comparte, expresa fácilmente,	3

Continúa...

Tabla 4.

Respuestas dadas por los participantes en el pretest a la pregunta ¿Qué emociones me cuesta trabajo expresar? Continuación

Categoría	Definición	Antes		Después	
		Indicadores	Frec.	Indicadores	Frec.
Bienestar	Estado de la persona cuyas condiciones físicas y mentales le proporcionan un sentimiento de satisfacción y tranquilidad	Sentirse mejor	1		
Falta de expresividad	Mayor comodidad en situaciones o contextos tranquilos, con poco estímulo externo	Ser más participativo y desenvolverse	1	reclamar lo justo, decir lo que siente o lo que le pasa,	5
intolerancia	Actitud de la persona que no respeta las opiniones ideas o actitudes de los demás, si no coinciden con las propias			desacuerdo	1
estado de ánimo -	Estado emocional generalizado y persistente que influye en la manera de percibir el mundo			inseguridad	1
Optimismo				Optimismo	1

En la Tabla 4.1 se muestran se muestran las 10 categorías que se obtuvieron a la pregunta ¿Por qué me cuesta trabajo expresar mis emociones? Se puede observar que en la medición final de esta pregunta sólo se obtuvieron 6 categorías.

Tabla 4.1.

Respuestas dadas por los participantes en el pretest a la pregunta ¿Por qué me cuesta trabajo expresar mis emociones?

Categoría	Definición	Antes		Después	
		Indicadores	Frec.	Indicadores	Frec.
Expresividad / no le cuesta trabajo expresarlas	Dicho de una persona: Que manifiesta con gran viveza lo que siente o piensa, ya sea mímica, oral, escrita, musical o plásticamente.	Persona muy expresiva, expresivo, las expresa, dice lo que siente bueno o malo, dice lo que siente	6	Las expresa, desahogo, no le cuesta trabajo, son como las siente y dice, le gusta expresarlas, necesita expresarlas, las tiene bien identificadas, persona abierta, no existe razón para simular, Dice las cosas como son, es concreto, Es espontaneo, es muy social	10
Introversión	Mayor comodidad en situaciones o contextos tranquilos, con poco estímulo externo	Disgusto por contar sus cosas o emociones, no afecta a los demás, no comparte emociones buenas o malas, serio, poco sociable, no hay quien le escuche, no platica con sus compañeros,	5		
Bienestar	Estado de la persona cuyas condiciones físicas y mentales le proporcionan un sentimiento de satisfacción y tranquilidad	Sentirse bien, por salud física y mental, analiza lo que le dicen	4		
Contexto social	Conjunto de circunstancias que enmarcan una situación que afecta a uno o más individuos	El lugar donde esta no permite expresarlas, por el ambiente, no le gusta el lugar ni las personas con las que vive,	4	No amanecen de buenas, no es bueno por el lugar, la gente no comprende nuestros problemas, vida que se lleva,	6
Inseguridad	falta de confianza en algo o en alguien	Son pocas las personas que considera de confianza, pena, ignorancia, inseguro con la otra persona	4	Se siente inseguro, pena, penoso, ignorancia, ser traicionado	7
Falta de expresividad	Dicho de una persona: Que no manifiesta con gran viveza lo que siente o piensa, ya sea mímica, oral, escrita, musical o plásticamente.	Poco expresivo, no lo expresa, es serio, no lo demuestra	4	No sociable, no demostrativo,	2

Continúa...

Tabla 4.1.

Respuestas dadas por los participantes en el pretest a la pregunta ¿Por qué me cuesta trabajo expresar mis emociones? Continuación

Categoría	Definición	Antes		Después	
		Indicadores	Frec.	Indicadores	Frec.
Miedo	Emoción básica que motiva conductas de protección, tanto para la supervivencia física como para la psicológica	Por miedo, miedo a la crítica, temor a burla	3		
Sociabilidad	Lazo o vínculo que existe entre las personas, que son esenciales para el grupo, de tal manera que sin ella el mundo no funcionaría	Muy social	1		
Extroversión	Rasgo de la personalidad caracterizado por la tendencia a relacionarse con los demás y mostrar abiertamente los sentimientos.	Sin razón para ocultar quien es y cómo se siente	1		3
Comunicación directa	Modo de comunicación humana, que se da mediante una lengua natural (ya sea este oral o asignada) y que se caracteriza por la inmediatez temporal.	Dice las cosas tal y como son	1		
Para autorregularse	Capacidad para manejar las emociones de forma apropiada. Supone tomar conciencia de la relación entre emoción, cognición y comportamiento.			Equilibrar para un mejor control, trata de controlar la emoción, evitar conflictos	3
Para tener comunicación positiva	nos permite expresar lo que sentimos, pensamos y deseamos en modo claro, sin afectar o dañar a los demás			expresar lo que sientes, mejor comunicación,	2

En la tabla 5 se muestran en la primera medición 9 categorías que se obtuvieron de la pregunta ¿de cuáles emociones me gustaría cambiar la forma en que las expreso?, de las cuáles solo permanecieron 5 en la segunda medición.

*Tabla 5.*  
*Respuestas dadas por los participantes en el pretest y postest a la pregunta ¿De cuáles emociones me gustaría cambiar la forma en que las expreso?*

Categoría	Definición	Antes		Después	
		Indicadores	Frec.	Indicadores	Frec.
La forma de expresarlas	Dicho de una persona: Que no manifiesta con gran viveza lo que siente o piensa, ya sea mímica, oral, escrita, musical o plásticamente.	Vocabulario, manera de ser, actitudes y comportamiento, humilde, caballeroso, amable, tolerar, participar más, forma de expresarse de los demás, expresiones, es más fácil escribirlo	11	más abierto y expresar sentimientos, dejar de guardar lo que siente,	3
Emociones positivas	Son aquellas que implican sentimientos agradables, valoración de la situación como beneficiosa, tienen una duración temporal muy corta y movilizan escaso recurso para su afrontamiento.	Cariñosas y afectivas, amor, ternura felicidad, alegría, triunfo	10	Estar contento, felicidad, alegría, sociable, alegre	4
Emociones	Es un estado afectivo que experimentamos, una reacción subjetiva al ambiente que viene acompañada de cambios orgánicos (fisiológicos y endocrinos) de origen innato, influidos por la experiencia.	Emociones básicas	7	Emociones básicas	6
Emociones negativas	Son aquellas que implican sentimientos desagradables, valoración de la situación como dañina y la movilización de muchos recursos para su afrontamiento.	Tristeza, miedo, emociones e impulsos negativos,	4	Las que le causan problemas, miedo, enojo, las que lo hagan sentir menos	4
Emociones ambivalentes	Que posee o denota dos emociones o sentimientos opuestos hacia una misma persona o cosa	Alegrías y tristezas, felicidad, enojo,	2		
Miedo	Emoción básica que motiva conductas de protección, tanto para la supervivencia física como para la psicológica	Miedo de expresar lo que siente	1		
Afecto	Constructo dimensional (no categorial) que incluye todos aquellos estados afectivos con valencia positiva.	afectivas	1	afectivas	1
No necesita cambiar				Sin problema, así se siente bien, es optimista	3
Comunicación directa	nos permite expresar lo que sentimos, pensamos y deseamos en modo claro, sin afectar o dañar a los demás			Persona directa	1

En la Tabla 5.1 se muestran en la primera medición 12 categorías que se obtuvieron de la pregunta ¿Por qué me gustaría cambiar la forma en la que expreso mis emociones?, de las cuáles solo permanecieron 6 en la segunda medición.

Tabla 5.1.

Respuestas dadas por los participantes en el pretest y postest a la pregunta ¿Por qué me gustaría cambiar la forma en la que expreso mis emociones?

Categoría	Definición	Antes		Después	
		Indicadores	Frec.	Indicadores	Frec.
Bienestar	Estado de la persona cuyas condiciones físicas y mentales le proporcionan un sentimiento de satisfacción y tranquilidad	Ser diferente consigo mismo, salir adelante, por ayuda, desahogo, expresarlas sería mejor para si y los otros, para estar bien, se siente muy bien, ser feliz, por su familia, disfrutar, vivir el momento	12	Se siente bien así, así está bien, buen autoconcepto, sentirse mejor, ser feliz, estar bien consigo mismo, se siente a gusto,	12
Mejorar	Adelantar, acrecentar algo, haciéndolo pasar a un estado mejor	Mejorar, cambiar, ser diferente	7	Quiere cambiar, echarle ganas, ser mejor persona, conseguir siempre lo que quiere, socializar más, abrirse puertas,	8
Expresividad	Dicho de una persona: Que manifiesta con gran viveza lo que siente o piensa, ya sea mímica, oral, escrita, musical o plásticamente.	Porque se expresa, ser más abierto, tener facilidad de palabra, demostrarlo, que lo sientan y lo vean, para expresarse bien	7	No le cuesta trabajo, expresa las emociones, las controla, las maneja.	4
Falta de asertividad	Falta de la habilidad para ser claros, francos y directos, diciendo lo que se quiere decir, sin herirlos sentimientos de los demás, ni menospreciar la valía de los otros, solo defendiendo sus derechos como persona.	Crítica	1		
Asertividad indirecta	Inhabilidad de un individuo para tener enfrentamientos directos cara a cara con otras personas en situaciones cotidianas, con familiares, amigos, jefes y compañeros llevándolo a expresar sus opiniones, deseos, sentimientos o peticiones, a no decir no, por medio de cartas, teléfono u otro medio.	Se expresa mejor escribiendo, que hablando.	1		
Comunicación positiva	nos permite expresar lo que sentimos, pensamos y deseamos en modo claro, sin afectar o dañar a los demás	Dialoga y dice lo que siente, es directo	2		

Continúa...

Tabla 5.1.

Respuestas dadas por los participantes en el pretest y postest a la pregunta ¿Por qué me gustaría cambiar la forma en la que expreso mis emociones? Continuación

Categoría	Definición	Antes		Después	
		Indicadores	Frec.	Indicadores	Frec.
Emociones positivas	Son aquellas que implican sentimientos agradables, valoración de la situación como beneficiosa, tienen una duración temporal muy corta y movilizan escaso recurso para su afrontamiento.	Alegre y sociable	1		
Contexto social	Conjunto de circunstancias que enmarcan una situación que afecta a uno o más individuos	Aquí no se puede,	1	Ser débil se aprovechan, ser malo, otro concepto, lugar, tipo de ambiente	3
Afrontamiento	Cualquier actividad que el individuo puede poner en marcha, tanto de tipo cognitivo como de tipo conductual, con el fin de enfrentarse a una determinada situación.	Enfrentar lo que pasa diario,	1		
Honestidad	Cualidad humana que consiste en actuar de acuerdo como se piensa y se siente (coherencia).	Honesto consigo mismo,	1	Es sincero	1
Aplanamiento o emocional	fenómeno psicológico relacionado con la falta de expresión y experimentación de emociones	No tiene emociones	1		
Comunicación directa	Modo de comunicación humana, que se da mediante una lengua natural (ya sea este oral o asignada) y que se caracteriza por la inmediatez temporal.	directo	1	Es directo	1
Falta de expresividad	Dicho de una persona: Que no manifiesta con gran viveza lo que siente o piensa, ya sea mímica, oral, escrita, musical o plásticamente.			Al sentirse dichoso cae en una conducta infantil, que las personas sientan que las ama,	2
Asertividad	habilidad para ser claros, francos y directos, diciendo lo que se quiere decir, sin herirlos sentimientos de los demás, ni menospreciar la valía de los otros, solo defendiendo sus derechos como persona			ser honesto, no trasgredir privacidad de otros, ofensa	1
Por impulsividad	Mecanismo de defensa que evita que la persona se pare a reflexionar sobre los aspectos y motivaciones de su comportamiento y, por lo tanto, frente a las emociones que estos le generan.			Se deja llevar por las emociones	1

En la Tabla 6 se muestran los resultados para la pregunta ¿Considero que soy enojón?, se obtuvieron 13 categorías en la primera medición, mientras que en la segunda medición permanecen 7.

