



ESCUELA DE POSGRADO

TESIS

**PROGRAMA COGNITIVO CONDUCTUAL
PARA MEJORAR LA INTELIGENCIA
EMOCIONAL DE LA POBLACIÓN
EXTRAMUROS DEL ESTABLECIMIENTO DE
MEDIO LIBRE DEL INPE – CHICLAYO.**

**PARA OPTAR EL GRADO ACADÉMICO DE MAESTRO EN
PSICOLOGÍA CLÍNICA**

Autor:

**Bach. Vílchez Uriarte, Roberto Carlos
ORCID <https://orcid.org/0000-0002-1199-275X>**

Asesor:

**Dr. Callejas Torres Juan Carlos
ORCID <https://orcid.org/0000-0001-8919-1322>**

Línea de Investigación:

**Calidad de vida, promoción de la salud del individuo y la
comunidad para el desarrollo de la sociedad.**

Sub – Línea de Investigación:

**Nuevos materiales y tecnologías para la Innovación en salud
preventiva y recuperativa.**

Pimentel – Perú 2024

**PROGRAMA COGNITIVO CONDUCTUAL PARA MEJORAR LA
INTELIGENCIA EMOCIONAL DE LA POBLACIÓN EXTRAMUROS DEL
ESTABLECIMIENTO DE MEDIO LIBRE DEL INPE – CHICLAYO**

APROBACIÓN DE LA TESIS



Dr. Max Alexander Cabanillas Castrejón
Presidente del jurado de tesis



Dr. Pedro Carlos Pérez Martinto
Secretaria (o) del jurado de tesis



Dr. Juan Carlos Callejas Torres
Vocal del jurado de tesis

DECLARACIÓN JURADA DE ORIGINALIDAD

Quien suscribe la **DECLARACIÓN JURADA**, soy egresado del Programa de Estudios de **Maestría en Psicología Clínica** de la Universidad Señor de Sipán S.A.C, declaro bajo juramento que soy autor del trabajo titulado:

PROGRAMA COGNITIVO CONDUCTUAL PARA MEJORAR LA INTELIGENCIA EMOCIONAL DE LA POBLACIÓN EXTRAMUROS DEL ESTABLECIMIENTO DE MEDIO LIBRE DEL INPE – CHICLAYO

El texto de mi trabajo de investigación responde y respeta lo indicado en el Código de Ética del Comité Institucional de Ética en Investigación de la Universidad Señor de Sipán (CIEI USS) conforme a los principios y lineamientos detallados en dicho documento, en relación a las citas y referencias bibliográficas, respetando al derecho de propiedad intelectual, por lo cual informo que la investigación cumple con ser inédito, original y autentico.

En virtud de lo antes mencionado, firmo:

ROBERTO CARLOS VILCHEZ URIARTE	DNI: 16795440	 Lic. Roberto Carlos Vilchez Uriarte PSICÓLOGO C. Ps. P. 22980
---	----------------------	--

Pimentel, 03 de marzo de 2024

18% Similitud general

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para ca...

Filtrado desde el informe

- ▶ Bibliografía
- ▶ Texto mencionado
- ▶ Coincidencias menores (menos de 8 palabras)

Fuentes principales

- 16%  Fuentes de Internet
- 1%  Publicaciones
- 7%  Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

Marcas de integridad

N.º de alertas de integridad para revisión

No se han detectado manipulaciones de texto sospechosas.

Los algoritmos de nuestro sistema analizan un documento en profundidad para buscar inconsistencias que permitirían distinguirlo de una entrega normal. Si advertimos algo extraño, lo marcamos como una alerta para que pueda revisarlo.

Una marca de alerta no es necesariamente un indicador de problemas. Sin embargo, recomendamos que preste atención y la revise.

Índice General

DECLARACIÓN JURADA DE ORIGINALIDAD	iii
Índice General.....	v
Índice Tablas.....	vii
Dedicatoria.....	ix
Agradecimiento	x
RESUMEN	xi
ABSTRAC.....	xii
I. INTRODUCCIÓN	13
1.1 Realidad Problemática	13
1.2. Formulación del problema	19
1.3. Justificación e importancia del estudio	19
1.4. Objetivos	20
1.4.1. Objetivos General	20
1.4.2. Objetivos Específicos	21
1.5. Hipótesis.....	21
II. MARCO TEÓRICO	22
2.1. Trabajos previos	22
2.2. Teoría relacionada al tema	26
III. MÉTODO	63
3.1. Tipo y diseño de investigación.....	63
3.2. Variables, Operacionalización	64
3.2.1. Variable independiente:	64
3.2.2. Variable dependiente:	65
3.3. Población, muestra y muestreo.	66
3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos, validez y confiabilidad	67
3.4.1. Método de nivel teórico	67
3.4.2. Métodos empíricos.....	68
3.4.3. Validez y confiabilidad.....	70
3.5. Procedimientos de análisis de datos	70
3.6. Criterios éticos	71
3.7. Criterios de rigor científico	73

IV.	RESULTADOS	74
V.	DISCUSIÓN	80
VI.	APORTE DE LA INVESTIGACIÓN	85
6.1.	Fundamentación del aporte práctico.	86
6.2.	Construcción del aporte practico.....	87
VII.	VALORACIÓN Y CORROBORACIÓN DE LOS RESULTADOS	119
VIII.	CONCLUSIONES	126
IX.	RECOMENDACIONES.....	127
	REFERENCIAS	130
	ANEXOS	140

Índice Tablas

Tabla 1.	<i>Población de la investigación.</i>	66
Tabla 2.	<i>Muestra de la investigación.</i>	67
Tabla 3.	<i>Normalidad de datos - Población de liberados del Establecimiento de Medio Libre – Chiclayo</i>	74
Tabla 4.	<i>Relaciones intrapersonales - Población de liberados del Establecimiento de Medio Libre – Chiclayo</i>	74
Tabla 5.	<i>Relaciones interpersonales - Población de liberados del Establecimiento de Medio Libre – Chiclayo</i>	75
Tabla 6.	<i>Manejo de estrés - Población de liberados del Establecimiento de Medio Libre – Chiclayo</i>	76
Tabla 7.	<i>Adaptabilidad - Población de liberados del Establecimiento de Medio Libre – Chiclayo</i>	76
Tabla 8.	<i>Estado de ánimo - Población de liberados del Establecimiento de Medio Libre – Chiclayo</i>	77
Tabla 9.	<i>Impresión positiva - Población de liberados del Establecimiento de Medio Libre – Chiclayo</i>	78
Tabla 10.	<i>Medición global - Población de liberados del Establecimiento de Medio Libre – Chiclayo</i>	78
Tabla 11.	<i>Estadísticos de pre y post test - Población de liberados del Establecimiento de Medio Libre – Chiclayo</i>	119
Tabla 12.	<i>Intrapersonal – Población de liberados del Establecimiento de Medio Libre – Chiclayo</i>	120
Tabla 13.	<i>Interpersonal – Población de liberados del Establecimiento de Medio Libre – Chiclayo</i>	120
Tabla 14.	<i>Manejo de estrés - Población de liberados del Establecimiento de Medio Libre – Chiclayo.</i>	121
Tabla 15.	<i>Adaptabilidad – Población de liberados del Establecimiento de Medio Libre – Chiclayo</i>	122
Tabla 16.	<i>Estado de ánimo – Población de liberados del Establecimiento de Medio Libre – Chiclayo</i>	123

Tabla 17. <i>Impresión positiva – Población de liberados del Establecimiento de Medio Libre – Chiclayo</i>	123
Tabla 18. <i>Medición global – Población de liberados del Establecimiento de Medio Libre – Chiclayo</i>	124

Dedicatoria

A mi amada familia, quienes me acompañan en cada decisión que tomo.

Agradecimiento

A mis docentes universitarios, quienes me dieron su conocimiento y experiencias enriquecedoras para lograr este objetivo profesional.

RESUMEN

La investigación tuvo como objetivo aplicar un programa cognitivo conductual para mejorar la inteligencia emocional de la población extramuros del Establecimiento de Medio Libre del INPE – Chiclayo. Para ello, se desarrolló una investigación cuantitativa, aplicada, experimental con preprueba y posprueba. En la investigación participaron 144 investigados. La investigación halló que el programa cognitivo conductual mejora significativamente la inteligencia emocional de la población extramuros. La prueba de T de Student halló una Sig. Bilateral=.000, una diferencia de media de 32.292 y una desviación estándar de 5.985. En relación a sus dimensiones, se halló que también se mejora la dimensión intrapersonal ($p=.000$), la dimensión interpersonal ($p=.000$), la dimensión manejo de estrés ($p=.000$), la dimensión adaptabilidad($p=.000$), la dimensión estado de ánimo ($p=.000$) y la dimensión impresión positiva de la inteligencia emocional de la población extramuros del Establecimiento de Medio Libre del INPE – Chiclayo ($p=.000$).

Palabras clave: Programa Cognitivo Conductual, inteligencia emocional, población penitenciaria extramuros.

ABSTRAC

The objective of the research was to apply a cognitive behavioral program to improve the emotional intelligence of the extramural population of the INPE Free Environment Establishment – Chiclayo. For this, a quantitative, applied, experimental research with pretest and posttest was developed. 144 investigators participated in the investigation. The research found that the cognitive behavioral program significantly improves the emotional intelligence of the extramural population. The Student's T test found a Bilateral Sig.=.000, a mean difference of 32.292 and a standard deviation of 5.985. In relation to its dimensions, it was found that the intrapersonal dimension ($p=.000$), the interpersonal dimension ($p=.000$), the stress management dimension ($p=.000$), the adaptability dimension ($p=.000$), the mood dimension ($p=.000$) and the positive impression dimension of the emotional intelligence of the population outside the INPE Free Environment Establishment – Chiclayo ($p=.000$).

Keywords: Cognitive Behavioral Program, emotional intelligence, extramural prison population.

I. INTRODUCCIÓN

1.1 Realidad Problemática

Actualmente, en el mundo, se han desarrollado diversos estudios respecto a la inteligencia emocional, ya que los seres humanos no solo deben desarrollar habilidades físicas o intelectuales sino también habilidades emocionales y sociales que le permitan desarrollarse en los ambientes, en los cuales, se encuentran. Por ese motivo, las emociones tienen un efecto decisivo para un buen desarrollo de las personas, pues es imprescindible que se reaccione de forma adecuada ante las circunstancias que se presentan, por ello, las emociones son consideradas un arma que permite afrontar, de forma exitosa, los distintos escenarios que las personas puede afrontar (Mejía, 2022). La inteligencia emocional es vista como un permanente desafío para distintas áreas, pues se considera que es una manera de sobrevivir en los ambientes sociales, por ello, necesario adquirir nuevas habilidades para tener comportamientos que utilizan el potencial emocional (Huamán et al., 2021).