*Tabla 6.*  
*Respuestas dadas por los participantes en el pretest y postest a la pregunta ¿Considero que soy enojón?*

Categoría	Definición	Antes		Después	
		Indicadores	Frec.	Indicadores	Frec.
Frustración	Sentimiento desagradable que se produce cuando las expectativas de una persona no se ven satisfechas al no poder conseguir lo pretendido.	Cuando algo no sale bien, que le salgan mal las cosas o se las hagan mal, las cosas no salen como quisiera, las cosas que le cuestan trabajo entender	8	Las cosas no son como le gustaría, como quiere, algo no sale bien,	4
Detonador externo	Los detonadores pueden ser personas, lugares y momentos.	Cuando alguien daña a otras personas, la gente no lucha por lo que quiere, hipocresía, cuando lo molestan, cuando le hacen algo,	7	Por la forma en la que lo tratan, le molesta que ofendan a los demás, no entiende que la gente es encajosa y mala, molestia mentiras, hipocresía, sale de sintonía si algo lo ofende o le disgusta, le molesta que o quieran sorprender, cuando le hacen algo o agarran algo que le pertenece, cuando lo hacen enojar, quien la pague, disgusto maldades pesadas.	13
Irritabilidad	Capacidad homeostática para responder ante estímulos que dañan su bienestar o su estado natural	De cualquier cosa se enoja	3	Carácter, se irrita con facilidad	2
Solucionar	Respuesta eficaz a un problema, duda o cuestión.	Trabajar en soluciones, resolver las cosas, busca solución,	3		
Tranquilizar	Hacer que algo o alguien tenga tranquilidad	Calmarse, calma, se tranquiliza	3		
Optimismo	Persona que tiende a ver y juzgar las cosas en su aspecto más positivo o más favorable	Tratar de poner la mejor cara a las cosas, siempre esta alegre	2	Busca el lado amable de la vida, cosas positivas,	2
Síntoma	Alteración del organismo que pone de manifiesto la existencia de una enfermedad y sirve para determinar su naturaleza.	Se estresa,	2		
Tolerancia	Actitud de la persona que respeta las opiniones, ideas o actitudes de las demás personas, aunque no coincidan con las propias	Tolerante, paciente,	2		

Continúa...

Tabla 6.

Respuestas dadas por los participantes en el pretest y postest a la pregunta ¿Considero que soy enojón? Continuación

Categoría	Definición	Antes		Después	
		Indicadores	Frec.	Indicadores	Frec.
Impulsividad	Mecanismo de defensa que evita que la persona se pare a reflexionar sobre los aspectos y motivaciones de su comportamiento y, por lo tanto, frente a las emociones que estos le generan.	Pelea con frecuencia, impulsivo	2	No busco quien lo hizo, sino quien la pague, no capta lo que hace, explosivo	3
Pacífico	Persona que no usa la violencia o que no es propenso a fomentar conflictos	Rara vez discute, calla	2	Toma las cosas con calma y se relaja, serenidad, toma las cosas tranquilamente, no se gana nada, sin motivos para enojarse, no se enoja fácil.	9
Reflexión	Pensamiento o consideración de algo con atención y detenimiento para estudiarlo o comprenderlo bien	Piensa y analiza	2		
Intolerancia	Actitud de la persona que no respeta las opiniones ideas o actitudes de los demás, si no coinciden con las propias	No tiene paciencia,	1		
Contexto	Conjunto de circunstancias que enmarcan una situación que afecta a uno o más individuos	Estado en el que se encuentra	1	Condiciones en las que se encuentra, su comportamiento y el de sus compañeros,	2
Respeto	Consideración que tiene una persona para no transgredir la integridad de los demás			Respeto a los que le rodean	1
Sociabilidad	Lazo o vínculo que existe entre las personas, que son esenciales para el grupo, de tal manera que sin ella el mundo no funcionaría			Es una persona muy social	1
Autocontrol	Capacidad que puede poseer un ser humano de ejercer dominio sobre sí mismo, es decir, de poder controlarse, tanto en sus pensamientos como en su actuar.			Controla sus impulsos	1
Bienestar	Estado de la persona cuyas condiciones físicas y mentales le proporcionan un sentimiento de satisfacción y tranquilidad			Se amarga el alma,	1
Evitación	No hacer caso de algo o de alguien, o tratarlos como si no merecieran atención			Las cosas de quien vienen	1
Afrontamiento	cualquier actividad que el individuo puede poner en marcha, tanto de tipo cognitivo como de tipo conductual, con el fin de enfrentarse a una determinada situación			Maneja problemas	1

En la Tabla 7 se muestran los resultados para la pregunta ¿Cómo me siento cuando me enojo? se obtuvieron 8 categorías en la primera medición, mientras que en la segunda medición permanecen 4.

*Tabla 7.  
Respuestas dadas por los participantes en el pretest y postest a la pregunta ¿Cómo me siento cuando me enojo?*

Categoría	Definición	Antes		Después	
		Indicadores	Frec.	Indicadores	Frec.
Malestar	Alteración del organismo que pone de manifiesto la existencia de una enfermedad y sirve para determinar su naturaleza.	Sin haber comido por días, desesperado, impotente, triste, molesto, sin ganas de hablar, vacío, ansioso, distraído, mal, eufórico, explota y se siente mal, incomodo, mal humor, cara sonrojada	29	Con coraje y triste, molesto, enfadado, coraje, desesperado, hiperactivo, ganas de llorar, impotencia, tenso, dolor de estómago, ganas de correr, pegar, gritar, irritado, desesperado, presionado, airado, estresado, cansado, enojado, de malas, cara roja, jalón de cabellos, incomodo, apunto de explotar, Mal, no habla, estar solo, fatal, callado, enojado	41
Comportamiento agresivo	Comportamiento físico o verbal que tiene como finalidad lastimar a alguien.	Romper, gritar, pegar, escupir, golpear, calor, ira, ganas de hacer maldad, rencor, furia, gritar, hacer sentir mal verbalmente, agresivo, molesto	16		
Frustrado	Sentimiento desagradable que se produce cuando las expectativas de una persona no se ven satisfechas al no poder conseguir lo pretendido.	Frustrado, ira frustrante,	3	Frustrado, impotente	3
reflexivo	Pensamiento o consideración de algo con atención y detenimiento para estudiarlo o comprenderlo bien	Analiza y comprende,	2	Pensar las cosas, reflexionar buscar alternativas, analiza error	3
Reactivo	Persona que no ve más allá de las situaciones y asume una actitud de negación y pesimismo	desquitarse	1		
Optimista	Persona que tiende a ver y juzgar las cosas en su aspecto más positivo o más favorable	Hallar lo positivo de la situación	1		
Trato de regularme	Capacidad para manejar las emociones de forma apropiada. Supone tomar conciencia de la relación entre emoción, cognición y comportamiento.	Dirigir el enojo	1		
Pacífico	Persona que no usa la violencia o que no es propenso a fomentar conflictos	tranquilo	1	Tranquilizarse, normal	2

En la Tabla 8 se encuentran las respuestas dadas por los participantes a la pregunta ¿Qué es lo que hago cuando alguien esa enojado? Se obtuvieron 7 categorías en la primera medición, de las cuales 3 permanecen en la última medición.

*Tabla 8.*  
*Respuestas dadas por los participantes en el pretest y postest a la pregunta ¿Qué es lo que hago cuando alguien está enojado?*

Categoría	Definición	Antes		Después	
		Indicadores	Frec.	Indicadores	Frec.
Ignorar	No hacer caso de algo o de alguien, o tratarlos como si no merecieran atención.	Ignorarlo, no le habla, darle la vuelta, ignorar Espera para poder hablarle, darle la vuelta, retirarse, bloquearlo, evitarlo, alejar, hacerse a un lado, evadirlo,	35	No le habla, ignorarlo, no darle importancia, darle la vuelta, Esperar a que se tranquilice, dejarlo solo, se aleja y le da espacio, se retira, no lo molesta, alejarse, se aparta, evitarlo, no lo toma personal	30
Solucionar	Respuesta eficaz a un problema, duda o cuestión.	Escucharlo, platicar, buscar solución, hablar, dialogar	10	Trata de alegrarlo, preguntar, hablar, darle consejo, platicar,	8
Ser empático	Capacidad de percibir, compartir y comprender lo que otro puede sentir	Ver si puedo ayudar, ayudarlo	5	Entiende, escucharlo, ayudar, acercarse,	7
Tranquilizarse	Hacer que algo o alguien tenga tranquilidad	Calmar, aclimatar	2		
Tolerancia	Actitud de la persona que respeta las opiniones, ideas o actitudes de las demás personas, aunque no coincidan con las propias	Ser paciente	1		
Distraerse	desviación de la atención por parte de un sujeto cuando esté debe atender algo específico	Platicarle otras cosas para que se le olvide	1		
Con miedo	Emoción básica que motiva conductas de protección, tanto para la supervivencia física como para la psicológica	Miedo	1		
Ser pacífico	Persona que no usa la violencia o que no es propenso a fomentar conflictos			Nada,	1
Respetar	Consideración que tiene una persona para no transgredir la integridad de los demás			respetar su postura, dar opinión si es solicitada	1
Mejorar	Adelantar, acrecentar algo, haciéndolo pasar a un estado mejor			Cambiar hábitos	1

En la Tabla 9 se muestran se muestran las 9 categorías que se obtuvieron a la pregunta ¿Qué es lo que hago cuando alguien me agrade? de las cuales se conservaron 8 de ellas en la medición final.

*Tabla 9.*  
*Respuestas dadas por los participantes en el pretest y postest a la pregunta ¿Qué es lo que hago cuando alguien me agrade?*

Categoría	Definición	Antes		Después	
		Indicadores	Frec.	Indicadores	Frec.
Ignorar	No hacer caso de algo o de alguien, o tratarlos como si no merecieran atención.	No se engancha, ignora, no le habla, no le hace caso, Evadirlo, le da la vuelta, retirarse, evadirlo, evitar sanciones,	19	Ignorarlo, le da la espalda, no lo toma en cuenta, no hace caso, lo toma de a loco, darse la vuelta, no cae en su juego, lo evita, se aleja, se queda callado, retirarse, evadirlo, darse la vuelta	15
Solucionar	Respuesta eficaz a un problema, duda o cuestión.	Trata de hacerlo entender, platicar con el, llegar a un arreglo, buscar solución, pedir disculpa si fue responsable, preguntar el por qué	11	Hablar, llegar a un acuerdo, dialogar, dar solución, ver por qué, buscar solución, tiempos fueras, platicar, entablar platica, preguntar por qué,	14
Ser reactivo	Persona que no ve más allá de las situaciones y asume una actitud de negación y pesimismo	Depende de quién, y que haga, agrade, defenderse, responde, lo rajo, reacciona igual	9	Se defiende, le llama la atención, agrade, partirle la cara, depende de la agresión,	7
Autocontrolarse	Capacidad que puede poseer un ser humano de ejercer dominio sobre sí mismo, es decir, de poder controlarse, tanto en sus pensamientos como en su actuar.	Controla la agresión, se detiene,	2	Se controla,	1
Molestarse		Molestarse,	1		
Tranquilizarse	Hacer que algo o alguien tenga tranquilidad	Trata de controlarlo,	1	Calmarlo, guardar la calma, tranquilizarlo, Mantiene la calma, ser paciente	7
Respetar	Consideración que tiene una persona para no transgredir la integridad de los demás	Respetar para que lo respeten	1		
Reflexionar	Pensamiento o consideración de algo con atención y detenimiento para estudiarlo o comprenderlo bien	Piensa las cosas	1		
Tolerante	Actitud de la persona que respeta las opiniones, ideas o actitudes de las demás personas, aunque no coincidan con las propias			Lo tolero	1

En la Tabla 10 se encuentran las respuestas dadas por los participantes a la pregunta ¿Por qué considero que soy agresivo? En donde se obtuvieron 13 categorías en la primera medición, de la cuales permanecieron 6 en la segunda medición.

*Tabla 10.*  
*Respuestas dadas por los participantes en el pretest y postest a la pregunta ¿Por qué considero que soy agresivo?*

Categoría	Definición	Antes		Después	
		Indicadores	Frec.	Indicadores	Frec.
Busca la solución	Respuesta eficaz a un problema, duda o cuestión.	Media y platica para llegar al dialogo, llegar a un acuerdo, arreglar las cosas, hay formas de hablarle a la gente	8	Platica y dialoga, habla en lugar de agredir, arregla las cosas	4
Es reactivo	Persona que no ve mas allá de las situaciones y asume una actitud de negación y pesimismo	Cuando necesita, agrade, esta al contraataque, cuando le hacen algo	6	Si agreden agrade, no se deja, si le pegan responde, tenemos un límite, no ha recibido agresión	5
Respeta	Consideración que tiene una persona para no transgredir la integridad de los demás	Le gusta respetar, respeta, no tiene problemas con nadie, no agrade a los demás, todos tienen derecho a ser escuchados	6	respeta	1
Hay consecuencias negativas	Manera a través de la cual se puede disminuir la posibilidad de que un comportamiento o conducta se repitan	Trae consecuencias, amargura, diabetes y cáncer, agresividad responsable de estar en estos lugares, no lleva a nada, medir las consecuencias, no se gana nada	5		
Es pacífico	Persona que no usa la violencia o que no es propenso a fomentar conflictos	Es pacifico, no le gustan los golpes, persona tranquila	3	No le gusta ser así, toma las cosa con calma y se relaja, no gana nada, persona tranquila, no le gustan los golpes, no le gustan los problemas, la agresividad no lleva a nada bueno, pacifico, tranquilo, no hay agresividad, acepta las cosas como son, soy buena onda	13
Rrepresión de emociones		Agresivo-tranquilo	1		

Continúa...

Tabla 10.

Respuestas dadas por los participantes en el pretest y postest a la pregunta ¿Por qué considero que soy agresivo? Continuación

Categoría	Definición	Antes		Después	
		Indicadores	Frec.	Indicadores	Frec.
Bienestar	Estado de la persona cuyas condiciones físicas y mentales le proporcionan un sentimiento de satisfacción y tranquilidad	Es una persona feliz y comprensiva,	1		
Deshonestidad		No le gusta que le mientan,	1		
Lo ignoro	No hacer caso de algo o de alguien, o tratarlos como si no merecieran atención.	Es desgastante,	1		
Es irritable	Capacidad homeostática para responder ante estímulos que dañan su bienestar o su estado natural	Se irrita con facilidad,	1		
Es reflexivo	Pensamiento o consideración de algo con atención y detenimiento para estudiarlo o comprenderlo bien	Reflexiona las cosas	1		
Personalidad mejorar	Adelantar, acrecentar algo, haciéndolo pasar a un estado mejor	Mal carácter No ser mala persona, ser consciente	1 1	carácter Ya cambio,	1 1
Me autocontrolo	Capacidad que puede poseer un ser humano de ejercer dominio sobre sí mismo, es decir, de poder controlarse, tanto en sus pensamientos como en su actuar.			Controla su agresividad, replantea el asunto, controla la calma	3
Soy agresivo	Comportamiento físico o verbal que tiene como finalidad lastimar a alguien.			Es su estado de animo	1
Busco distraerme	desviación de la atención por parte de un sujeto cuando esté debe atender algo específico			Se ocupa en otras cosas	1
Contexto social	Conjunto de circunstancias que enmarcan una situación que afecta a uno o más individuos			Lugar, caracteres difíciles	1
Causas externas	Los detonadores pueden ser personas, lugares y momentos.			Las cosas no son como deberían, algo está mal	1

En la Tabla 11 se encuentran las respuestas dadas por los participantes en el pretest y postest a la pregunta ¿Por qué considero que soy violento? en donde se obtuvieron 14 categorías, de las cuales sólo se conservaron 4 de ellas en la medición final.

Tabla 11.

Respuestas dadas por los participantes en el pretest y postest a la pregunta ¿Por qué considero que soy violento?

Categoría	Definición	Antes		Después	
		Indicadores	Frec.	Indicadores	Frec.
Es pacífico	Persona que no usa la violencia o que no es propenso a fomentar conflictos	Nunca se ha peleado, no le gusta la violencia, tranquilo, pacífico, no usar golpes ni insultos, no le gusta ser violento	7	No es así, no tiene problemas, ni castigos, no se mete en problemas, es dalay, vivir en armonía, estar tranquilo, no gritos amenazas, ni golpes, persona tranquila, no le gusta la violencia, no conduce a nada bueno, no lleva a nada	12
Hay consecuencias negativas	Manera a través de la cual se puede disminuir la posibilidad de que un comportamiento o conducta se vuelvan a repetir.	Genera muchos daños físicos y mentales, no cabría en ningún lugar, temor a estar en prisión, estar recluso,	6		
Trata de solucionar	Respuesta eficaz a un problema, duda o cuestión.	No la usa para buscar salida, busca solución,	4		
Es agresivo	Comportamiento físico o verbal que tiene como finalidad lastimar a alguien.	Cuando lo golpean, quisiera remediar las cosas con discusión, agresivo y violento,	4		
Es reflexivo	Pensamiento o consideración de algo con atención y detenimiento para estudiarlo o comprenderlo bien	Reflexionar, conoce la palabra de Dios, la razón, la mente	4	Para que no se alejen de su lado, para evitar problemas, no margarse la vida y las de los demás, se le regresaría la violencia, violencia trae consecuencias	5
Es impulsivo	Mecanismo de defensa que evita que la persona se pare a reflexionar sobre los aspectos y motivaciones de su comportamiento y, por lo tanto, frente a las emociones que estos le generan.	No controla su enojo, explota muy rápido, no mide consecuencias,	3		

Continúa...

Tabla 11.

Respuestas dadas por los participantes en el pretest y postest a la pregunta ¿Por qué considero que soy violento? Continuación

Categoría	Definición	Antes		Después	
		Indicadores	Frec.	Indicadores	Frec.
Se autocontrola	Capacidad que puede poseer un ser humano de ejercer dominio sobre sí mismo, es decir, de poder controlarse, tanto en sus pensamientos como en su actuar.	No dejarse llevar por sus impulsos, no se deja llevar por la ira y la violencia, maneja la situación,	3	Controlar la situación, se sabe controlar, trata de controlarse, controlar, trata de comportarse, no llega a los golpes	6
Quiere mejorar	Adelantar, acrecentar algo, haciéndolo pasar a un estado mejor	Lo está cambiando, cambio ese aspecto	2	Para hacer un bien a la sociedad	1
Respetar	consideración que tiene una persona para no transgredir la integridad de los demás	No se mete con nadie,	2		
Por bienestar	Estado de la persona cuyas condiciones físicas y mentales le proporcionan un sentimiento de satisfacción y tranquilidad	Siempre sonriente, no desperdicia tiempo en cosas que dañan,	2		
Expresa lo que siente	Nos permite expresar lo que sentimos, pensamos y deseamos en modo claro, sin afectar o dañar a los demás	Comunica lo que siente o no le gusta,	1		
Evita	desviación de la atención por parte de un sujeto cuando esté debe atender algo específico	Se mantiene ocupado,	1		
Es autoagresivo	Comportamiento agresor que se da una manera más sutil, oculta o, en otras palabras, camuflada y engañosa; conlleva un importante grado de manipulación.	Reacción violenta contra sí mismo,	1		
Malestar	Sentir de incomodidad físico o anímico que una persona experimenta o la molestia que algo o alguien despierta en otro	No le gusta	1		
Soy reactivo	Persona que no ve más allá de las situaciones y asume una actitud de negación y pesimismo			Cuando se meten con él, no le gusta que lo agredan, poco agresivo	3
Busco distraerme	desviación de la atención por parte de un sujeto cuando esté debe atender algo específico			Buscar espacio para si	1
Me frustro	Sentimiento desagradable que se produce cuando las expectativas de una persona no se ven satisfechas al no poder conseguir lo pretendido.			Cuando las cosas no salen como quiere	1

## Capítulo 7. Discusión y conclusiones

El objetivo del presente trabajo fue, identificar el efecto que tuvo el taller “Controlando mi agresividad” en los niveles de ira y asertividad que tiene los internos del RPVO antes y después del taller. Para ello se realizó una comparación de medias con la prueba “t” de student para muestras relacionadas, mediante la que se logró identificar que, si bien al finalizar el taller hubo cambios en las medias de las emociones básicas en general, sólo existen diferencias estadísticamente significativas en la percepción de frecuencia del enojo. Esto puede deberse a que gran parte del taller estuvo enfocado en brindarles herramientas para el control del mismo, partiendo del supuesto de que muchos de los participantes tienen dificultades para el manejo del enojo y de situaciones conflictivas en la vida diaria, lo cual puede llevarlos al descontrol emocional y a la agresión (Novaco, Ramm & Black, 2001 como se citó en Redondo & Pueyo, 2009).

En lo que respecta a la asertividad igualmente se pudo observar una disminución en las medias de los 3 constructos que conforman la escala, sin embargo, solamente de obtuvieron diferencias estadísticamente significativas para el constructo de asertividad, aunque estas diferencias no fueron las esperadas, pues se pudo observar que la asertividad disminuyó al finalizar el taller. En este sentido los resultados se pueden explicar en función de lo propuesto por Naranjo (2008), quien considera que la conducta asertiva es difícil de llevar a la práctica pues muchas veces durante el proceso de socialización se aprende la pasividad, pero también el entorno social, los medios de comunicación y una educación competitiva fomentan la conducta agresiva. Por consiguiente, comportarse de una manera asertiva implica a veces conducirse de manera contraria a los modelos de conducta que se practican más frecuentemente.

Es importante señalar la importancia del contexto, en particular del contexto penitenciario, pues Díaz (1997) menciona que la estancia en prisión supone estar inmerso en un ambiente total (un ambiente que envuelve al individuo las veinticuatro horas del día y del cual es imposible escapar). Por este factor, desde el ingreso a prisión, toda la vida del individuo estará circunscrita al ambiente penitenciario,

quedando por ello física y psicológicamente desvinculado del mundo exterior. La Institución penitenciaria se presenta como una estructura poderosa y coercitiva para el recluso, y éste se percibe a sí mismo como indefenso ante esta situación de control. El individuo para mantener unos mínimos niveles de autoestima se ve obligado a autoafirmarse ante ese medio tan hostil. Frecuentemente el preso utiliza un tipo de autoafirmación agresiva frente todo lo que posea una vinculación con la institución. Otro tipo de autoafirmación será la que emplean algunos individuos por medio de la sumisión, es decir, un sometimiento casi absoluto a las normas que plantea el Régimen Penitenciario (conseguir ser un preso ejemplar). De acuerdo con esto se puede decir que los internos son absorbidos por el contexto a asumir principalmente alguno de estos tipos de comportamiento (pasivo y/o agresivo), dificultándoles practicar el comportamiento asertivo.