La inteligencia emocional se define como el conjunto de destrezas, competencias, habilidades y actitudes que poseen los individuos y que deben ser adquiridas a lo largo de cada etapa de la vida, es decir, es una capacidad gracias a la cual, las personas accedan a las emociones y establezcan combinaciones y conexiones con sus experiencias, por tanto, es importante que los seres humanos desarrollen este aspecto emocional y afectivo para lograr un óptimo desarrollo social (Mejía, 2022). La inteligencia emocional se puede considerar como una habilidad que permite evaluar, comunicar y lograr una percepción precisa de las emociones. También es la capacidad de generar y acceder a sentimientos cuando se facilita la cognición. (Mérida et al., 2020). Es reconocido que la inteligencia emocional constituye una facultad fundamental que forma parte de las habilidades individuales, y es crucial tenerla en cuenta. Esto se debe a que facilita y promueve el logro de metas, permitiendo que las personas actúen de manera predictiva y se adapten al entorno que las rodea (Navarro et al., 2022).

Los estudios de la inteligencia emocional empiezan en la década de los 60, pero, fue en los años noventa cuando Peter Salovey y Jhon Mayer, dos psicólogos norteamericanos, proponen la idea de que existen una serie de habilidades indispensables para una efectiva identificación y expresión emocional de las personas, así, inteligencia emocional viene a ser

definida como aquella capacidad que se tiene para controlar, entender y reconocer las emociones propias y cómo estas van a impactar en los demás, utilizando la información que proveen para la orientación de las acciones y pensamientos (Hernández, 2022). Así, en la actualidad, la investigación sobre la inteligencia emocional se encuentra en su tercera década de evolución y se conceptualiza como una destreza en el procesamiento de información relacionada con las emociones. Además, implica la capacidad de las personas para emplear las emociones con el fin de mejorar el pensamiento (Arrivillaga y Extremera, 2020).

Otros autores, como Goleman y Bar-On (1998) (citado en Sierra y Diaz, 2020) explican que se han expandido las teorías acerca de la inteligencia emocional, considerándola como una serie de habilidades que pueden ser desarrolladas y aprendidas. Estas teorías destacan cuatro atributos con importancia clínica, los cuales se agrupan en categorías que abarcan tanto aspectos individuales como sociales. En los individuales se incluye la autoconciencia, la autorregulación y, dentro del aspecto social está la conciencia social y el manejo de relaciones. Por otro lado, la inteligencia emocional, según Arciniegas et al. (2021), puede clasificarse en inteligencia intrapersonal e interpersonal. Dentro de la primera, se encuentra la autorregulación, la automotivación y el autoconocimiento; y, en la segunda, las habilidades sociales y la conciencia social. Para Crisóstomo (2021) en muchas organizaciones existen problemas emocionales, los cuales, evitan que exista un balance emocional interpersonal y personal en sus integrantes, por consiguiente, el manejar las emociones se convierte en parte de la inteligencia y perfil de la persona, en la que debe intervenir la inteligencia interpersonal e intrapersonal, en otras palabras, la inteligencia emocional.

García (2020) indica que la inteligencia es la habilidad de elegir la opción más adecuada para resolver un problema específico. Al combinar esta noción con la definición de emoción, se deduce que la inteligencia emocional es parte de la capacidad de una persona, ya que implica el reconocimiento de sus propios sentimientos y de diferentes personas y, por consiguiente, la persona tiene la habilidad (la inteligencia) de manejar sentimientos. El concepto establece la necesidad del desarrollo de cinco capacidades fundamentales que se relacionan con la emoción y el sentir, las cuales son que las personas descubran las emociones y sentimientos propios, que tenga la capacidad de reconocerlas, que pueda manejarlas, que pueda crear motivaciones propias y, finalmente, que gestione las relaciones

personales. Así, aquel individuo que posea inteligencia emocional logrará gestionar de manera efectiva las emociones negativas, con el aumento de posibilidades de alcanzar la felicidad. Además, cultivará habilidades empáticas y perfeccionará sus relaciones interpersonales.

Los estudios sobre inteligencia emocional se han podido realizar en distintas esferas sociales, sin embargo, no existen muchos estudios que analicen cómo se desarrolla en el personal penitenciario extramuros. De acuerdo a Cerquera et al. (2020), las personas condenadas a prisión tienen un poco desarrollo de inteligencia emocional, lo cual, ha sido relacionado a trastornos psicológicos, entre los que se encuentra la ansiedad y la depresión, así como el control de su vida. La falta de inteligencia emocional también ha sido relacionada con trastornos depresivos y es un factor de riesgo en la utilización de estrategias de evitación cognitiva, los cuales, se relacionan con aquellas capacidades personales para neutralizar aquellos pensamientos negativos o perturbadores, con lo cual, se incrementan la aparición de factores relacionados a la rumiación, depresión y experiencias depresivas.

Según lo descrito por Herrera y Zambrano (2021), la población penitenciaría extramuros requieren socializarse con la mayor rapidez posible y, así, iniciar una vida alejada de las conductas criminales, por lo que es importante el desarrollo de habilidades, entre la que está, la inteligencia emocional que le permita una convivencia pacífica, el fortalecimiento de nuevas relaciones sociales y la represión de pensamientos negativos que puedan incidir en conductas delictivas. Si bien muchas personas privadas de la libertad no creen en la resocialización por las condiciones del sistema penitenciario, las dificultades en seguridad, salud, alimentación y el hacinamiento en las cárceles del país, es necesario que desarrollen estas habilidades para que afronten su vida social extramuros de la mejor forma posible.

El estudio referido a la inteligencia emocional que será establecido en la población penitenciaría extramuros es un estudio novedoso, pues no se han podido hallar antecedentes relacionados al tema de investigación y la población sobre la que se levantarán datos, la cual, es la población penitenciaria extramuros, es decir, que no se encuentra cumpliendo pena de cárcel efectiva, sino que se encuentran bajo un régimen especial, en el que pueden vivir libres

pero con libertad restringida, cumpliendo determinadas reglas de conducta, por tanto, es un estudio de mucho interés para el país.

Es necesario considerar que la región norte peruana cuenta con ocho establecimientos penitenciarios en operaciones, dentro de ellos, se encuentra el penal de Chiclayo que se encuentra ubicado en el distrito de Picsi. Se debe establecer que la relaciones interpersonales e intrapersonales de los exreclusos que, anteriormente, se llamaban tutelados, no ha desarrollado la capacidad de manejar adecuadamente el estrés ni tampoco las conductas impulsivas y, por consiguiente, no han podido relacionarse en sus ambientes extramuros con un adecuado manejo emocional.

De esta forma, está población presenta dificultades para expresar cordialidad, agradecer acciones hacia ellos o cualquier otra manifestación de sociabilidad, pues es una población desestabilizada, con un vocabulario acorde al ambiente penitenciario, que evita una adecuada interrelación con las personas en la sociedad, inclusive se ha podido establecer que muchos reclusos extramuros se encuentran acostumbrados y acondicionados a tratos inadecuados, que pueden llevar a la agresividad o acciones violentas, como el levantar el volumen de la voz, no obedecer órdenes de cualquier tipo y demás acciones que afectan el ejercicio del medio libre del INPE, evitando una adecuada reinserción social, pues la agresividad que manifiestan no solo se da en ambientes sociales, sino también dentro de las esferas familiares de aquellos que han sido liberados.

Por otro lado, muchos de los individuos tutelados tienen un historial de familia disfuncional, de hostilidad en sus contextos sociales y que ha sido la televisión quien ha moderado su conducta, además, tiene como característica la continua ingesta de sustancias psicoactivas y bebidas alcohólicas, entre otros factores como la utilización continúa de las computadoras, videojuegos y otros dispositivos electrónicos.

De esta forma, en una población penitenciaria extramuros del Establecimiento de Medio Libre del INPE en Chiclayo, se han podido identificar las siguientes **manifestaciones problemáticas**:

- Existe una incapacidad de la población penitenciaria por reconocer cómo se sienten las otras personas.

- Existe una baja autoestima en la población penitenciaria.
- No aceptan los fracasos y responsabilizan a otros de ellos.
- No tienen la capacidad de gestión de emociones lo que ocasiona una sobrecarga intensa.
- Tienen malas relaciones con otras personas, incluida la familia.
- Generan situaciones de tensión y conflicto de forma recurrente.
- Siempre están a la defensiva considerando que todo es un ataque.
- No les gusta tener contacto social y se agobian con relaciones complejas.
- Son prejuiciosos, evitando el desarrollo de relaciones con otras personas.
- Generalmente se anclan en los errores de los demás volviéndolos rencorosos.
- Tienen un gran sentimiento de culpabilidad así ellos mismos.

Estos hechos permiten conocer la existencia de un problema por los bajos niveles de inteligencia emocional del personal penitenciario extramuros, lo cual, evidencia que no tienen la capacidad del reconocimiento de sus sentimientos, al igual que de otras personas, evitando que se desarrollen relaciones empáticas, se comuniquen los sentimientos de manera efectiva, se puedan solucionar los conflictos que se presentan diariamente y no tienen la capacidad para expresar sus sentimientos.

Después de llevar a cabo un análisis exhaustivo del problema expuesto, se ha identificado el siguiente **problema científico**: Las insuficiencias en la realización de acciones cognitivas conductuales limitan el desarrollo de la Inteligencia emocional.

Lo descrito ha permitido que se establezcan, a partir de la aplicación de instrumentos de investigación como cuestionarios y análisis documental las **causas del problema**:

- Falta de estrategias cognitivas conductuales para mejorar la inteligencia emocional en la población penitenciaria extramuros.
- No han desarrollado estrategias que le permitan tener conciencia de sus emociones y estado de ánimo.
- No han desarrollado las habilidades para manejar de emociones en las distintas problemáticas que se presentan en el día a día.

- No han desarrollado la capacidad para ser empáticos con otras personas y entender sus emociones.
- No han desarrollado habilidades sociales que le permita una mejor convivencia con las demás personas.

Por esta razón, el **objeto de investigación** se centra en el proceso cognitivo-conductual. En este contexto, Garza et al. (2020) señala que diversos estudios han demostrado la eficacia del tratamiento cognitivo-conductual tanto a nivel individual como grupal. Estos estudios han arrojado resultados clínicos y estadísticos que destacan la eficacia de dicho enfoque. Hay investigaciones en las que se ha demostrado que la intervención con tratamientos cognitivos conductuales reduce la sensación de soledad y tristeza, mejoran el estado de ánimo y se incrementa las capacidades personales para tomar decisiones con mayor seguridad.

Según lo descrito por Chávez et al. (2014), las terapias cognitivo conductuales son una forma breve de psicoterapias con objetivos limitados, la cual, fue creada en los años 50 por Aaron Beck. Inicialmente, la propuesta fue concebida con el propósito de abordar la depresión; sin embargo, la terapia cognitivo-conductual se ha revelado beneficiosa para el tratamiento de diversos trastornos mentales. La terapia tiene un modelo que comienza con la búsqueda del reconocimiento y cambio de patrones mal adaptativos al procesar la información en el comportamiento de los individuos. Si bien las teorías que respaldan la teoría cognitivo conductual son totalmente psicológicas, la psicoterapia que brinda es compatible con distintos marcos teóricos y terapéuticos biológicos, de esta manera, la intervención cognitivo conductual a probado que, en muchas ocasiones, brinda mejores resultados cuando se usa junto con la administración de medicamentos.