En lo que respecta al Inventario Estado-Rasgo y Expresión de la ira 2, los constructos del inventario no mostraron diferencias estadísticamente significativas, sin embargo, se puede observar que sí hay disminución en la mayoría de las medias de los constructos; siendo más notoria en el constructo control interno de la ira. En este sentido es importante volver a mencionar el papel que juega el contexto ya que, en el ambiente penitenciario, los internos deben adaptarse a una nueva subcultura creada por ellos mismos, en donde el empleo de la violencia se presenta como un factor dual: por un lado, como una conducta que debe asumirse para conseguir cierto grado de subsistencia; y, por otro lado, como una herramienta para el control social informal entre los recursos. Por ello todo recluso necesariamente debe asumir como manera de comportarse acciones concretas agresivas cargadas de violencia, aunque sea en apariencia, que le hagan adquirir cierta cuota de respeto frente a los demás reclusos. Básicamente, se podría decir que los resultados se explican en función de de una interacción basada en la jerarquización de la masa a través del poder y/o agresividad que demuestren para hacerse respetar (Crespo, 2009).

Respecto al análisis de contenido se pudo determinar que al finalizar el taller los participantes obtuvieron un incremento en la expresividad, el cual, podría ser atribuido al reconocimiento de sus emociones; aunque esta expresividad puede verse igualmente influida por el contexto en donde se encuentran. Al respecto Rojas (2011) sugiere que el ambiente penitenciario en sí es desestructurador, violento y poderoso, y la única manera de sobrevivir es protegerse, rodeándose de un caparazón que evita

que muestren sus verdaderas emociones. Cuando una persona llega a prisión puede convertirse en alguien desconfiado, indiferente y torpe en la expresión de sus emociones, aunque esto es difícil de observar, debido a que en la cárcel difícilmente suelen darse situaciones que inviten a los internos a la expresión de su afectividad. Lo que con el tiempo hace que ese caparazón aumente de tamaño y de grosor, se hace mucho más denso y más fuerte, protegiendo profundamente su afectividad, la cual no ha desaparecido, sino que se encuentra cuidadosamente oculta.

Un aspecto que es importante resaltar es que al finalizar el taller algunos participantes cambiaron la percepción que tenían acerca de expresar sus emociones, lo cual posiblemente los llevo a considerar, querer sentirse bien con ellos mismos y sus familias. Al respecto Bisquerra (2018) sugiere que el bienestar emocional es la capacidad para gozar de forma consciente ya sea emocional, subjetivo, personal, psicológico y procurar transmitirlo a las personas con las que se interactúa. De esta manera el adoptar una actitud favorable al bienestar, y aceptar el derecho y el deber de buscar el propio bienestar, se puede contribuir activamente al bienestar de la comunidad en la que uno vive (familia, amigos, sociedad), que en el caso de la muestra con la que se trabajó, probablemente les podría ayudar a sentirse mejor con ellos mismos y con sus familiares, elementos que podrían hacer más llevadera su estancia en el penal

En la pregunta ¿Considero qué soy enojón? respecto a la categoría frustración tuvo una disminución en la frecuencia, estos resultados podrían explicar en función de que, cuando una persona que tiende, o está predispuesta a responder de forma más agresiva, dispondrá de mayor energía para su acción violenta, pero la conducta no será violenta si la persona está predispuesta a actuar de otro modo (Berkowitz, 1983). Mientras que la categoría detonador externo aumentó considerablemente, lo cual podría deberse a que después del taller los participantes lograron identificar los detonadores externos que pudieran ocasionarles enojo, ya que, para lograr controlarlo, es importante que los identifiquen con anticipación, para realizar planes de acción y afrontarlos sin malestar (Ramirez & Escobedo, s/f). En este sentido Rojas (2011) sugiere que estas condiciones de vida, ante una situación institucional poderosa, violenta, anormalizadora y con relaciones interpersonales fuertemente jerarquizadas centradas en la dominación, el recluso llega prácticamente a no tener ningún control sobre su propia vida. Así, por ejemplo, sin saber muy bien por qué, se

va a ver obligado a una pelea de consecuencias imprevisibles para su futuro e incluso para su propia vida. Así pues, casi nada depende de él.

En la pregunta ¿Cómo me siento cuando me enojo? respecto a la categoría comportamiento agresivo desaparece en la medición final, lo cual puede indicar que, no es que ya no sean agresivos, más bien que pudieron haber introyectado alguna de las estrategias que se les proporcionaron durante el taller, tratando de evitar este comportamiento y llevándolos a reflexionar acerca de las consecuencias que pudiera traerles la agresividad. Esto puede explicarse en función de lo que propone la Asociación Americana de Psicología (APA, 2017), que menciona que no se puede atacar físicamente a cada persona u objeto que provoque irritación o molestia. Las leyes, las normas sociales y el sentido común, imponen límites de cuán lejos se pudiera llevar la ira; de tal forma que expresar sentimientos de ira con firmeza, pero sin agresividad es la manera más sana de expresarla. Ser firme no significa ser prepotente ni exigente, significa respetarse a sí mismo. A pesar de esto debido al contexto donde se desenvuelven diariamente el enojo les sigue generando un malestar.

Con base en los resultados se puede retomar lo propuesto por Arrollo y Ortega (2009) quienes consideran que el contexto penitenciario se caracteriza por el aislamiento afectivo, la vigilancia permanente, la falta de intimidad, la rutina, las frustraciones reiteradas y una nueva escala de valores que, entre otras cosas, condiciona unas relaciones interpersonales basadas en la desconfianza y la agresividad; llevando a los internos a tratar de no meterse en problemas, por miedo al castigo. Pudiera ser que por esto los participantes busquen ignorar las necesidades de sus compañeros; así, ante agresiones que le llegan por todas partes, el recluso se ve obligado a ver todo en función del interés propio. La sensación de peligro y la ira por su situación es tal que difícilmente puede establecer relaciones de solidaridad con sus compañeros; manteniéndose en un estado de desvinculación, desapego e indiferencia afectiva en consecuencia del ambiente carencial y contradictorio en el que se desarrolla su proceso de socialización, y manifestando una despreocupación ante el sufrimiento de los demás. No obstante, se pudo observar que si bien prestan mayor atención a sus necesidades, sí hubo elementos que indican que después del taller los internos buscaban soluciones menos agresivas ante situaciones conflictivas;

por ejemplo, cuando se sienten agredidos buscan darle una solución al problema tranquilizándose e intentado tranquilizar al agresor evitando así un comportamiento agresivo. Finalmente se podría decir que el taller brindó algunas herramientas a los participantes, de tal forma que se pudo notar un mayor autocontrol en su comportamiento agresivo y violento, esto pudiera deberse a que se les incitaba a reflexionar sobre las consecuencias negativas que pudieran llegar a tener por este tipo de comportamientos (Rojas, 2011).

Se podría decir que el taller logró su objetivo parcialmente, pues si bien es cierto que no se obtuvieron los resultados esperados en función de la teoría, en particular en lo que concierne a la asertividad e ira; sí se pudo notar un cambio en las actitudes de los participantes antes y después del taller, ya que su participación fue aumentando conforme pasaban las sesiones. Estos resultados se explican en palabras de los mismos internos, quienes sugerían que en un lugar como ese no se podía ser asertivo o no ser agresivo, debido a que si demostraban debilidad, los demás internos de su dormitorio podrían aprovecharse de ellos; y que en algún momento si se llegará a presentar un conflicto tenían que ser agresivos y violentos, o de lo contrario serían la burla de todos los demás compañeros de dormitorio. Conforme fueron pasando las sesiones algunos mencionaban que una estrategia que ocupaban de forma más frecuente era guardar distancia en ciertas ocasiones para no tener problemas. Al respecto se podría decir que si bien el cambio no se logró en todos los participantes, aquellos que referían practicar las estrategias vistas, si hacían mención de cómo se sentían con este nuevo comportamiento, aunque les resultaba muy complicado porque no siempre se podía actuar de esta manera, porque el contexto no se los permitía y de una u otra manera terminaba jalándolos.

Para concluir, es importante retomar lo propuesto por Barrera (2017) quien sugiere que para obtener los resultados esperados sobre la reinserción debe hacerse un esfuerzo conjunto, en primera instancia el personal, desde los mandos supremos y el personal técnico, hasta los custodios y celadores quienes tiene el contacto cotidiano con los reclusos juegan un papel fundamental. Se debe tomar con responsabilidad y procurar un régimen de selección, preparación y supervisión de personal adecuado, de tal manera que si se capacita debidamente a todo el personal se obtendrán mejores resultados. A partir de lo observado en la realización de este trabajo se pudo observar que además de lo previamente expuesto, se deberían

disminuir los recursos que se piden a los internos para poder estudiar o trabajar en los centros penitenciarios, construir una infraestructura adecuada, y hacer una separación entre los internos para evitar el contagio criminógeno. Lo anterior junto con un tratamiento físico y psicológico adecuado, acercaría al sistema penitenciario a los parámetros deseados en materia de reinserción social, aspecto que por lo menos en el contexto del presente trabajo, está completamente alejado de su objetivo, pues en realidad no se observa una idea de reinserción, sino que tiene los efectos opuestos y potenciados. Se puede concluir que si bien, este tipo de talleres juegan un papel muy importante para la reinserción de los internos porque les dan la oportunidad de mejorar sus habilidades sociales, ya que en un ambiente hostil como lo es este, es importante que durante su estancia se adapten de la mejor manera posible; hacen falta elementos estructurales que permitan que su reinserción sea eficaz y que van más allá de la aplicación de estrategias psicológicas.

## Referencias

- Andrews, D. Y Bonta, J. (2010) *Rehabilitating criminal justice policy and practice*. Citado por Ahumada Alvarado H. Y Grandón Fernández P. (2015) *Significados de la reinserción social en funcionarios de un centro de cumplimiento penitenciario*. *Psicoperspectivas*, 14(2), 84-95.
- Alonso, J., Alonso, A. & Balmori, A. (2002). *Psicología*. España: McGrawHill.
- American Psychological Association (APA, 2017). Recuperado 15 de noviembre de 2017 de: <http://www.apa.org/centrodeapoyo/enojo.aspx>
- Arrollo, J. y Ortega, E. (2009). Los trastornos de personalidad como factor del clima social de la prisión.
- Ayala, M. & Pérez I. (2004). Violencia sexual dirigida a mujeres: actitudes que presentan estudiantes del género masculino de tres facultades. Tesis de licenciatura. Facultad de psicología. UNAM: México.
- Barrera, L. (14 de mayo de 2017). La reinserción social en México: un problema insostenible. *Grado Cero Prensa*. Recuperado de: <https://gradoceroprensa.wordpress.com/2017/05/14/la-reinsercion-social-en-mexico-un-problema-insostenible/>
- Beneyto, V. (2010). *Efecto mediador del optimismo en los sesgos cognitivos provocados por emociones inducidas*. Tesis doctoral. Facultad de Psicología. Universidad Nacional de Educación a Distancia. Madrid.
- Bisquerra, R. (2017). *Componentes de la emoción*. Recuperado el 25 de junio de 2018 de: <http://www.rafaelbisquerra.com/es/biografia/publicaciones/articulos/101-educacion-emocional-competencias-basicas-para-vida/209-componentes-emocion.html>
- Blanco, L. (2007). Aproximación al paralenguaje. *Hesperia*. Anuario de filología, hispánica X. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/2505623.pdf>
- Caballo, V. (1983). Asertividad: definiciones y dimensiones. *Estudios de Psicología*. (13), 52-63.
- Castanyer, O. (2010). *La asertividad. Una sana autoestima* (32ª ed.). España: Desclée de brouwer.
- Centro de Terapia Cognitivo-Conductual y Ciencias del Comportamiento (CETECIC, 2013). Recuperado 3 de noviembre de 2017 de: <http://www.cognitivoconductual.org/>

- Comisión de Derechos Humanos del Distrito Federal (2003). *Derechos Humanos y sistema penitenciario*. México.
- Comisión Nacional de Derechos Humanos. (2011). *Diagnóstico Nacional de Supervisión Penitenciaria*. México: Comisión Nacional de Derechos Humanos. Recuperado de: [http://www.cndh.org.mx/Diagnostico\\_Nacional\\_de\\_Supervision\\_Penitenciaria](http://www.cndh.org.mx/Diagnostico_Nacional_de_Supervision_Penitenciaria)
- Contreras, R. (05 de Mayo de 2018). Cárceles sin reinserción social. *Excelsior*. Recuperado de: <https://www.excelsior.com.mx/opinion/raul-contreras-bustamante/carceles-sin-reinsercion-social/1236991>
- Chóliz, M. (s/f). *Técnicas para el control de la activación. Relajación y respiración*. Universidad de Valencia. Recuperado de: <http://www.uv.es/=choliz>
- Chóliz, M. (1995). La expresión de las emociones en la obra de Darwin. En Tortosa, F. & Calatayud (Comps.), *Prácticas de historia de la psicología*. Valencia: Promolibro.
- Chóliz, M. (2005). *Psicología de la emoción: el proceso emocional*. Universidad de Valencia. Recuperado de: <http://www.uv.es/=choliz>
- Crespo, F. (2009). Cárceles: subcultura y violencia entre internos. *Revista CENIPEC*. 28, 123-150.
- Domínguez Lázaro, M. de los R. (2009). La importancia de la comunicación no verbal en el desarrollo cultural de las sociedades. *RAZON Y PALABRA*, 14(70). Retrieved from <http://www.redalyc.org/pdf/1995/199520478047.pdf>
- Echeverría, R. (2003) *Ontología del lenguaje*. Sexta edición. J.C. editor. Chile. Recuperado de: <http://www.libroesoterico.com/biblioteca/metafisica/Echeverria%20Rafael-Ontologia-Del-Lenguaje.pdf>
- Fernández, E. & Palmero, F. (2002). Emociones básicas II (ira, tristeza y asco). En Palmero F., Fernández E., Martínez F. y Chóliz M. (Eds.), *Psicología de la motivación y la emoción* (pp. 353-371). México: McGraw Hill.
- Fernández, E., Palmero, F. & Breva, A. (2002). Emociones básicas I (miedo, alegría y sorpresa). En Palmero F., Fernández E., Martínez F. y Chóliz M. (Eds.), *Psicología de la motivación y la emoción* (pp. 333-351). México: McGraw Hill.
- Fernández, I. y Carrera, P. (2007). *Emociones y Psicología Social*. En Morales, J. Moya, M. Gaviña, E. y Cuadrado, I. (Coords.), *Psicología Social* (pp. 295-330). Madrid: McGraw-Hill.

- Flores, M. (2002). Asertividad: una habilidad social necesaria en el mundo de hoy. *Revista de La Universidad Autónoma de Yucatán*, 34–47.
- Flores M. & Díaz Loving (2004) *Escala Multidimensional de Asertividad*. Editorial Manual Moderno: México.
- Fundación Tierra de Esperanza (2013) *Reinserción Social. Un concepto desde los actores vinculados a la Ley de Responsabilidad Penal Adolescente*. Recuperado el 18 de Septiembre de 2017 de: [http://www.tdesperanza.cl/portal/upload/documentos/archivo/fundacion\\_okpdf.pdf](http://www.tdesperanza.cl/portal/upload/documentos/archivo/fundacion_okpdf.pdf)
- Gómez, G. (2015). ¿Cómo me comunico? En Dapuetto, J. & Varela, B (Eds.), *Manual para estudiantes de medicina del primer trienio*. (pp. 22-30). Universidad de la Republica de Uruguay: Departamento de Psicología médica.
- González, M. y Carrasco, M.A. (2006). *Intervención psicológica en agresión. Técnicas, programas y prevención*. *Acción psicológica*, 4(2), 83-105.
- Güell, M. & Muñoz, J. (2000). *Desconóctete a ti mismo. Programa de alfabetización emocional*. Barcelona: Paidós.
- Gutiérrez, V., López, A., Salazar, C. e Ibarra, L. (2012). *Comunicación oral y escrita 1* (2ª. ed.). México: Dirección General de Escuelas Preparatorias-UAS.
- Hernández, D. (2009). *Una perspectiva de las teorías de la emoción: hacia un estudio de las implicaciones de las emociones en la vida del hombre*. (Monografía de grado para obtener el título de profesional en filosofía). Universidad Colegio Mayor de Nuestra Señora del Rosario. Colombia.
- Hikal, W. S. (2017). Revisión teórica a la génesis de la conducta criminal. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 20(1), 186–209. Retrieved from <http://www.iztacala.unam.mx/carreras/psicologia/psiclin/vol20num1/Vol20No1Art11.pdf>
- Jiménez, G. (2 de febrero de 2016). Más de 14 mil presos están por reingreso en reclusorios de la Ciudad de México. *Excelsior*. Recuperado de: <https://www.excelsior.com.mx/comunidad/2016/02/02/1072503>
- Kimble, Ch., Hirt, E., Díaz-Loving, R., Hosch, H., Lucker, G. W. y Zárata, M. (2002). *Psicología social de las Américas*. México: Pearson Educación.
- Lavin, J. & Loria, I. (2007). La cárcel en México: una perspectiva sociológica. En Cisneros, J. y Anguiano, H. *Nuevas y viejas formas de la penalidad en América Latina* (pp. 227-247). Buenos Aires: Insumisos latinoamericanos.

- León, M. (2014). *Propuesta de un taller de respiración diafragmática activa, para el control y manejo de las emociones dirigido a personas de 20 a 40 años*. Tesina. Facultad de Psicología. UNAM: México
- León, O. (31 de mayo de 2017). Interior ultima un programa para reeducar a presos violentos. *El país*. Recuperado de: [https://elpais.com/politica/2017/05/31/actualidad/1496256402\\_527783.html](https://elpais.com/politica/2017/05/31/actualidad/1496256402_527783.html)
- López, E. (2007). El componente cultural de la violencia. En Morales, J. Moya, M. Gaviria, E. y Cuadrado, I. (Coords.), *Psicología Social* (pp. 441-454). Madrid: McGraw-Hill
- López, J. (2008). *Psicología de la delincuencia* (2ª ed.). Madrid: Ciencias de la seguridad. Universidad de Salamanca.
- Lopez, M., Rivera, S., Garcia, M y Reidl, L. (2013). Estilos de comunicación como predictores del manejo de conflicto en el noviazgo. *Psicologia Iberoamericana*, 21 (1), 24-31.
- Maldonado H. (1998). *Manual de comunicación oral*. México: Pearson
- Martínez, F., Fernández, E. & Palmero, F. (2002). Teorías emocionales. En Palmero F., Fernández E., Martínez F. y Chóliz M. (Eds.), *Psicología de la motivación y la emoción* (pp. 289-332). México: McGraw Hill.
- Mendoza, B. (2010). *Manual de autocontrol del enojo. Tratamiento cognitivo conductual*. México: Manual Moderno
- Mestre, J. & Guil, R. (2012). *La regulación de las emociones. Una vía a la adaptación personal y social*. Madrid: Ediciones Pirámide.
- Millán, B. (3 de diciembre de 2014). *Los hombres no tienen derecho a sentir*. Recuperado de: <http://psicobsm.com/2014/12/03/los-hombres-no-tienen-derecho-a-sentir/>
- Monroy, M. (2017, 14 de enero) *¿Qué es la reinserción social?*, Milenio Premium. Recuperado el 12 de Septiembre de 2017 de: [http://www.milenio.com/firmas/derechos\\_humanos/reinsercion-social\\_18\\_884491546.html](http://www.milenio.com/firmas/derechos_humanos/reinsercion-social_18_884491546.html)
- Munguía I., Munguía M. & Rocha G. (1999) *Gramática. Lengua española*. México. LAROUSSE.
- Naranjo, M. (2008). Relaciones interpersonales adecuadas mediante una comunicación y conducta asertivas. *Revista Electrónica "Actualidades Investigativas En Educación,"* 8 (1) 1–27.
- Nisla, V. (2009). *Lenguaje y comunicación. Colección Pedagógica Formación Inicial de Docentes Centroamericanos de Educación Primaria o Básica* (2ª ed). Centroamerica:

- Coordinación educativa y cultural centroamericana. Recuperado de: <http://unpan1.un.org/intradoc/groups/public/documents/icap/unpan040441.pdf>
- Novel, G., Lluch, T. & Rigol A. (s.a). Asertividad y fomento de la salud mental. *ROL de Enfermería*, (16), 46-50.
- Ojeda, J. (2012). Reinserción social y función de la pena. En biblioteca jurídica virtual de Instituto de Investigaciones jurídicas de la UNAM. Recuperado de:
- Ongallo, C. (2007). *Manual De Comunicación* (2ª ed.). Madrid: Editorial Dykinson S.L.
- Oruña, A. V. (2007). La psicología de la agresión. En Morales, j. Moya, M. Gaviria, E. y Cuadrado, I. (Coords.), *Psicología Social* (pp. 415-440). Madrid: McGraw-Hill
- Pacheco, K. & Castañeda, J. (2013). Hombres receptores de violencia en el noviazgo. Universidad Autónoma Metropolitana Unidad Iztapalapa. Recuperado de <http://www.unife.edu.pe/publicaciones/revistas/psicologia/2013/2/Karina-Pacheco.pdf>
- Palmero F., Fernández E., Martínez F. y Chòliz M. (2002) *Psicología de la motivación y la emoción* (pp. 353-371). México: McGraw Hill.
- Palmero F., Guerrero C., Gómez C., Carpi A. y Goyareb R (2011) Manual de teorías emocionales y motivacionales. Universitat Jaume I. Recuperado de: <http://repositori.uji.es/xmlui/bitstream/handle/10234/25363/s57.pdf>
- Palmero F., Guerrero C., Gómez C., Carpi A. (2006). Certezas y controversias en el estudio de la emoción. *Revista Electronica de Motivación y Emoción*, 9 (23-24). Recuperados de: <http://reme.uji.es>
- Palmero, F. & Mestre, J. (2004). *Procesos psicológicos básicos: una guía académica para los estudios en psicopedagogía, psicología y pedagogía*. España: McGrawHill.
- Redondo, S. & Pueyo, A. (2009). La psicología de la delincuencia. *El observador*. (4), 11-30.
- Reilly P. Y Shopshire M. (2006) *Programa para el manejo del enojo en clientes con problemas de abuso de sustancias y trastornos de salud mental: Un manual de psicoterapia cognitiva conductual*. Estados Unidos: Departamento de salud y servicios humanos de los Estados Unidos.
- Reyes, M. (2014). *Propuesta de un taller dirigido a varones para promover la asertividad en la expresión de sus emociones mediante el conocimiento y reconstrucción de su masculinidad*. Facultad de Psicología. UNAM.
- Riboldi, F. (2016). *Taller psicoeducativo para promover el desarrollo de habilidades sociales que faciliten la reinsercion social de los internos condenados del establecimiento*

*penitenciario No.7 de la localidad de San Francisco*. Trabajo final de grado. Universidad Siglo 21. Argentina.