Según lo que describe Rodríguez (2020), las terapias cognitivo conductuales son parte del conjunto de intervenciones psicológicas que pueden aplicarse a una persona. Dentro de las aplicaciones de esta terapia está el tratar aspectos como la depresión y permite el entrenamiento de la asertividad, de las habilidades sociales, el juego del rol, el autocontrol, el juego de roles, la psicoeducación y la prevenir recaídas. Cada estrategia de la teoría cognitivo conductual es efectiva y facilita ser aplicada a los individuos para que aprendan

estrategias de manera específica para modificar comportamientos y pensamientos que no son útiles y que se relacionan con distintas afecciones psicológicas.

Soto et al. (2022) explican que el modelo cognitivo conductual es considerado un tratamiento que tiene una base empírica, pues se ha podido recolectar bastante evidencia de su efectividad y utilidad, así como su empleo en distintos trastornos. El tratamiento cognitivo-conductual es efectivo, por ejemplo, para tratar trastornos de depresión, la ansiedad generalizada, la bulimia nerviosa, en los primeros episodios de psicosis y en el estrés postraumático. Asimismo, según Ramírez et al. (2020) es considerado un tratamiento efectivo para implementar medidas a largo plazo, pues su objeto es la disminución o destructuración de pensamientos automáticos, pesimistas, catastróficos o negativos sobre el futuro, de tal manera, que permite la recuperación de la autonomía partiendo de la aceptación y reconocimiento de la realidad.

No obstante, a lo descrito por estos autores, aún son limitados los referentes en cuanto al diagnóstico contextual integral, la fundamentación teórica, su sistematización formativa contextualizada, el desarrollo de actividades terapéuticas, su asimilación por parte los liberados y su generalización en el contexto.

Así, se tiene que el campo de la investigación se centra sobre la dinámica de los procesos cognitivo conductuales.

1.2. Formulación del problema

Las insuficiencias en la realización de acciones cognitivas conductuales limitan el desarrollo de la Inteligencia emocional de la Población Extramuros del Establecimiento de Medio Libre del INPE – Chiclayo.

1.3. Justificación e importancia del estudio

La presente investigación desarrolló un acercamiento a la realidad problemática que se busca estudiar, la cual es la inteligencia emocional que presenta la población penitenciaria extramuros del establecimiento de Medio Libre del INPE en Chiclayo y como esta interactuó en su relación interpersonal, intrapersonal, estrés, adaptabilidad y estado de ánimo que presentan las personas que serán investigadas. Asimismo, es

necesario conocer que el manejo de emociones es fundamental para socializar en ambientes laborales, familiares y sociales, en el que cada persona formará una red de habilidades asertivas y sociales que permitan diferenciar lo bueno de lo malo, lo cual, posiblemente, este afectado en la población investigada, ocasionando conductas agresivas, incluso delictivas y una falta de manejo de estrés en los ambientes, en los cuales, se desenvuelven.

La investigación presentaba un **aporte práctico**, debido a que las conclusiones a las que la investigación se llegó permiten establecer si un programa cognitivo conductual permite que la inteligencia emocional en una muestra penitenciaria extramuros mejore y, con ello, mejore también su conducta social, su desarrollo personal y los aleje de las conductas delictivas, siendo ello muy importante para reducir la reincidencia y los actos de criminalidad de los exreclusos.

Por otro lado, la investigación también presenta un **aporte metodológico**, debido a que las conclusiones se lograrán utilizando la metodología científica que puede ser corroborada por otros investigadores, quienes compararán sus resultados con los que se obtengan en esta investigación y se considerará como una fuente de datos importante para que se profundice en el problema que surge por la baja inteligencia emocional que presenta la población penitenciaría extramuros de los establecimientos del país.

Finalmente, la investigación también tiene un **aporte social**, pues permite que la población penitenciaría extramuros de los establecimientos penales logre una adecuada inserción social, se reduzca la conducta criminal y, con ello, se busca que tanto los antiguos reclusos como la comunidad experimenten mejoras en la calidad de vida, en el marco de un entorno de paz social que afecte positivamente a todos los habitantes.

1.4. Objetivos

1.4.1. Objetivos General

Aplicar un programa cognitivo conductual para mejorar la inteligencia emocional de la población extramuros del Establecimiento de Medio Libre del INPE – Chiclayo.

1.4.2. Objetivos Específicos

Fundamentar epistemológicamente el proceso cognitivo conductual, su evolución histórico científico y su dinámica; así como la inteligencia emocional a partir de las teorías vigentes.

Diagnosticar el estado actual de la inteligencia emocional de la población extramuros del Establecimiento de Medio Libre del INPE – Chiclayo.

Elaborar un programa cognitivo conductual para mejorar la inteligencia emocional de la población extramuros del Establecimiento de Medio Libre del INPE – Chiclayo.

Constatar la eficiencia, factibilidad, influencia del programa cognitivo conductual para mejorar la inteligencia emocional de la población extramuros del Establecimiento de Medio Libre del INPE – Chiclayo, mediante un pre experimento, a través de un pretest y un Postest.

1.5. Hipótesis

Si se aplica un programa cognitivo conductual, que tenga en cuenta las técnicas de comunicación efectiva, control de emociones, roles y responsabilidades y resolución de problemas, entonces se desarrollará la inteligencia emocional de la población extramuros del Establecimiento de Medio Libre del INPE – Chiclayo.

II. MARCO TEÓRICO

2.1. Trabajos previos

Ámbito internacional:

Louwen et al. (2023) buscaron realizar una comparación y analizar, en profesionales de la salud, la inteligencia emocional. Los resultados indicaron que los puntajes de inteligencia emocional fueron superiores o promedio en los profesionales de terapia ocupacional, odontología, enfermería, radiología, medicina y fisioterapia. De este modo, la inteligencia emocional se identificó como una característica esencial en los profesionales de la salud, y la caracterización y comprensión de este atributo no cognitivo contribuye a prever su rendimiento, adaptándolos al éxito profesional.

Barberis et al. (2023) buscaron determinar si existe una conexión entre la inteligencia emocional y el malestar experimentado por individuos afectados por rosácea, lo cual podría manifestarse a través de fobia social y baja autoestima. El estudio concluye que la inteligencia emocional está inversamente relacionada con la fobia social y la angustia, y presenta una relación positiva con la autoestima. Asimismo, se estableció que altos niveles de inteligencia emocional podrían constituirse en factores protectores del surgimiento de estados angustiosos por lo que es útil la fomentación de programas que la mejoren.

Chen et al. (2023) llevaron a cabo una investigación cuyo propósito fue explorar las conexiones entre los rasgos de inteligencia emocional y los trastornos alimentarios, mientras se analizaban factores mediadores como la rigidez en la insatisfacción e imagen corporal. Los resultados de la investigación revelaron que en individuos de ambos sexos existe una relación entre los rasgos de inteligencia emocional y los trastornos alimentarios, y estos vínculos fueron mediados por la inflexibilidad en la imagen corporal y la insatisfacción corporal. Un análisis de invariancia multigrupo evidenció que entre hombres y mujeres esta mediación era invariable, por lo tanto, la inteligencia emocional puede ejercer mecanismos potenciales en los trastornos alimentarios.

Rodríguez-Leal et al. (2023) buscaron determinar si la inteligencia emocional se correlaciona con estresores inherentes a estudiantes de enfermería. La investigación halló

que los investigados parecían rangos adecuados de inteligencia emocional y entre los estresores predominantes se encontraba la impotencia e incertidumbre, la falta de competencia y el ataque de los pacientes. El estudio logró identificar que la inteligencia emocional tiene un impacto leve en los factores estresantes asociados a la práctica clínica de los estudiantes. Cuando la inteligencia emocional alcanza niveles elevados, facilita que los estudiantes superen las dificultades vinculadas al trabajo clínico.

Catalá y Caparrós (2022) buscó analizar si la personalidad está relacionada a la inteligencia emocional, específicamente, respecto a la personalidad psicópata. La investigación estableció la existencia de una correlación entre las personalidades con la desconexión moral y, de manera inversa, con la inteligencia emocional. También pudo hallarse la existencia de una personalidad sádica como variable explicativa dentro de la personalidad psicopática y, por el contrario, se encontró que no es un patrón de personalidad sádica aquellos que tiene mecanismos sociocognitivos para difundir la responsabilidad y percibir emociones.

Ámbito nacional:

Ancasi y Yataco (2023) llevaron a cabo una investigación con el fin de analizar si existía una relación estadística de la inteligencia emocional con la agresividad en adolescentes. Los hallazgos del estudio señalaron que no se encontró una conexión estadísticamente relevante entre la agresividad y la inteligencia emocional en este grupo de participantes ($p=,286$), ya que el comportamiento de los adolescentes podría estar relacionado con sus habilidades emocionales. Respecto a inteligencia emocional, se halló que el 31.53 % tenía una baja inteligencia intrapersonal, así también el 54.05 % un nivel promedio de inteligencia interpersonal, el 35.14 % una adaptabilidad promedio, el 45.95 % manejaba un estrés promedio, el 33.33 % un ánimo general promedio y el 36.94 % un coeficiente de inteligencia emocional bajo.

Ojeda (2022) se propuso determinar si la inteligencia emocional estaba vinculada a las actitudes emprendedoras en estudiantes. El estudio concluyó que existe una relación estadísticamente significativa entre la inteligencia emocional y las actitudes emprendedoras. Esta relación es directa y de magnitud moderada ($p=,000$; $rs=,431$). En relación con la

inteligencia emocional, se observó que el 71.1 % de los participantes se encuentra en el nivel medio, mientras que el 66,7 % presenta un nivel medio de atención emocional., en el 61,1 % la claridad emocional se encuentra en el nivel medio y en el 54,4 % la reparación emocional se encuentra en el nivel medio.

Carhuamaca y Navarro (2022) se propusieron examinar la conexión entre la depresión y la inteligencia emocional entre las reclusas de un centro penitenciario en Lima. Los resultados del estudio revelaron que las medias aritméticas de las dimensiones de la inteligencia emocional fueron las siguientes: Interpersonal=66.24, Intrapersonal=70.11, Manejo del estrés=32.00, Adaptabilidad=38.09 y Estado de Ánimo general=38.49. Además, se identificó que el 50% de las reclusas necesitaba mejorar su capacidad emocional, mientras que el 40% tenía un nivel adecuado. También se estableció que la inteligencia emocional estaba relacionada con la depresión en las participantes investigadas ($p=0,000$; $r_s=-,617$).

Sixto (2020) investigó si la inteligencia emocional estaba vinculada al rendimiento de los trabajadores penitenciarios. La investigación, de carácter cuantitativo y no experimental, adoptó un enfoque correlacional y descriptivo de tipo transversal, encuestando a 145 trabajadores penitenciarios. Los resultados revelaron que el 71% de los participantes mostraba un alto nivel de desarrollo en inteligencia emocional. Además, se llegó a la conclusión de que existe una relación leve y negativa entre la inteligencia emocional y el rendimiento laboral, con un valor de p igual a 0,000 y un coeficiente de correlación de -0,208.

Ortiz (2020) exploró la relación entre la inteligencia emocional y la agresividad en la población fuera de la prisión en Arequipa. Después de recopilar los datos, se encontró que el 59.46% de los entrevistados necesitaba mejorar su inteligencia emocional, el 24.32% tenía un nivel adecuado y el 16.22% la tenía muy desarrollada. En conclusión, mediante pruebas de correlación de Pearson, se determinó que la inteligencia emocional guardaba una relación inversa con la agresividad.