Rodríguez L. (2016) *Criminología* (30ª ed.). Editorial Porrúa: México

Ruiz, Negro, García-Moreno, Herrero, et al. (2010). *Documentos penitenciarios 7. Violencia de género, programa de intervención para agresores*. Ministerio del Interior. Madrid: Secretaria General de Instituciones penitenciarias.

Salmurri, F. (2005). *Libertad emocional. Estrategias para educar las emociones*. Barcelona: Paidós.

Sánchez, A. y Rodríguez, P. (2016). Alcances y limitaciones del sistema penitenciario en Aguascalientes en la resiliencia de los internos. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 21(1), 46-50.

Sánchez, R y Díaz-Loving, R. (2009). Identificación de las estrategias de regulación emocional para la frustración y el enojo mediante una medida psicométrica. *Revista mexicana de Investigación en Psicología*. 54-69.

Sarre, M. (2010). Debido a proceso y ejecución penal: reforma constitucional 2008. *Revista de la judicatura federal*, 251-268.

Serrano, J. (19 de mayo de 2015). Los hombres no lloran... ¿y eso por qué? Área Humana Investigación, Innovación y experiencia en psicología. Recuperado de: <https://www.areahumana.es/expresar-emociones-hombres/>

Soria, M. & Sáiz, D. (2005). *Psicología criminal*. España: Pearson.

Subsecretaria del Sistema Penitenciario (s/a) Manual de organización. México: autor. Recuperado de: [http://www.transparencia.df.gob.mx/work/sites/vut/docs/gobierno/art14/1erTrim2015/ART14FII/MAO\\_CEVASEP.pdf](http://www.transparencia.df.gob.mx/work/sites/vut/docs/gobierno/art14/1erTrim2015/ART14FII/MAO_CEVASEP.pdf)

Subsecretaria del Sistema Penitenciario (2017). Reclusorio Preventivo Varonil Oriente. Recuperado de: <https://penitenciario.cdmx.gob.mx/centros-de-reclusion/reclusorio-preventivo-varonil-orient>

Secretaría de prevención (2014). *Programa estatal-integral de reinserción social*. Secretaría de Seguridad Pública del Estado de Guanajuato. México: Fundación mexicana de estudios sobre inseguridad A.C.

Tsukame, A. (2003) *Hacia una definición del concepto de reinserción social*. Citado por Ahumada, H. & Grandón, P. (2015) *Significados de la reinserción social en*

*funcionarios de un centro de cumplimiento penitenciario. Psicoperspectivas, 14(2), 84-95.*

Toledo, E. (2015). *Taller para el control y manejo del enojo: una experiencia en el instituto de Reinserción social*. Tesis de licenciatura. Facultad de Psicología. México.

UNIMEC (2017). Comunicación verbal y no verbal. Recuperado de:

[http://unimec.com.mx/IMAGEN\\_PERSONAL/bloque1comunicacion.pdf](http://unimec.com.mx/IMAGEN_PERSONAL/bloque1comunicacion.pdf)

Vallés, A. & Válles, C. (1993). *Programas de refuerzo de las habilidades sociales 3*. Madrid: EOS.

Varas, N. y Serrano, I. (2002). ¿Pensabas que emocionarse era sencillo? Las emociones como fenómenos biológicos, cognoscitivos y sociales. *Revista puertorriqueña de Psicología, 13, 9-28.*

Villa, P. (28 de junio de 2017). Reinserción social en México no ha funcionado: STPS. El universal. Recuperado:

<http://www.eluniversal.com.mx/articulo/nacion/politica/2017/06/28/reinsercion-social-en-mexico-no-ha-funcionado-stps>

Vivas, M., Gallego, D. & Gonzalez, D. (2007). *Educación de las emociones (2a.ed.)*. Venezuela: Producciones editoriales C.A.

Wormith, J., Althouse, R., Simpson, M., Reitzel, L., Fagan, T. & Morgan, R. (2007) *The rehabilitation and reintegration of offenders: The current landscape and some future directions for correctional psychology*. Citado por Ahumada, H. & Grandón, P. (2015) *Significados de la reinserción social en funcionarios de un centro de cumplimiento penitenciario. Psicoperspectivas, 14(2), 84-95.*

Zavala, P. (2018). Plan de vida individualizado. Bases metodológicas para la reinserción social en la Ciudad de México. Instituto de Reinserción Social. México. Recuperado de:

## Apéndice A

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

Delito: \_\_\_\_\_

Sentencia: \_\_\_\_\_

Fecha De Ingreso: \_\_\_\_\_

Dormitorio: \_\_\_\_\_

Reingresos: \_\_\_\_\_

Estado civil: \_\_\_\_\_ tiempo de relación: \_\_\_\_\_

¿Tiene hijos? Si ( ) No ( )

Cuántos y de que edades:

Escolaridad: Primaria ( ) Secundaria ( ) Preparatoria ( ) Universidad ( )

Otro: \_\_\_\_\_

¿Tiene apoyo de su familia? Si ( ) No ( )

¿Consume alcohol? Si ( ) No ( )

¿Con que frecuencia? \_\_\_\_\_

¿Consume drogas? Si ( ) No ( )

¿Con que frecuencia? \_\_\_\_\_

**INSTRUCCIONES:** Lea cada frase y marque con una "x" el grado de acuerdo o desacuerdo en que se encuentre con cada una de ellas. No emplee mucho tiempo en cada frase, pero trate de responder lo más sinceramente posible. Recuerde que no hay respuestas buenas, ni malas.

Utiliza la siguiente nomenclatura para responder:

**1=completamente en desacuerdo**

**2=en desacuerdo**

**3=ni en acuerdo, ni en desacuerdo**

**4= de acuerdo**

**5= completamente de acuerdo**

1. Puedo reconocer públicamente que cometí un error	1	2	3	4	5
2. No soy capaz de expresar abiertamente lo que realmente pienso	1	2	3	4	5

3. Me cuesta trabajo expresar lo que siento en presencia de otros	1	2	3	4	5
4. Me es más fácil decirle a alguien que acepto su crítica a mi persona por teléfono que personalmente	1	2	3	4	5
5. Me es difícil expresar mis deseos	1	2	3	4	5
6. Me es difícil expresar abiertamente si sentimientos	1	2	3	4	5
7. Puedo decirle alguien directamente que actuó de manera injusta	1	2	3	4	5
8. Cuando discuto con una persona acerca del lugar donde vamos a comer yo expreso mi preferencia	1	2	3	4	5
9. Me cuesta trabajo hacer nuevos amigos	1	2	3	4	5
10.No soy capaz de expresar abiertamente lo que deseo	1	2	3	4	5
11.Puedo agradecer un halago hecho acerca de mi apariencia personal	1	2	3	4	5
12.Si tengo alguna duda pido que se me aclare	1	2	3	4	5
13. Cuando conozco a una persona usualmente tengo poco que decirle	1	2	3	4	5
14.Solicito ayuda cuando la necesito	1	2	3	4	5
15.Cuando me doy cuenta que me están cobrando de mas no digo nada	1	2	3	4	5
16.Me es más fácil pedir que me devuelvan las cosas que he prestado por teléfono que personalmente	1	2	3	4	5
17.Me es más fácil aceptar una critica	1	2	3	4	5
18.Me es más fácil pedir prestado algo por teléfono que personalmente	1	2	3	4	5
19.Puedo pedir favores	1	2	3	4	5
20.Expreso con mayor facilidad mi desagrado por teléfono que personalmente	1	2	3	4	5
21. Expreso amor y afecto a la gente que quiero	1	2	3	4	5
22.Me molesta que me digan los errores que he cometido	1	2	3	4	5
23.Puedo decirle a las personas que actuaron injustamente más fácilmente por teléfono que personalmente	1	2	3	4	5

24. Prefiero decirle a alguien que deseo estar solo por teléfono que personalmente	1	2	3	4	5
25. Platico abiertamente con una persona las críticas hechas a mi conducta	1	2	3	4	5
26. Puedo pedir que me enseñen como hacer algo que no sé cómo se realiza	1	2	3	4	5
27. Puedo expresar mi cariño con mayor facilidad por medio de tarjetas o cartas que personalmente	1	2	3	4	5
28. Me es más fácil hacer un cumplido por medio de una tarjeta o carta que personalmente	1	2	3	4	5
29. Es difícil para mí alabar a otros	1	2	3	4	5
30. Me es difícil iniciar una conversación	1	2	3	4	5
31. Me es más fácil rehusarme ir a un lugar al que no deseo por teléfono que personalmente	1	2	3	4	5
32. Encuentro difícil admitir que estoy equivocado	1	2	3	4	5
33. Me da pena participar en las pláticas por temor a la opinión de los demás	1	2	3	4	5
34. Me es más fácil decir que no deseo ir a una fiesta por teléfono que personalmente	1	2	3	4	5
35. Puedo expresar mis sentimientos más fácilmente por teléfono que personalmente	1	2	3	4	5
36. Puedo admitir que cometí un error con mayor facilidad por teléfono que personalmente	1	2	3	4	5
37. Acepto sin temor una critica	1	2	3	4	5
38. Me da pena hablar frente un grupo por temor a la critica	1	2	3	4	5
39. Prefiero decirle a alguien sobre lo que deseo en la vida por escrito que personalmente	1	2	3	4	5
40. Puedo expresar mi amor más fácilmente por medio de una carta que personalmente	1	2	3	4	5
41. Me es difícil disculparme cuando tengo la culpa	1	2	3	4	5
42. Me cuesta trabajo decirle a otros lo que me molesta	1	2	3	4	5
43. Me da pena preguntar cuando tengo dudas	1	2	3	4	5

44. Me es más fácil expresar mi opinión por medio de una carta que personalmente	1	2	3	4	5
45. Me es más difícil empezar una relación con personas que acabo de conocer	1	2	3	4	5

## Apéndice B

Marque con un X la opción que mejor describa la frecuencia con la que siente lo que dice cada frase.

	<i>Casi nunca</i>	<i>A veces</i>	<i>Frecuen- temente</i>	<i>Casi siempre</i>
1. Estoy furioso				
2. Me siento irritado				
3. Me siento enojado				
4. Me gustaría decir groserías				
5. Estoy enojado				
6. Me dan ganas de gritar				
7. Me enojo rápidamente				
8. Tengo un carácter irritable				
9. Soy una persona enojona				
10. Me molesta cuando hago algo bien y no me lo reconocen				
11. Me pone furioso que me critiquen delante de los demás				
12. Me siento furioso cuando hago un buen trabajo y se me valora poco				
13. Me enojo con facilidad				
14. Me enojo si no me salen las cosas como lo tenía previsto				
15. Me enojo cuando se me trata injustamente				
16. Me guardo para mí lo que siento				
17. Hago comentarios que molestan a los demás				
18. Ardo de enojo por dentro aunque no lo demuestre				
19. Tiendo a tener rencores que no se lo digo a nadie				
20. Estoy más enojado de lo que quiero aceptar				

21. Digo groserías				
22. Me irrito más de lo que la gente cree				
23. Controlo el impulso de expresar mis sentimientos de ira				
24. Respiro profundamente y me relajo				
25. Hago cosas para controlarme como contar hasta diez				
26. Hago algo tranquilo para calmarme				
27. Intento distraerme para que se me pase el enojo				
28. Pienso en algo agradable para tranquilizarme				

### Apéndice C

**INSTRUCCIONES:** Por favor marque con una **X** la línea que usted crea describe mejor la frecuencia con la que experimenta las siguientes emociones:

Felicidad

Nunca \_\_\_\_\_ Siempre

Tristeza

Nunca \_\_\_\_\_ Siempre

Enojo

Nunca \_\_\_\_\_ Siempre

Asco

Nunca \_\_\_\_\_ Siempre

Miedo

Nunca \_\_\_\_\_ Siempre

Sorpresa

Nunca \_\_\_\_\_ Siempre

**INSTRUCCIONES:** Ahora por favor indique en una escala del 1 al 10 qué tanto experimenta actualmente cada una de las emociones que se indican a continuación, teniendo presente que 1 es nada y 10 es mucho.