Ámbito local:

Malca (2022) se propuso evaluar los niveles de inteligencia emocional en miembros de la Policía Nacional del Perú. Los resultados del estudio mostraron niveles adecuados en

las dimensiones de atención (45%), claridad (45.4%) y regulación (44.6%). En relación con la edad, se observó que entre los 25 y 26 años predominaba una atención adecuada (55%), entre los 23 y 24 años existía un predominio de comprensión adecuada (48%) y regulación adecuada (48%).

Segura (2021) realizó una investigación para explorar la conexión entre la inteligencia emocional y los estilos de crianza en adolescentes. Mediante el uso de la prueba de correlación de Pearson, el estudio concluyó que hay una relación directa entre la inteligencia emocional y los estilos de crianza ($p=0,00$; $r_s=0,415$). En términos de inteligencia emocional, se determinó que el 20.2% tenía un nivel bajo, el 52.4% un nivel promedio y el 27.4% un desarrollo emocional bueno.

Coronado y Delgado (2021) se propusieron examinar la relación entre la inteligencia emocional y la ansiedad en estudiantes. El estudio reveló una conexión moderada y negativa entre la inteligencia emocional y la ansiedad ($p=0,000$; $r_s=-0,430$). En relación con los niveles de inteligencia emocional, se observaron niveles medios en el 49%, niveles altos en el 23% y niveles bajos en el 28%.

Niño (2021) se propuso determinar si la inteligencia emocional estaba vinculada a la dependencia emocional en mujeres que experimentaban violencia. La investigación reveló que el 96.6% de las mujeres sometidas a violencia exhibían una inteligencia emocional muy desarrollada, mientras que el 93% de aquellas sin experiencias de violencia mostraban una inteligencia emocional adecuada. En términos de dimensiones, se obtuvieron resultados similares: en percepción, el 70.7% de las mujeres con violencia tenían un nivel muy desarrollado, comparado con el 73.7% de las mujeres sin violencia que presentaban un nivel adecuado; en comprensión, el 84.5% de mujeres con violencia poseían un nivel muy desarrollado, mientras que el 68.4% de mujeres sin violencia tenían un nivel adecuado; en regulación, el 91.4% de mujeres con violencia mostraba un nivel muy desarrollado, a diferencia del 66.7% de mujeres sin violencia que presentaban un nivel adecuado. La investigación concluyó que la inteligencia emocional guardaba una relación directa y de intensidad moderada con la dependencia emocional.

Olivares y Gamarra (2020) realizaron un análisis del nivel de inteligencia emocional en el sector educativo a partir de publicaciones en revistas indexadas. La investigación concluyó que la inteligencia emocional genera reacciones positivas en el desempeño laboral y personal, incrementando la satisfacción de vida y mejorando habilidades, evitando el síndrome de burnout. Además, se estableció que las mujeres poseen niveles más altos de inteligencia emocional en comparación con los hombres.

2.2. Teoría relacionada al tema

Fundamentación teórica del proceso cognitivo conductual, su evolución histórico científico y su dinámica.

Según lo desarrollado por Arancibia y Papuzinski (2022) la terapia cognitivo conductual, cuyas siglas son CBT por su nombre en inglés (cognitive behavioral therapy) es una terapia muy importante que debe ser considerada para distintos problemas fisiológicos, conductuales o emocionales, pues estos elementos dependen de la interpretación que la persona le otorgue a los hechos que percibe. Así, las respuestas conductuales emocionales o fisiológicas surgen de las condiciones de la persona según el nivel de profundidad que tenga la terapia cognitivo-conductual, pues desarrolla acciones enfocadas a las cogniciones y conductas que no son funcionales. Es decir, aquellas disfuncionalidades que van a obstaculizar que la persona se habitúe y reconozca cuál es el significado emocional que le brinda a la condición negativa que está viviendo y de esta forma, ante un estímulo, la persona no tenga la capacidad de habituarse y reconocer a la emoción que genera en él.

De acuerdo a lo que desarrolla Arancibia y Papuzinski (2022), muchos aspectos de la vida diaria pueden generar esquemas mentales que ocasionan en las personas el surgimiento de pensamientos negativos, los cuales, se relacionan con esa condición que ha observado. Estos pensamientos negativos desencadenarán diversas conductas, emociones o cualquier síntoma somático desagradable. Por ende, la teoría de la terapia cognitivo-conductual propone la reestructuración cognitiva del pensamiento. Este proceso se lleva a cabo a través de la terapia, la cual tiene tres objetivos fundamentales:

- a. En primer lugar, como resultado del enfoque conductual, la terapia cognitivo-conductual busca reducir las respuestas mal adaptadas que generan angustia.

- b. En segundo lugar, a través del entrenamiento de la atención mediante el uso de técnicas cognitivas, se busca disminuir la conciencia del estímulo al prescindir de la atención que se le presta.
- c. El tercero, mediante el mejoramiento de la habituación, se busca conseguir que se alivie la percepción negativa de la experiencia que se está viviendo.

De acuerdo a lo que explica Granda y Hernández (2021) las terapias cognitivo conductuales pueden definirse como aquellas formas de abordar psicoterapéuticamente a una persona de una manera estructural, breve, focalizada y orientada al momento actual y tiene como objetivo la modificación de conductas y pensamientos disfuncionales. Las terapias cognitivo conductuales tienen su fundamento en los principios interaccionistas de los aspectos cognitivos, biológicos, conductuales y emocionales de las personas, además de considerar el ambiente en el que se desarrolla.

Según González y Duarte (2019), a lo largo de las últimas tres décadas, la Terapia Cognitivo-Conductual (TCC) ha emergido como la corriente psicoterapéutica más respaldada por evidencia empírica y experimental en términos de su eficacia para abordar diversas problemáticas. Esta metodología ha experimentado un considerable aumento en sus áreas de aplicación, destacándose por su eficiencia en relación con los costos y beneficios. La TCC, al ser una intervención de duración limitada, puede implementarse tanto de manera individual como en entornos grupales. La TCC utiliza una variedad de técnicas, terapias y procedimientos de intervención psicológica para abordar problemas y trastornos que afectan la interacción del individuo en diversos contextos. Su enfoque principal se centra en la modificación de pensamientos, sentimientos, actitudes, emociones y comportamientos negativos. Más allá de su aplicación en el ámbito patológico, la TCC también se emplea para potenciar el desarrollo personal y optimizar las habilidades individuales, promoviendo la adaptación al entorno y mejorando la calidad de vida. En este sentido, se considera no solo como una herramienta terapéutica, sino también como una estrategia integral de promoción de la salud.

Dentro del modelo cognitivo-conductual, González y Duarte (2019) describe que se pueden identificar tres grandes grupos de terapias y técnicas cognitivas:

- Se mencionan enfoques terapéuticos como la Terapia Cognitiva de Beck, la Terapia Racional Emotiva de Ellis, y el Entrenamiento en Auto instrucciones de Meichenbaum, todos ellos integrantes de las terapias racionales y de reestructuración cognitiva. Estos abordajes terapéuticos forman parte de un conjunto de prácticas que se centran en la modificación de patrones de pensamiento y emociones, destacando la importancia de la racionalidad y la reorganización cognitiva en el proceso terapéutico.
- Estas intervenciones se centran en modificar patrones de pensamiento disfuncionales.
- Además, se destacan terapias que buscan entrenar habilidades específicas para enfrentar y gestionar situaciones, así como terapias orientadas a resolver problemas, que buscan desarrollar estrategias prácticas para superar dificultades específicas.

De acuerdo con las investigaciones de González y Duarte (2019), la Terapia Cognitivo-Conductual (TCC) se implementa de manera independiente o en conjunto con otras técnicas para hacer frente a una amplia gama de trastornos. Estos incluyen, entre otros, la ansiedad, la depresión, los trastornos de pánico, los trastornos alimentarios, el trastorno obsesivo-compulsivo, las fobias, el trastorno bipolar, el estrés, el dolor persistente, las dificultades para dormir, los conflictos de pareja, la fibromialgia, entre otros. Además, se ha utilizado con éxito para abordar problemáticas que no se ajustan a categorías diagnósticas específicas, como la evitación del afecto, la baja autoestima y las dificultades interpersonales.

Los estudios realizados por González y Duarte (2019) respaldan la eficacia de la Terapia Cognitivo-Conductual al demostrar que su aplicación reduce la necesidad de tratamiento farmacológico, y los cambios logrados persisten en el tiempo. Se ha observado que esta forma de terapia no solo disminuye la ansiedad, sino que también aumenta la capacidad para hacer frente al estrés, contribuyendo así a mejorar la calidad de vida. Además, problemas de salud como el insomnio, la fibromialgia, la adhesión terapéutica en pacientes diabéticos e hipertensos, componentes psicológicos del asma infantil, obesidad y bulimia han sido abordados con éxito mediante la TCC, consolidando su posición como una opción terapéutica efectiva en diversos casos.

Para Chávez et al. (2014), la Terapia Cognitivo-Conductual (TCC) se caracteriza como un enfoque de psicoterapia breve y con metas específicas que fue desarrollado por Aaron Beck hace casi medio siglo. Aunque inicialmente fue concebida para tratar la depresión, con el tiempo ha demostrado ser efectiva en el abordaje de diversos trastornos mentales. Este modelo terapéutico se focaliza en la identificación y modificación de patrones mal adaptativos presentes en el procesamiento de la información y el comportamiento.

Aunque su base teórica es completamente psicológica, Chávez et al. (2014) considera que la TCC es plenamente compatible con enfoques y terapias biológicas. Se destaca que la intervención cognitivo-conductual, en combinación con otros tratamientos, produce resultados más efectivos que la administración exclusiva de medicamentos. La TCC se sustenta en el modelo cognitivo, donde las interpretaciones de los eventos influyen en las emociones y conductas del individuo, destacando que los sentimientos y comportamientos dependen de cómo las personas interpretan las situaciones.

Chávez et al. (2014), explican que las estrategias de la Terapia Cognitivo-Conductual (TCC) tienen el propósito de mitigar el impacto de eventos estresantes del entorno al proporcionar apoyo en la toma de decisiones, el manejo del estrés y la resolución de problemas en las relaciones. Además, esta terapia contribuye a mejorar la adherencia al tratamiento, reducir recaídas y gestionar las consecuencias psicosociales de la enfermedad. Dentro de este marco, la TCC aborda aspectos esenciales:

- Un enfoque psicoeducativo.
- La creación de un sistema de alerta para anticipar episodios.
- El mejoramiento y mantenimiento de la adherencia al tratamiento farmacológico.
- La transformación del estilo de vida se erige como un componente esencial para lograr la estabilidad emocional, abarcando desde la disminución de la estimulación y actividades hasta la gestión del estrés. La implementación de una adecuada higiene del sueño se posiciona como un pilar fundamental en este proceso.
- Las estrategias cognitivas representan otro aspecto crucial, implicando la revisión crítica de pensamientos automáticos y supuestos males adaptativos.

Esta práctica se materializa mediante el cuestionamiento socrático, la reestructuración cognitiva y la validación a través de la conducta.

- En el ámbito de las estrategias conductuales, se promueve el regreso gradual a la actividad y la instauración de una rutina regular como mecanismos para gestionar los síntomas de manera efectiva.
- Asimismo, se destacan los métodos destinados a mitigar los estresores psicosociales, haciendo hincapié en el entrenamiento en la resolución de problemas. Este enfoque aborda cuestiones interpersonales, financieras y laborales, entre otras áreas de la vida. Además, se subraya la importancia de considerar intervenciones orientadas al tratamiento de la comorbilidad dentro del marco de la Terapia Cognitivo-Conductual.

Según Mendoza (2020), la terapia cognitivo-conductual (TCC) ha experimentado un desarrollo continuo desde la década de 1970 hasta la actualidad, evolucionando a lo largo de tres generaciones fundamentales, cada una marcada por eventos y contribuciones clave. En la primera generación, se enfocó en el desarrollo del comportamiento y el aprendizaje, con figuras como Bandura, quien aportó con su teoría del aprendizaje. Actualmente, la TCC es reconocida como una de las terapias más investigadas, destacando por su eficacia en comparación con otros modelos y su exhaustivo estudio.

A pesar de la eficacia demostrada de la Terapia Cognitivo-Conductual (TCC), Mendoza (2020), reconoce la imperativa necesidad de su continuo avance y perfeccionamiento. Este reconocimiento surge a raíz de la observación de que algunos pacientes no responden de manera satisfactoria a la TCC o experimentan recaídas en el curso del tratamiento. La TCC, siendo un enfoque terapéutico fundamentado en la investigación, apunta hacia un constante proceso de desarrollo. Mendoza sugiere que el progreso de las psicoterapias en general dependerá en gran medida de la TCC, y aboga por una evolución gradual de este enfoque hacia una orientación más científica e integradora.

En cuanto a las generaciones de la TCC, según Mendoza (2020), se tiene:

- Primera ola: Esta fase inicial destacó la terapia conductual, liderada por J.B. Watson y Skinner, superando las limitaciones del psicoanálisis.

Contribuyentes como Wolpe, Eysenck y Shapiro jugaron un papel esencial en esta etapa.

- La segunda ola, que comenzó en los años 60, se caracterizó por la introducción del pensamiento como el origen del comportamiento, incorporando así el aspecto cognitivo en la psicoterapia. Entre las corrientes notables de esta época se encuentran la teoría del aprendizaje social, desarrollada por Lazarus y Bandura, así como las terapias cognitivo-conductuales, destacando figuras como Beck, Ellis y Meichenbaum.
- Por otro lado, la tercera ola, que corresponde a la etapa más reciente, introdujo terapias contextuales como la terapia dialéctica conductual de Linehan y la terapia de aceptación y compromiso de Hayes. Estas terapias se centran en la aceptación y la tolerancia emocional a través de procesos atencionales.

Según Mendoza (2020), los pioneros influyentes en la TCC, como Aaron Beck y Albert Ellis, destacaron la importancia de considerar las creencias y otros aspectos cognitivos en las dificultades emocionales. Además, resaltaron la brevedad, efectividad y respaldo empírico de resultados en la investigación sobre este modelo. Tres principios básicos destacan en las posturas de estos autores: la influencia de la cognición en el comportamiento y la emoción, la posibilidad de dar seguimiento y cambiar la cognición, y la capacidad de generar modificaciones en la conducta al cambiar las propias creencias, conduciendo a experiencias más adecuadas.

Teorías del proceso cognitivo -conductual

Estas pueden ser agrupadas en tres modelos:

Modelo de reestructuración cognitiva: Desarrollada por Beck y Ellis, explica que la terapia cognitiva conductual a partir de este modelo teórico permite la combinación de dos elementos las conductas y las condiciones de tal manera que propone trabajar a partir de estos dos elementos para que las personas cambien aquellas ideas desadaptadas y observen la realidad de una manera racional y objetiva así como conseguir que desarrollen habilidades para afrontar los problemas y generen soluciones efectivas (Alanís y Ramírez, 2019).

Modelo cognitivo-comportamentales: Las teorías desarrolladas en los modelos cognitivos comportamentales van a incluir lo desarrollado por Meichenbaum sobre inoculación de estrés y la teoría de Nezu sobre solución de problemas. Según este modelo, las funciones cognitivas superiores que se encargan de la gestión del lenguaje, la memoria, las habilidades motoras y la percepción van a regular aquellos procesos necesarios para adaptarse socialmente, lograr destrezas cognitivas importantes y, por tanto, el desarrollo de destrezas comportamentales que se necesitan para interactuar socialmente y de forma efectiva, por lo tanto, es necesario que se apliquen en los procesos psicológicos considerando el momento del ciclo vital, la intervención y la necesidad de intervenir para que se disminuyan las ideas negativas (Mendoza et al., 2016).

Modelo construccionista/constructivistas: Que incluyeras psicoterapia cognitiva narrativa desarrollada por Goncalves y la terapia de Guidano desarrollada a partir de la terapia cognitiva post racionalista. Las teorías constructivistas consideran que los aprendizajes son un proceso de reconstrucción individual y que cada aprendizaje se reconstruye para lograr nuevos contenidos considerando los aprendizajes previos.

El proceso se materializa en cada individuo que aprende a través del aprendizaje significativo, en contraposición al aprendizaje mecánico que se había desarrollado. Los constructivistas consideran que el aprendizaje significativo no es arbitrario y, por el contrario, es una producción creadora no verbalística, que va a incorporar de manera sustantiva el conocimiento nuevo en la estructura del aprendizaje previo y la estructura cognitiva, es decir, es un esfuerzo deliberado que relaciona los nuevos conocimientos en la estructura cognitiva que se adquieren a partir de la experiencia (Vera, 2020).

Evolución del proceso cognitivo conductual

Para Canet et al. (2020) considera que las intervenciones enfocadas en los procesos cognitivos potencian la habilidad que tienen los niños para evitar el desarrollo de trastornos psicopatológicos, entre los que se encuentran, por ejemplo, el que se desvinculen de los patrones que tienen las personas sobre pensamientos negativos, permitiendo que se enfoquen en el tema de una manera que les permita ser más adaptativo y, ello, debido a que los procesos cognitivos están relacionados a la memoria de trabajo y la capacidad para

revaluarse cognitivamente, por tanto, entrenar estas funciones es fundamental para las personas con problemas psicopatológicos.

Según lo descrito por Canet et al. (2020) la intervención que se debe realizar no solamente es respecto a los efectos directos que puede ocasionar aquel hechos que generan pensamientos negativos, sino también aquellos que permiten que las personas se ajusten mejor a su entorno ya que, a la larga, permite el desarrollo de las personas en las distintas esferas sociales. Este tipo de terapias puede ser aplicadas de la niñez y no existe una edad límite para aplicarla, pues las personas siempre requieren adaptarse a su entorno, sin embargo, si las intervenciones se inician en etapas tempranas, se genera un mayor impacto en los niños, pero ello no desmerece las intervenciones en personas de edades adultas en los que los resultados también son importantes.

De acuerdo a Pérez et al. (2020), los programas cognitivo-conductuales general están desarrollados a partir tres fases:

- a. La preparación de un individuo para afrontar el problema,
- b. El abandono del problema en sí y
- c. Prevenir que vuelva a cometer la misma conducta problemática.

Para Pérez et al. (2020), las terapias cognitivo-conductuales son eficaz en instintos aspectos y han demostrado ser efectivas en diferentes problemas conductuales. En diversos estudios se ha establecido que las estrategias de tratamiento cognitivo-conductual permiten la progresiva solución del aspecto problemático que se busca superar en las personas, a las cuales, se aplica el tratamiento. Incorporan distintos componentes como son:

- a. La función cognitiva.
- b. La psicoeducación.
- c. La relajación.
- d. La solución de problemas.
- e. El apoyo social.

De acuerdo a lo desarrollado por Granda y Hernández (2021) se considera que uno de los aspectos más importantes que tiene las terapias cognitivas conductuales es que,

constantemente, están evaluando si el protocolo o técnica de intervención son efectivos mediante investigaciones continuas. Por ese motivo, es fundamental que se desarrollen y recopilen evidencias empíricas para conocer si los objetivos planteados antes de la terapia cognitivo conductual se lograron y si se siguen manteniendo en el tiempo y, de esta manera, establecer que factores están relacionados al logro positivo de los objetivos para, en el caso de que no se hayan conseguido, se reinterpreten los resultados, se reajuste la terapia en función al evento negativo y se reduzca el estrés, la depresión y la ansiedad que podría estar pasando nuevamente la persona que ha sido intervenida.

Ganoza (2022) explica que los enfoques cognitivo conductuales analizan la sintomatología que presenta un individuo y que se relaciona con la depresión que sufre, la cual, se ha originado en función a diferentes sentimientos, creencias y pensamientos negativos que el individuo llega a desarrollar sobre sí mismo y se han encasillado por hechos que vive en la realidad y que le afectan sus vínculos con el presente y el futuro. Esto, reforzado por un conjunto de experiencias recurrentes negativas que ha vivido el individuo y que confirman que aquello que la persona siente sobre sí misma, vivencias, emociones y capacidades es real.

Según Ganoza (2022), dentro de las principales dificultades que se tiene para poder implementar una terapia basada en el enfoque cognitivo conductual, es establecer cuál es el esquema cognitivo arraigado que tiene la persona, es decir, cuáles son los pensamientos negativos y lo que ocasionan en el individuo, los cuales, tienen que tener la condición de ser duraderos y estables. Es decir, existe una dificultad para determinar qué aspectos han ocasionado afectaciones como la desmotivación, el aislamiento, tener desconfianza, interactuar poco con otras personas y ser ambivalente en las emociones y, por consiguiente, ha condicionado sus vínculos sociales en todos los niveles.

En ese sentido, para Ganoza (2022), una intervención basada en el enfoque cognitivo conductual va a buscar establecer diferentes estrategias psicológicas, en las cuales, se encuentra comprometido la psicoeducación, el compromiso terapéutico, el entrenamiento y la evaluación de diferentes estrategias que se apliquen, no solo para ayudar a que la persona modifique sus conductas a partir de los pensamiento negativo, sino que también prevenga las recaídas a largo plazo.

Díaz y Martínez (2021), explican que las terapias cognitivo conductuales son las muy utilizadas para tratar a aquellas personas que presentan conductas disfuncionales, es decir, presentan problemas en sus ideas, cogniciones, sentimientos, emociones o conductas motoras, las mismas, que no son realizadas de manera adecuada, pues, no se ajustan a las condiciones sociales o ambientales, en las cuales, las personas se vienen desarrollando y que ha provocado en el individuo un malestar asociado con elementos fenotípicos de trastornos mentales en desarrollo.