Felicidad

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Nada									Mucho

Tristeza

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Nada									Mucho

Enojo

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Nada									Mucho

Asco

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Nada									Mucho
Miedo									

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Nada									Mucho
Sorpresa									

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Nada									Mucho

¿Me cuesta trabajo expresar mis emociones? Si ( ) No ( )

¿Cuáles?

---



---



---



---

¿Por qué?

---



---



---



---

¿Me gustaría cambiar la forma en la que expreso mis emociones? Si ( ) No ( )

¿Cuáles?

---



---



---



---

¿Por qué?

---



---



---



---

¿Considero que soy enojón? Si ( ) No ( )

¿Por qué?

---

---

---

---

¿Cómo me siento cuando me enojo?

---

---

---

---

¿Qué es lo que hago cuando alguien está enojado?

---

---

---

---

¿Qué es lo que hago cuando alguien me agrade?

---

---

---

---

Considero que soy agresivo si ( ) No ( )

¿Por qué?

---

---

---

---

Considero que soy violento si ( ) No ( )

¿Por qué?

---

---

---

---

**¡Gracias por su participación!**

## Apéndice D

### Taller para el control y manejo de la ira “Controlando mi agresividad” en internos del Reclusorio Preventivo Varonil Oriente.

#### Cartas descriptivas

##### Sesión 1 Evaluación y presentación

**OBJETIVO GENERAL:** Conocer los niveles de asertividad y agresividad de los participantes del grupo.

Actividades	Objetivos específicos	Temas a tratar	Materiales	Realización	Tiempo
Presentación de monitores y del taller	Establecer rapport entre los participantes y los monitores para facilitar la realización del taller.	Temática del taller Controlando mi agresividad. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Emociones</li> <li>• Comunicación</li> <li>• Asertividad</li> <li>• Agresividad</li> <li>• Técnicas para el control del enojo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Fichas adhesivas</li> <li>❖ Plumones, plumas, lápices, colores, etc.</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Los monitores se presentarán con los participantes.</li> <li>2. Se dará una explicación general de lo que se trabajará a lo largo del taller.</li> <li>3. Se les repartirá a cada uno de los participantes una etiqueta adhesiva y un plumón para que ponga su nombre o como les gustaría que les llamarán.</li> </ol>	5 minutos
Pretest	Conocer los niveles de asertividad y agresividad de los participantes.	Métodos de evaluación: <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Asertividad</li> <li>❖ Emociones</li> <li>❖ Ira rasgo-estado</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Escala Multidimensional de Asertividad EMA</li> <li>❖ Inventario Estado-Rasgo y expresión de la ira STAXI-2</li> <li>❖ Cuestionario <i>ex post facto</i> de ocho preguntas, creados para este taller</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Se les repartieren los instrumentos a cada participante y se les informa con cuanto tiempo cuentan para contestarlos. Se les pide que lean cuidadosamente las instrucciones y que recuerden que no hay respuestas buenas, ni malas, solo que lo hagan con la mayor sinceridad posible.</li> </ol>	40 minutos

<p>Técnica de distensión <i>“el inquilino”</i></p>	<p>Crear un ambiente agradable entre los miembros del grupo y crear una relación adecuada entre los participantes</p>	<p>Interacción social Participación</p>	<p>espacio libre en donde todos los participantes puedan moverse libremente</p>	<p>Todos harán equipos de tres personas para formar casas. Para ello una persona se coloca frente a otra agarrándose de las manos, y la tercera persona se meterá en medio, rodeada por los brazos de los anteriores. La que está en el interior será el inquilino, y las que están a sus lados serán las casas. El facilitador dirá una de estas cosas: <i>casa, inquilino o terremoto</i>. En el caso de que la persona diga casa las personas que están tomadas de las manos tendrán que buscar un nuevo inquilino. Si dice inquilino, estos tendrán que buscar una nueva casa y si dice terremoto, todos tendrán que cambiar de rol. Continúa el juego la persona que queda sin sitio.</p>	<p>15 minutos</p>
<p><b>DURACION DE LA SESION</b> 60 minutos</p>					

## Sesión 2 Emociones básicas

**OBJETIVO GENERAL:** Que los participantes conozcan qué son y cuáles son las emociones.

Actividades	Objetivos específicos	Temas a tratar	Materiales	Realización	Tiempo
Lluvia de ideas <i>¿Qué son para mí las emociones?</i>	Que los participantes expliquen con sus propias palabras qué son para ellos las emociones y como las experimentan.	❖ ¿Qué es una emoción?	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Cartulinas</li> <li>❖ Plumones</li> <li>❖ Diurex</li> </ul>	<p>1. Se forman tres equipos de "x" integrantes. A cada equipo se le asignan un diurex, una cartulina y plumones. La indicación que se les da es: Entre todos los integrantes del equipo deben hacer una lluvia de ideas de lo que son para ellos las emociones (pueden usar dibujos, palabras frases).</p> <p>2. Después deberán escoger a un representante que explique a los demás, el trabajo que hicieron por equipo.</p>	20 minutos
Exposición <i>Emoción: componentes y funciones.</i>	Que los participantes conozcan las funciones que tienen las emociones básicas en la vida cotidiana.	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Componentes y funciones de las emociones               <ul style="list-style-type: none"> <li>○ ira</li> <li>○ miedo</li> <li>○ tristeza</li> <li>○ alegría</li> <li>○ sorpresa</li> <li>○ asco</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Presentación</li> <li>❖ Computadora</li> </ul>	<p>1. Se les explicará a los participantes los componentes que conforman a la emoción y las funciones que estas tienen en su vida cotidiana.</p> <p>2. De igual manera se les explicaran las funciones fisiológicas y expresivas de las emociones a través de una presentación en power point.</p>	30 minutos

Retroalimentación del tema	Lograr que a los participantes del grupo les quede claro la importancia de conocer y expresar las emociones que experimentan da diario.	❖ Emociones básicas	Participación de participantes y monitores.	1. Para finalizar la sesión se les resolverán a los participantes sus dudas.	10 minutos
<b>DURACION DE LA SESION</b> 60 minutos					

### Sesión 3 Emociones básicas

**OBJETIVO GENERAL:** Que los participantes conozcan qué son y cuáles son las emociones.

Actividades	Objetivos específicos	Temas a tratar	Materiales	Realización	Tiempo
Repaso emociones	Que los participantes del grupo hagan una síntesis de lo que se vio en la sesión anterior.	❖ Emociones básicas	❖ Pizarrón ❖ gises	1. Se les preguntará a los participantes que fue lo que se vio la clase pasada para hacer un vínculo con la actividad de esta sesión.	10 minutos
Pantomima	Que los participantes identifiquen las emociones mediante la expresión facial y corporal.	❖ Emociones ❖ Estados de ánimo ❖ Sentimientos	❖ Papelitos con emociones sentimientos o estados de ánimo escritos en una bolsa de plástico	1. Se formarán 2 equipos y cada uno de los participantes pasará a tomar un papelito el cual tendrá escrito una emoción, sentimiento o estado de ánimo y los participantes deberán actuar lo que dice su papelito sin hablar, ni hacer señas, ni mover la boca tratando de decir algo y el resto de los participantes deberán de	45 minutos

				adivinar de qué emoción se trata.	
Retroalimentación del tema	Que los participantes identifiquen de manera no verbal las emociones, estados de animos, y sentimientos	❖ Emociones básicas	❖ Participación de participantes y monitores.	1. Para finalizar la sesión se les resolverán a los participantes sus dudas.	5 minutos
<b>DURACION DE LA SESION</b> 60 minutos					

#### Sesión 4 Emociones básicas

**OBJETIVO GENERAL:** Que los participantes conozcan qué son y cuáles son las emociones.

Actividades	Objetivos específicos	Temas a tratar	Materiales	Realización	Tiempo
Cine debate de la película <i>"Intensamente"</i>	Que por medio de la película "intensamente" los participantes observen el papel que juegan las emociones en la vida cotidiana.	❖ Emociones basicas	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Película intensamente</li> <li>❖ Dvd</li> <li>❖ T.v.</li> </ul>	<p>1. Se proyectará a los participantes la película <i>"intensamente"</i>.</p> <p>2. Al finalizar los monitores moderaran el debate de aquellos aspectos rescatables de la película.</p>	120 minutos
<b>DURACION DE LA SESION</b> 120 minutos					

### Sesión 5 Comunicación

**OBJETIVO GENERAL:** Que los participantes identifiquen los principales componentes verbales y no verbales que contienen los mensajes que emiten.

Actividades	Objetivos específicos	Temas a tratar	Materiales	Realización	Tiempo
Exposición	Que los participantes conozcan la importancia que tiene la comunicación en las relaciones interpersonales y los elementos que conforman.	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Comunicación verbal Oral Escrita</li> <li>❖ Comunicación no verbal Kinestésica Proxemia</li> <li>❖ Paralenguaje</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ presentación</li> <li>❖ computadora</li> </ul>	1. Se les explicará a los participantes la importancia de la comunicación en la vida cotidiana, los componentes de la comunicación verbal, no verbal y el paralenguaje, para que al emitir mensajes, consideren todos aquellos elementos que son relevantes y que se suelen dejar de lado.	30 minutos
Un día especial		<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ comunicación verbal y no verbal</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ texto "un día especial" (ver anexo d)</li> </ul>	<p>1. Se dividirá el grupo en tres equipos, después se les repartirá una hoja con una narración, esto para que en cada grupo elijan dos participantes, uno para que lea la narración y otro para que realice los movimientos necesarios que ilustren la narración.</p> <p>2. Se hará el cierre de la sesión con los comentarios de los participantes del tema visto en esta sesión y de cómo lo relacionan con la actividad que se relacionó.</p>	30 minutos
<b>DURACION DE LA SESION</b>					60 minutos

### Sesión 6 asertividad

**OBJETIVO GENERAL:** Que los participantes conozcan las características que poseen las personas pasivas, asertivas y agresivas.