De manera concreta, Díaz y Martínez (2021) desarrollan que las teorías cognitivas conductuales permiten el desarrollo de terapias que buscan utilizar datos experimentales, los que se levantan sobre la base de las observaciones sistémicas de las conductas de los individuos de manera personal, con el objeto de que se establezcan estrategias fundamentadas en los principios que desarrolló el condicionamiento operante y el condicionamiento clásico y aquellas estrategias para modificar pensamientos, lograr la reestructuración de cogniciones y, así, lograr que las conductas problemáticas de los intervenidos se modifiquen de manera inmediata y, a la larga, puedan desarrollar aprendizajes de conductas más pertinentes y adaptativas en los ambientes y contextos en los cuales se viene desarrollando

De acuerdo a lo que explica Díaz y Martínez (2021), los procesos psicoterapéuticos que se desarrollan dentro de las terapias cognitivo-conductuales deben ser realizadas por un profesional o terapeuta, quien tendrá la responsabilidad de acompañar a los intervenidos y, si es necesario, a los familiares, mientras se realiza la intervención. Los métodos que se desarrolla en la terapia cognitivo conductual, se hacen de manera estructurada y están relacionadas a las entrevistas, las cuales, se desarrollarán en sesiones y deben tener establecidas claramente las metas que se van a conseguir, las sesiones, en las cuales, se van a laborar y que están limitadas. El modelo psicoterapéutico debe ser activo, estructurado y centrado en el problema que se va a analizar. Asimismo, los objetivos terapéuticos que se van a lograr se deben explicar de manera clara al paciente, para que él también apoye el rumbo de la estrategia que se busca conseguir y, así, se evalúe continuamente si es que existió un progreso terapéutico con el tiempo.

Arcila y Naranjo (2019) consideran que las terapias cognitivas conductuales se han realizado considerando, fundamentalmente, que se modifican las conductas específicas, por lo tanto, este tipo de terapias no consideran el comportamiento global, sino, únicamente, una problemática identificada de tipo específica que se presentan en conductas tipo. El desarrollo de las técnicas cognitivo conductuales necesita realizar un diagnóstico previo a la persona, a la cual, se va a intervenir, de tal manera, que se siga un tratamiento en función al diagnóstico establecido y determinando la existencia de trastorno de personalidad, los cuales, no pueden ser erradicados pero, con las terapias cognitivo-conductuales, podrían ser tratadas y que algunas de las conductas se modifiquen, de tal manera, que las personas tengan la capacidad de interactuar funcionalmente dentro de la sociedad.

Según lo que desarrolla Arcila y Naranjo (2019), dentro de las pirámides cognitivo-conductuales se tiene porque empleo siguientes:

- a. Entrenamiento de la relajación.
- b. El modelado.
- c. Los procedimientos que requieren el uso de la imaginación.
- d. El entrenamiento de habilidades sociales.
- e. La economía de fichas

Arcila y Naranjo (2019) explica que estas terapias han logrado mostrar eficiencia a lo largo de distintas investigaciones e intervenciones, sobre todo, para tratar trastornos de personalidad como la paranoide, esquizotípico, esquizoide, límite antisocial, obsesivo-compulsivo, histriónico, narcisista y los trastornos dentro del proceso terapéutico.

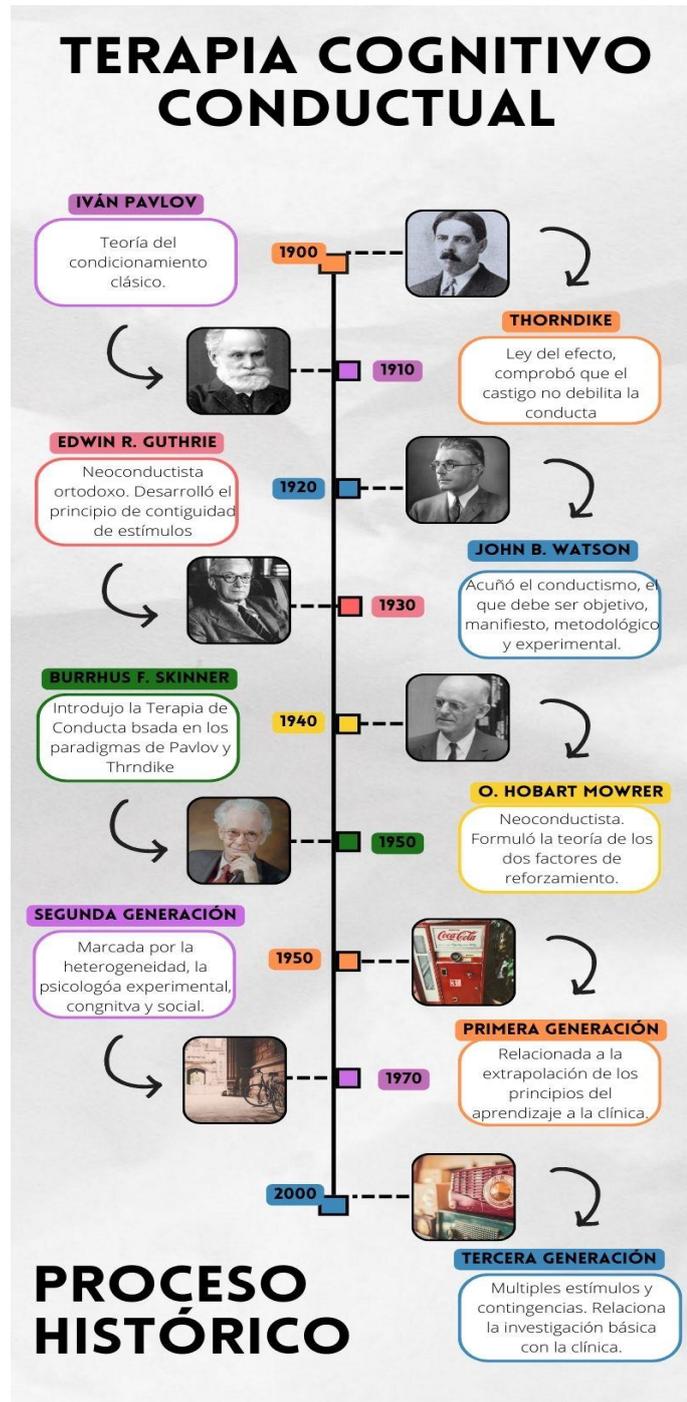
Evolución histórica del proceso cognitivo conceptual

Según Montseny (2022), la evolución de la Terapia cognitivo conductual tiene sus inicios en las posturas precursoras conductistas de Thorndike y Paulov, quienes desarrollaron el conductismo a partir de métodos objetivos y concentrándose en la totalidad de respuestas que daba el organismo. Si bien ambos tenían distintos conceptos de los reflejos, buscaban la explicación de la respuesta aproximada y los cambios y los modelos clásicos de condicionamiento.

Luego llega John B. Watson, quien desarrolla la evolución conductista bajo los principios de que la psicología debe tener como objeto de estudio la conducta manifiesta, a la cual, aplica la metodología de experimentación y deben explicarse en términos de los reflejos espinales. A continuación, con el neoconductismo de Edwin R. Guthrie y O. Hobart Mowrer se empiezan a formular las teorías del aprendizaje a partir de la conducta y la práctica para la eliminación de conductas indeseables. Posteriormente con Skinner surge el condicionamiento operante y se introduce el término de Terapia conducta en la psicología. Este desarrollo metodologías a través del análisis experimental relacionando el comportamiento con los estímulos ambientales. Finalmente, O'Donohue estableció que la terapia de la conducta puede ser resumida en tres generaciones:

- a. Primera generación: Esta se relaciona con teorías de aprendizaje el neoconductismo mediacional y el análisis conductor aplicado para extrapolar los principios de aprendizaje en la clínica.
- b. Segunda generación: Fundamentada por la heterogeneidad para la superación de limitaciones y deficiencias de las teorías del aprendizaje, mediante la psicología social, cognitiva y experimental.
- c. La tercera generación: Que es la que se mantiene hasta la actualidad. Busca distintas alternativas terapéuticas mediante las contingencias competidoras, la multiplicidad de estímulos y contingencias y relación a la investigación básica y su aplicación clínica, la cual, se guía en su mayoría por el empirismo.

Figura 1
Terapia cognitivo conductual.



Nota: Elaboración propia.

Programa Cognitivo Conductual

La evidencia empírica indica que el tratamiento penitenciario, cuando se lleva a cabo con un enfoque riguroso de investigación o mediante proyectos demostrativos, resulta más

efectivo en comparación con la práctica penitenciaria rutinaria, según estudios de Welsh y Farrington (2005). Sin embargo, es importante destacar que la efectividad de dicho tratamiento depende de la calidad de la intervención proporcionada, siendo el tratamiento cognitivo-conductual identificado como el más eficaz, según las afirmaciones de J. Frank en 1988, según Mahoney y Freeman.

Considerando la perspectiva de Williamson (2004), los programas de tratamiento destinados a individuos que han violado las normas legales deben tener en cuenta los siguientes aspectos:

- a) Identificar los factores de riesgo que necesitan ser considerados en la atención de aquellos que han transgredido la ley.
- b) Adaptar la intervención a las necesidades específicas de los condenados, siendo sensible a sus estilos individuales de aprendizaje.
- c) Asegurarse de que el personal encargado del tratamiento esté debidamente capacitado.
- d) Estructurar y enfocar los programas en el desarrollo de habilidades, ya sean sociales, académicas o laborales.

Landenberger y Lipsey (2005) sostienen que los programas deben cumplir con los siguientes aspectos:

- Deben contar con un fundamento teórico bien definido.
- Deben enfocarse en los tratamientos de los factores de riesgo.
- Deben tener metodologías claras y específicas.
- Los facilitadores encargados de llevar a cabo los programas deben estar debidamente capacitados.
- El seleccionar participantes se basará en las necesidades de tratamiento.
- Los programas se ajustarán a cada variable relacionada con la disposición de los participantes para responder al tratamiento.

Este programa adopta los principios que respaldan la presencia de factores de riesgo asociados con la conducta delictiva. Cada factor criminógeno aumenta la probabilidad de

que una persona elija resolver los conflictos de manera negativa o desfavorable, lo que puede llevar a la comisión de faltas o delitos. A partir del enfoque cognitivo-conductual, el comportamiento de los infractores surge de la aplicación de un método desadaptativo para hacer frente a estresores situacionales, personales o ambientales. Si este comportamiento delictivo recibe refuerzo, la probabilidad de que se repita aumenta, consolidando así el ciclo de comisión de delitos. El esquema presentado a continuación ilustra de manera esquemática los riesgos asociados con el comportamiento del infractor, todos los cuales son incorporados y abordados por el presente programa.

Figura 2

Factores de riesgo asociados a la comisión de delitos.



Nota: Elaboración propia.

En lo que respecta al enfoque centrado en el riesgo, su relevancia se manifiesta de manera destacada tanto en la explicación como en la concepción de estrategias de intervención, siendo este el pilar fundamental del programa en discusión. Para aprehender

este enfoque de manera completa, es esencial tener una comprensión clara de conceptos clave como riesgo, probabilidad, conducta de riesgo y factores de riesgo.

El concepto de "riesgo" se refiere a la existencia de un factor o una característica que aumenta las probabilidades de enfrentar una consecuencia adversa. En este contexto, el término "riesgo" se utiliza para describir una medida que indica la probabilidad de que se materialice un evento o daño, ya sea en forma de enfermedad, accidente, muerte o violencia. Se destaca la proximidad del perjuicio y la probabilidad de que dicho evento realmente ocurra. En un sentido más amplio, el riesgo refleja la posibilidad de que se produzca algún tipo de daño en presencia de circunstancias que afectan a una persona, a un grupo de individuos, a una comunidad o a un entorno en particular.

Los riesgos se definen como situaciones o circunstancias anormales, y la exposición prolongada a estas situaciones se considera un factor de riesgo. Un ejemplo evidente es la radiación solar, que actúa como riesgo para el desarrollo del cáncer de piel, y la exposición continua a esta radiación se identifica como un factor de riesgo. Cuando nos referimos a los riesgos de que algo ocurra, estamos hablando de la probabilidad de que dicho evento tenga lugar.

El análisis de las poblaciones posibilita calcular las probabilidades de que un evento o daño ocurra en ese conjunto de personas. La probabilidad de "consecuencias adversas" se incrementa debido a la presencia de una o más características o factores de riesgo. La probabilidad es una medida que refleja la incertidumbre asociada. Por ejemplo, al lanzar una moneda al aire, existe un 50% de probabilidad de que caiga cara, aunque no se puede afirmar con certeza absoluta.

Las conductas de riesgo son aquellas que se distinguen por buscar de manera reiterada situaciones peligrosas, con altas posibilidades de experimentar algún tipo de daño. Diversos investigadores han identificado varias conductas de riesgo como el consumo de drogas y/o alcohol, las relaciones sexuales no protegidas, la participación en deportes extremos, el bajo rendimiento escolar y la implicación en actividades delictivas, crímenes o violencia.

Las perspectivas destinadas a entender las conductas de riesgo varían en sus modelos explicativos. Algunas resaltan la indagación de la sensación, mientras que otras apuntan

hacia la personalidad antisocial. Algunas teorías sugieren la noción de una inclinación hacia la autodestrucción, a veces vinculada casi equiparadamente con comportamientos suicidas o afectos depresivos, planteando la posibilidad de que la conducta de riesgo pueda servir como una forma de autodefensa.

Los factores de riesgo se caracterizan como las condiciones personales y ambientales que incrementan la posibilidad de transgredir normas, reduciendo, de esta manera, las posibilidades de plenos desarrollos. De acuerdo a Trudel y Puentes-Neuman (referenciados en Sánchez Teruel, 2012), algunos de los factores de riesgo significativos abarcan:

a. **Factores de riesgo individuales:** Una disminuida habilidad para abordar conflictos, manifestaciones tempranas de agresividad, obstáculos en la resolución de problemas, desafíos en la interacción con los demás, autoestima y autocontrol inadecuados, carencia de metas claras, pensamiento inflexible, anhelo de aceptación social, dependencia emocional, y la tendencia a atribuir la conducta a factores externos, son algunos de los factores de riesgo identificados en este contexto.

b. **Factores de riesgo familiares:** Baja cohesión familiar, conflicto familiar, problemas de comunicación, conductas familiares criminógenas, exposición a la violencia, abuso o negligencia por parte de los padres, falta de soporte familiar.

c. **Factores de riesgo del grupo de pares:** Amigos con vida delictiva, involucrados en actividades riesgosas, con conductas de consumo de alcohol y/o drogas, amigos con inadecuado uso del tiempo libre.

d. **Factores de riesgo comunitarios:** Baja cohesión entre los miembros del barrio, manifestaciones de violencia, vecinos con conductas de riesgo, escasas oportunidades de desarrollo.

e. **Factores de riesgo socioeconómicos:** Pobreza, marginalidad, estigmatización, discapacidad, carencia de servicios y/o exclusión a programas sociales, normas culturales, acceso a educación de calidad.

Redondo y Pueyo (2007) proponen una teoría sobre la trayectoria delictiva, en la cual examinan la secuencia de los delitos perpetrados y cada factor de riesgo vinculados con el inicio, la persistencia y la conclusión de la actividad delictiva. Identifican que los factores

de riesgo asociados con la delincuencia pueden clasificarse como estáticos (inmodificables) y dinámicos (modificables, como las cogniciones y las amistades con comportamientos delictivos). Además, resaltan la viabilidad de intervenir en los factores de riesgo dinámicos.

Por otro lado, Andrews y Bonta (2006) exponen su modelo de Riesgo-Necesidad-Responsividad, enfocado en la intervención y prevención del delito. Establecen como principio esencial que los objetivos genuinos de cualquier intervención deben enfocarse en un factor dinámico de riesgo, los cuales están directamente asociados con la conducta delictiva.

En este contexto, el programa actual ha sido diseñado teniendo en cuenta las perspectivas de Williamson, Landenberger y Lipsey, Redondo y Pueyo, y Andrews y Bonta. En consecuencia, se fundamenta en los siguientes principios:

- Adoptó el enfoque de riesgo como su pilar fundamental.
- Dirigió las intervenciones hacia los factores de riesgo, especialmente centrando la atención en aquellos dinámicos que surgían tanto de aspectos personales como del entorno, abarcando la esfera familiar y las amistades.
- Tomó en cuenta los estilos de aprendizaje de los beneficiarios, incorporando la metodología de aprendizaje por competencias.
- Se basó en un aprendizaje significativo y estructurado.
- Utilizó una explicación cognitivo-conductual.
- Implementó la sesión estructurada que guardaban relación entre sí.
- Centró la intervención en una población específica: los egresados de Establecimientos Penitenciarios e inscritos en el Medio Libre, así como aquellos derivados por el órgano jurisdiccional con reserva de fallo condenatorio y pena suspendida.
- Reconoció las necesidades de capacitar a cada facilitador tanto en los enfoques de riesgo como en los fundamentos teóricos que respaldan la intervención, así como en las metodologías de aprendizajes por competencias.

Debido a esta razón, se originó la necesidad de brindar tratamiento a la población penitenciaria más allá de los límites de la prisión, con la intención de fomentar su

resocialización y, al mismo tiempo, garantizar el respeto por sus derechos fundamentales. Asimismo, la persistencia de una política laboral respaldada por una metodología de intervención compartida impulsó la elaboración de este manual.

Considerando que la población atendida en el Medio Libre exhibe una diversidad de condiciones, en ocasiones es crucial enfocarse especialmente en el fortalecimiento de sus habilidades personales para mejorar sus relaciones sociales. Es por este motivo que se ha creado este conjunto de talleres, con la intención de convertirse en una herramienta práctica y beneficiosa para las intervenciones grupales. Esta iniciativa posibilitará que los facilitadores aborden a un mayor número de beneficiarios que lo necesiten.

La evidencia científica respalda la presencia de factores de riesgo vinculados a la expresión de comportamientos que transgreden normas. Entre estos, se destacan especialmente factores de índole personal, familiar, relaciones con pares, comunitarios y socioeconómicos. Se ha observado que los factores individuales son los más susceptibles a intervenciones efectivas. Dentro de los factores personales de riesgo se incluyen la dificultad para resolver conflictos, la carencia de habilidades sociales, la ausencia de metas claras en la vida, el pensamiento inflexible, la dependencia emocional, la necesidad de aprobación social, la baja autoestima y la falta de autocontrol, entre otros.

De igual manera, todos enfrentamos problemas diariamente y a menudo respondemos a ellos de manera poco reflexiva, lo que puede llevar a que los problemas no se resuelvan adecuadamente e incluso generen más complicaciones.

Individuos que han transgredido normas sociales revelan una carencia en sus habilidades para resolver problemas de manera satisfactoria. Este déficit se asocia con la dificultad para la identificación de problemas por sí mismos y la ausencia de una estrategia y técnica para enfrentarlos de manera positiva. En función de esto, se han creado los talleres actuales con el fin de proporcionar a los profesionales penitenciarios fuera de las instalaciones una herramienta destinada a fortalecer las habilidades personales de la población atendida. El objetivo primordial es impulsar relaciones sociales positivas.

El programa está enfocado en individuos adscritos en el Medio Libre que requieren una intervención organizada para el desarrollo de habilidades personales. Se dará prioridad a aquellas personas que necesiten una mejorara, en su mayoría, su capacidad para identificar

y abordar una situación de riesgo que podrían conducir a la violación de la ley. Además, se dirigirá a aquellos con condenas por delitos que resulten en sanciones penales que no son de gravedad, así como a quienes sean delincuentes primerizos y hayan sido recientemente incorporados al Medio Libre.

La ejecución de este programa está destinada a individuos inscritos en el Medio Libre, sin realizar discriminación por género, edad o el tipo específico de delito perpetrado. Se favorece su aplicación especialmente en aquellos que hayan cometido delitos menores o faltas, con un máximo de dos condenas, y que cuenten con al menos educación primaria completa y un nivel de comprensión promedio. Además, este programa resulta más apropiado para aquellos que pertenecen a un núcleo familiar y mantienen un empleo regular.

No se sugiere la implementación de este programa para aquellos individuos inscritos en el Medio Libre que se tenga conocimiento o indicios de que consumen drogas, ni para aquellos que presenten o muestren algún diagnóstico psiquiátrico. De igual forma, no debería ser empleado en personas con condenas por delitos contra la libertad sexual, ni en aquellos para los cuales exista un programa específicamente diseñado para el delito por el cual fueron sentenciados.

La metodología que se utilizó para llevar a cabo las sesiones se cimentó en el aprendizaje por competencias. En este enfoque, los facilitadores se esforzaron por promover, mediante las actividades psicoeducativas propuestas, una apreciación y expresión mejorada de los recursos potenciales de los participantes, así como un uso más eficaz de los mismos. Se buscó estimular la adquisición de comportamientos que los hicieran más competentes para enfrentar situaciones de riesgo, contribuyendo de esta manera al establecimiento de relaciones sociales positivas.

El aprendizaje basado en competencias fue un enfoque pedagógico adoptado en el que cada participante se convirtió en el verdadero protagonista de su propio proceso de aprendizaje. En consecuencia, resultó fundamental impulsar la motivación personal, los esfuerzos dedicados al aprendizaje y las reflexiones sobre su propio proceso de adquisición de conocimientos.

Se emplea la perspectiva del socio constructivismo y el aprendizaje significativo, que conciben el proceso de aprendizaje como una construcción personal de nuevos conocimientos a partir de la base de conocimientos previos (actividad instrumental).

La meta era que los conocimientos se derivaran de procesos participativos, donde se construyeran conceptos, se promovieran prácticas y se adoptaran actitudes positivas hacia los contenidos presentados en la guía. Dentro de este enfoque, el aprendizaje se conceptualizaba como una experiencia social en la que el contexto desempeñaba un papel crucial, y el lenguaje actuaba como una herramienta mediadora, no solo entre facilitadores y participantes, sino también entre los propios participantes. Estos últimos desarrollaron habilidades para explicar y argumentar en un entorno colaborativo.

Aprender implica "aprender con otros" y considerar sus perspectivas. La socialización y el proceso de aprendizaje se llevan a cabo en interacción con "otros", ya sean pares o expertos.

Las sesiones se llevaron en forma de talleres psicoeducativos con la finalidad de fortalecer la capacidad individual para abordar situaciones problemáticas, bajo la perspectiva del aprendizaje por competencias. Fueron utilizadas diversas técnicas, tales como el análisis y discusión de casos, modelado, situaciones prácticas, dinámicas de animación sociocultural, juego de roles o representación, refuerzo positivo, retroalimentación y intermitente, generalización y mantenimiento, entre otras.