Actividades	Objetivos específicos	Temas a tratar	Materiales	Realización	Tiempo
La asertividad ¿sabes lo que es?	Proporcionar a los participantes las características, pensamientos y conductas de las personas asertivas, pasivas y agresivas.	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ ¿Qué es la asertividad?</li> <li>❖ Conducta pasiva               <ul style="list-style-type: none"> <li>○ características</li> </ul> </li> <li>❖ Conducta agresiva               <ul style="list-style-type: none"> <li>○ características</li> </ul> </li> <li>❖ Características de las personas asertivas</li> <li>❖ Comportamiento asertivo               <ul style="list-style-type: none"> <li>• Derechos de la persona asertiva</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Video llamado “La asertividad ¿sabes lo que es?”;</li> <li>❖ Dvd</li> <li>❖ Tv</li> </ul>	<p>1. Se les explicará a los participantes las características y derechos que posee una persona asertiva, una persona agresiva y una pasiva.</p> <p>2. Se les presentará a los participantes un video llamado “La asertividad ¿sabes lo que es?”, esto con el fin de que les quede claro lo visto en la sesión.</p> <p>3. Después los participantes darán una retroalimentación.</p>	30 minutos
El correo del rey	Reforzar los conocimientos adquiridos en esta sesión mediante la dinámica de distensión llamada el correo del rey	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Conducta asertiva, pasivo y agresiva</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Sillas</li> <li>❖ papelitos con expresiones de los tres tipos de conducta.</li> </ul>	<p>1. Todos los jugadores se sientan en círculo, quedando uno de ellos en el centro.</p> <p>Conviene que haya algún elemento señalizador del asiento para evitar confusiones (silla, cojín, folio...).</p> <p>El jugador central dice “el correo del rey trae carta</p>	30 minutos

				<p>para todos aquellos que..." diciendo cualquier característica asertiva, pasiva o agresiva que puedan cumplir algunos o todos los jugadores.</p> <p>Quien cumpla la condición debe levantarse y cambiar de sitio, momento que aprovecha el que estaba de pie para sentarse, con lo que habrá un nuevo correo del rey.</p> <p>2. Al finalizar la actividad se comentara lo que se vio en esta sesión a manera de cierre.</p>	
<b>DURACION DE LA SESION</b> 60 minutos					

### Sesión 7 Ira/enojo

**OBJETIVO GENERAL:** Que el sujeto adquiriera conocimiento sobre la ira/enojo, para lograr una expresión y un control exitoso de esta.

Actividades	Objetivos específicos	Temas a tratar	Materiales	Realización	Tiempo
exposición	Que los participantes adquieran conocimiento y puedan diferenciar entre ira, agresión y violencia	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Qué es la ira?</li> <li>• función</li> <li>• respuesta fisiológica</li> <li>• expresión gestual</li> <li>• consecuencias de la ira               <ul style="list-style-type: none"> <li>○ ira</li> <li>○ hostilidad</li> <li>○ agresión</li> </ul> </li> </ul>	❖ Presentación	1. Se les explicara por medio de una exposición por parte de los moderadores del curso que es la ira y aquellos elementos que se encuentran	45 minutos

		<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ diferencia con violencia:</li> <li>▪ ciclo de la violencia</li> <li>▪ tipos de violencia <ul style="list-style-type: none"> <li>• psicológica</li> <li>• física</li> <li>• sexual</li> </ul> </li> </ul>		estrechamente relacionados con ella.	
Respiración diafragmática	Que los participantes conozcan a respiración diafragmática y la apliquen en situaciones donde se sientan alterados.	❖ Técnica de relajación	❖ sillas	<p>1. Se les pide a los participantes que se pongan en una posición cómoda.</p> <p>2. Se les pide que pongan una mano en el pecho y otra en el estómago. La mano que está en el pecho no debe moverse y la mano en el estómago permitirá sentir como sube al inhalar y baja al exhalar.</p> <p>3. Inhalar por la nariz por 3 segundos, permitiendo que el estómago se vaya inflando conforme el aire va entrando a los pulmones.</p> <p>4. Exhalar por la boca el aire por tres segundos, permitiendo que el</p>	15 minutos

				estómago se desinflen con forme el aire sale de los pulmones.	
<b>DURACION DE LA SESION</b> 60 minutos					

### Sesión 8 ira/enojo

**OBJETIVO GENERAL:** Que los participantes reconozcan la importancia de la regulación de la ira/enojo para una adecuada convivencia.

Actividades	Objetivos específicos	Temas a tratar	Materiales	Realización	Tiempo
Enojometro	Que los participantes conozcan los niveles de enojo y los detonadores internos y externos y con ello practiquen la autorregulación en situaciones hostiles.	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ detonadores internos y externos</li> <li>❖ nivel de enojo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ hojas de colores amarillas, anaranjadas, y rojas</li> <li>❖ hojas blancas</li> <li>❖ diurex</li> </ul>	<p>1. Se les explicara a los participantes la importancia de identificar aquellos detonadores tanto internos como externos que desencadenan el enojo y así puedan aceptar la responsabilidad de su conducta, pudiendo identificar además en el nivel de enojo en el que se encuentran.</p> <p>2. Se les repartirá a los participantes una hoja blanca donde ellos dibujaran un termómetro donde pongan los niveles del enojo y así, cada vez que sientan enojo identifiquen en qué nivel se encuentran y se detengan a meditar la situación.</p>	40 minutos
Relajación tensión-distensión	Que los participantes aprendan a	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ relajación</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ sillas</li> </ul>	1. Cierra los ojos, siéntate en la silla lo más	20 minutos

	<p>reconocer la diferencia que existe entre un estado de tensión muscular y otro de relajación muscular, y la puedan aplicar en situaciones tensas.</p>			<p>cómodamente para que tu cuerpo pueda relajarse al máximo posible.</p> <p><b>Tensión-relajación.</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Relajación de cara</b>, cuello y hombros con el siguiente orden (repetir cada ejercicio tres veces con intervalos de descanso de unos segundos):</li></ul> <p><b>Frente:</b> Arruga unos segundos y relaja lentamente.</p> <p><b>Ojos:</b> Abrir ampliamente y cerrar lentamente.</p> <p><b>Nariz:</b> Arrugar unos segundos y relaja lentamente.</p> <p><b>Boca:</b> Sonreír ampliamente, relaja lentamente.</p> <p><b>Lengua:</b> Presionar la lengua contra el paladar, relaja lentamente.</p> <p><b>Mandíbula:</b> Presionar los dientes notando la tensión en los músculos laterales de la cara y en las sienes, relaja lentamente.</p> <p><b>Labios:</b> Arrugar como para dar un beso y relaja lentamente.</p> <p><b>Cuello y nuca:</b> Flexiona hacia atrás, vuelve a la posición inicial. Flexiona hacia adelante, vuelve a la posición inicial lentamente.</p>	
--	---	--	--	--	--

				<p><b>Hombros y cuello:</b> Elevar los hombros presionando contra el cuello, vuelve a la posición inicial lentamente.</p> <p>• <b>Relajación de brazos y manos.</b>          Contraer, sin mover, primero un brazo y luego el otro con el puño apretado, notando la tensión en brazos, antebrazos y manos. Relaja lentamente.</p> <p>• <b>Relajación de piernas:</b>          Estirar primero una pierna y después la otra levantando el pie hacia arriba y notando la tensión en piernas: trasero, muslo, rodilla, pantorrilla y pie. Relaja lentamente.</p> <p>• <b>Relajación de tórax, abdomen y región lumbar</b> (estos ejercicios se hacen mejor sentado sobre una silla):</p> <p><b>Espalda:</b> Brazos en cruz y llevar codos hacia atrás. Notará la tensión en la parte inferior de la espalda y los hombros.</p> <p><b>Tórax:</b> Inspirar y retener el aire durante unos segundos en los pulmones. Observar la tensión en el pecho. Espirar lentamente.</p> <p><b>Estómago:</b> Tensar estómago, relajar lentamente.</p>	
--	--	--	--	--	--

				<p><b>Cintura:</b> Tensar nalgas y muslos. El trasero se eleva de la silla.</p> <p>2. Finalmente piensa en algo agradable, algo que te guste, que sea relajante, una música, un paisaje, etc., o bien deja la mente en blanco.</p>	
<b>DURACION DE LA SESION</b> 60 minutos					

### Sesión 9 Control de la agresividad

**OBJETIVO GENERAL:** Desarrollar en los participantes estrategias que le permitan controlar, la ira y la agresividad

Actividades	Objetivos específicos	Temas a tratar	Materiales	Realización	Tiempo
Autorregistro del enojo	Que los participantes conozcan estrategias que pueden aplicar para una adecuada expresión del enojo.	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ cambio de pensamiento</li> <li>❖ tiempo fuera</li> <li>❖ auto instrucciones positivas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ presentación</li> <li>❖ proyector</li> <li>❖ computadora</li> <li>❖ t.v.</li> <li>❖ autorregistro del enojo</li> <li>❖ lápices o plumas</li> </ul>	<p>1. se les explicarán diversas estrategias que los participantes pueden utilizar para regular su enojo/ira y así puedan mejorar sus relaciones interpersonales.</p> <p>2. Se les repartirá a cada uno de los participantes una hoja en donde harán un autorregistro de las estrategias que ocuparon para manejar su enojo. Y qué tan molesto se sintieron ante una situación.</p> <p>3. Se pedirá que alguien comparta alguno de los registros que hizo y entre</p>	55 minutos

				todos se hará un análisis, con lo visto en la sesión.	
Respiración diafragmática	Que los participantes conozcan a respiración diafragmática y la apliquen en situaciones donde se sientan alterados.	❖ Técnica de relajación	❖ sillas	<p>1. Se les pide a los participantes que se pongan en una posición cómoda.</p> <p>2. Se les pide que pongan una mano en el pecho y otra en el pecho y la otra en el estómago. La mano que está en el pecho no debe de moverse y la mano en es estomago permitirá sentir como sube al inhalar y baja al exhalar.</p> <p>3. Inhalara por la nariz por 3 segundos, permitiendo que el estómago se vaya inflando conforme el aire va entrando a los pulmones.</p> <p>4. Exhalar por la boca el aire por tres segundos, permitiendo que el estómago se desinfle con forme el aire sale de los pulmones.</p>	5 minutos
<b>DURACION DE LA SESION 60 minutos</b>					

### Sesión 10 Evaluación del taller

**OBJETIVO GENERAL:** Conocer los niveles de asertividad y agresividad de los participantes del grupo al finalizar el taller.

Actividades	Objetivos específicos	Temas a tratar	Materiales	Realización	Tiempo
Pos-test	Conocer los niveles de asertividad y agresividad de los participantes.	Métodos de evaluación: ❖ Asertividad ❖ Emociones ❖ Ira rasgo-estado	❖ Escala Multidimensional de Asertividad EMA ❖ Inventario Estado-Rasgo y expresión de la ira STAXI-2 ❖ Cuestionario <i>ex post facto</i> de ocho preguntas, creados para este taller	1. Se les repartirán los instrumentos a cada participante y se les informará con cuanto tiempo cuentan para contestarlos. Se les pedirá que lean cuidadosamente las instrucciones y que recuerden que no hay respuestas buenas, ni malas, solo que lo hagan con la mayor sinceridad posible.	40 minutos
<b>canasta de frutas</b>	Lograr que los participantes se relajen y pasen un momento agradable.		❖ Sillas alrededor del salón dejando la parte central libre	Se coloca a los participantes en círculo, se le dirá a cada uno un nombre de fruta (piña, manzana, sandía, melón, fresa, guayaba), para que cambien de lugar. Quien quede de pie se ubicará en el centro y dirá: " tengo una canasta de..." y las personas que tengan esa asignación de frutas deben cambiarse de lugar y el ganar un asiento para ya no quedarse de pie.	15 minutos
cierre	Conocer los conocimientos que cada uno de los	Cierre del taller		Se les pide a los participantes que hagan un círculo y se les preguntara	10

	participantes se lleva del taller			a cada uno que fue lo que se llevaron del taller, que les hubiera gustado aprender y sugerencias.	
<b>DURACION DE LA SESION</b> 65 minutos					