El enfoque de aprendizaje por competencias se refiere a procesos estructurados, que puede entenderse mediante el esquema siguiente.

Figura 3

Esquema de aprendizaje por competencias.



Nota: Elaboración propia.

Se busca establecer una conexión personal con cada individuo, creando un ambiente de confianza y comprensión de su singularidad. La probabilidad de éxito en la intervención aumenta cuando cada participante se siente comprendido, escuchado y respetado.

La persona beneficiaria era concebida como alguien dotado de potencialidades y recursos para enfrentar sus propios problemas. En este sentido, necesitaba un acompañamiento inicial para descubrir estrategias y técnicas que le permitieran abordar situaciones difíciles. Por consiguiente, el facilitador adoptaba un enfoque no autoritario ni paternalista, sino que más bien actuaba como un facilitador del aprendizaje, acompañando a los participantes en el establecimiento de relaciones sociales positivas.

Cada sesión fue concebida como un espacio estructurado de aprendizaje, en el cual los participantes tuvieron la oportunidad de incorporar metodologías, conocimientos y pautas valiosas para afrontar situaciones problemáticas. La implementación de estas herramientas posibilitaría la construcción de una nueva forma de abordar dichas situaciones.

Como complemento, se utilizarán estrategias de aprendizaje estructurado propuestas por Goldstein (1989), en consonancia con estos principios:

1. Se brindará información a los beneficiarios sobre lo que se quiere trabajar, sobre los beneficios del programa, se darán pautas que facilitarán su disposición para el aprendizaje de la conducta objetivo de las sesiones.
2. Se entrenará a los beneficiarios a través del modelado de las conductas deseadas, para lo cual el facilitador/a debe presentar en el desarrollo de las sesiones las conductas a ser observadas e imitadas por los/las participantes.
3. Se promoverá la reflexión y/o análisis de situaciones-problema; se evaluará la pertinencia e importancia de conductas.
4. Se efectuarán representaciones o role-playing, mediante el ensayo o la práctica de las conductas que se busca afirmar para fortalecer el aprendizaje deseado.
5. Se retroalimentará y reforzará a los/las participantes sobre cómo han realizado las conductas esperadas, se les dará información positiva sobre sus avances.
6. Se promoverá el mantenimiento y generalización de las conductas adquiridas, para lo cual se motivará a los/las participantes hacia el uso de las conductas aprendidas también en otros espacios sociales.

Para llevar a cabo el programa, resultaba crucial contar con un profesional a cargo y un personal de apoyo, ambos debidamente capacitados para esta tarea. En casos donde el personal disponible resultara insuficiente, se podría recurrir a un equipo itinerante o a profesionales que respaldaran las actividades del Medio Libre, siguiendo la metodología de trabajo establecida.

Se sugería idealmente que el programa fuera dirigido por un psicólogo, educador o trabajador social. No obstante, también podía ser liderado por otro profesional capacitado con objetivos similares. En situaciones donde solo hubiera un profesional a cargo, se consideraba la posibilidad de formar tres grupos de 10 participantes o dos grupos de 15 participantes, con el propósito de facilitar un monitoreo y evaluación más efectivos del proceso de aprendizaje de los participantes.

Cada taller tiene una duración de 100 minutos aproximadamente, excluyendo el tiempo de descanso para cada participante y el registro de asistencia.

El programa tenía como objetivo desarrollar en los participantes la capacidad para enfrentar situaciones de riesgo vinculadas con conductas que transgreden normas. Se esperaba que el programa capacitara a los participantes para identificar factores de riesgo tanto en su entorno como en ellos mismos, reconocer situaciones problemáticas y fortalecer estrategias y técnicas que les permitieran establecer relaciones sociales positivas. Cada sesión contribuía al logro de estas habilidades.

El programa reconocía la relevancia de la intervención no solo en las poblaciones objetivos, sino también en sus familias como un componente esencial para fortalecer las capacidades personales de los participantes. En esta línea, se habían diseñado dos sesiones con el propósito de implementarse tanto con cada participante del programa como con algún miembro de sus familias.

Se estructuraron sesiones de intervención grupal con el fin de acompañar a los participantes en la identificación de riesgos y factores de riesgo provenientes del entorno, la comunidad, amigos y familia, que podrían aumentar la probabilidad de transgredir la ley. Además, se desarrollaron dos sesiones sociofamiliares con el propósito de fortalecer vínculos familiares positivos desde una perspectiva comunicacional, con el objetivo de permitir a los participantes mantener relaciones familiares con menor riesgo de transgredir normas.

Para concluir, se llevaron a cabo sesiones con las poblaciones objetivos que abordaron factores de riesgo derivados de la propia persona, específicamente vinculados a una respuesta inadecuada ante la falta de control emocional y la presión social. Cada sesión,

a excepción de la sesión preliminar, siguió la siguiente estructura, que debía ser abordada en el mismo orden y con los tiempos aproximados estimados para cada una.

1. Previo

Momento de recepción a cada participante, colocación de sus nombres y ubicación en un espacio adecuado.

2. Círculo de encuentro

Técnica a utilizar al iniciar cada sesión. Se requiere que todos los/las participantes conformen un círculo en el cual se genere un clima de acogida y unidad. Se propiciará en este espacio el reforzamiento de aprendizajes previos, así como la apertura de sentimientos que faciliten la inducción de los/las participantes hacia la sesión.

3. Introducción al tema

Espacio breve, de no más de 10 minutos, en el cual se trasmite el objetivo de la sesión, así como los conceptos básicos que se trabajarán en la sesión.

4. Construcción del conocimiento

Espacio en el cual a través de dinámicas y actividades variadas se busca aproximar a los/las participantes hacia la construcción de conocimientos que surjan de las vivencias surgidas en las actividades realizadas.

5. Reforzamiento de aprendizajes.

Espacio en el cual se busca consolidar el aprendizaje. Se recurre al análisis de las actividades y dinámicas efectuadas, así como a la reflexión sobre el conocimiento surgido.

6. Para reflexionar

Espacio que busca reforzar lo aprendido a través de lecturas reflexivas complementarias, las que pueden trabajarse en la sesión o dejarse a los/las participantes como actividad para casa para ser leídas y compartidas por los/las participantes con los miembros de su familia.

7. Círculo de cierre y evaluación.

Técnica a utilizar al concluir cada sesión. Se requiere que todos los/las participantes conformen un círculo en el cual se genere un clima de acogida y unidad. Se propiciará en este espacio un clima de acogida y seguridad a fin de facilitar que cada participante mediante la verbalización breve, sintetice lo aprendido en la sesión, lo cual contribuirá a reforzar su aprendizaje.

La evaluación es un proceso constante que busca comprender las condiciones iniciales de los participantes, su desempeño durante la intervención y los resultados obtenidos. En este programa, la evaluación se llevará a cabo en cuatro momentos específicos:

1. Evaluación de entrada

Como actividad previa a la realización del programa se seleccionará a las personas que cumplan con los criterios de inclusión señalados en la descripción de la población objetivo, a fin de determinar a los beneficiarios.

La evaluación inicial se debe realizar antes que se inicien las sesiones de intervención, durante una sesión de inducción breve.

Se ha diseñado para la evaluación un Cuestionario específico para medir la competencia que se desea lograr, el cual consta de doce preguntas abiertas.

El cuestionario es de aplicación grupal y requiere de dos personas para ser tomado, debiendo ser uno de ellos un profesional capacitado, de preferencia psicólogo, trabajador social o educador. En caso que en el Establecimiento no se cuente con alguno de dichos profesionales, el cuestionario podrá ser asumido por algún otro profesional o personal designado para tal tarea, previamente entrenado.

El objetivo de la evaluación inicial es conocer las condiciones personales con las cuales ingresan los beneficiarios a los talleres de intervención.

2. Evaluación de proceso

En cada sesión se evaluará el proceso de aprendizaje de las capacidades que integran la competencia de afrontamiento a situaciones de riesgo. En cada sesión se valorarán dos conductas manifestadas por los/las participantes en dos segmentos específicos, puntuándose el desempeño que cada participante obtenga en dichos segmentos, en términos de “Inicio”, “Proceso” y “Logro”.

Los resultados deben ser anotados por uno de los/las facilitadores en el desarrollo de la sesión, de preferencia, y compartidos los resultados con el equipo interventor al término de cada Taller.

3. Evaluación de salida

La evaluación debe realizarse al concluir el sexto taller. Se aplicará a todos los/las participantes la misma escala de la evaluación de entrada. El objetivo de esta evaluación es medir los efectos de la intervención en la competencia de afrontamiento de situaciones-problema.

La aplicación es de tipo grupal y debe ser realizada por dos personas, debiendo ser uno de ellos un profesional capacitado, de preferencia psicólogo, trabajador social o educador. En caso que en el Establecimiento no se cuente con alguno de dichos profesionales, el cuestionario podrá ser asumido por algún otro profesional o personal designado para tal tarea, previamente entrenado.

4. Evaluación de resultados

Para valorar el efecto de los talleres en los/las participantes se integrarán los resultados de la evaluación de entrada, de la evaluación de proceso y de la evaluación de salida. Esta evaluación permitirá conocer lo logrado por cada participante y los logros en el conjunto de participantes.

En el presente programa se busca trabajar temas que ayuden a los liberados a tener un mejor concepto sobre:

Comunicación efectiva: Capacidad de conocer formas apropiadas para realizar comunicaciones con el objeto de resolver adecuadamente los conflictos que se presenten. Esta es una estrategia que permite que se optimicen prácticas para que se puedan iniciar,

favorecer y desarrollen relaciones interpersonales en distintas etapas durante la vida, La comunicación afectiva, permite el desarrollo de la comunicación y mejora las destrezas y las condiciones para que se impulsen y sostengan el intercambio de información, generando el logro adecuado de la transmisión de mensajes, pues es un formador de vías comunicacionales. La comunicación asertiva también se entiende como una forma en el que se transmitan ideas y mensajes para que otros se comprometan a una retroalimentación que fortalezca la comunicación y se logren vínculos entre las personas (Alvarado Torres et al., 2021).

Control de emociones: Capacidad de identificar pensamientos negativos de la persona que acompañan a las emociones como factor de riesgo con el objeto de que se puedan establecer relaciones sociales positivas. El control de nociones busca el desarrollo de habilidades conversacionales para que se pueda realizar adecuadamente una comunicación difícil, evitando actitudes disruptivas que afecten las relaciones interpersonales. El control de emociones de las personas es importante, pues frecuentemente las personas tienen situaciones comunicativas difíciles, que generan un impacto emocional en los interlocutores, por lo tanto, quien controle su emoción podrá anticipar los resultados sobre un comportamiento inadecuado y favorecer el mantenimiento de una buena comunicación (Quiroga y Aravena, 2020).

Roles y responsabilidades: Capacidad para identificar roles al interior de la familia y reconocer el rol particular de la persona. Las familias requieren establecer sus roles y responsabilidades entre sus integrantes para fomentar la cohesión y la unidad de la familia. Para ello, es importante que dividan el trabajo, se asuma el rol y la responsabilidad, asignando las más complejas y ambiguas a aquellos integrantes que se hacen responsables de la carga familiar, pues estas, se sujetan a distintos momentos de tensión, a diferencia de los integrantes de la familia de menos edad, que se encuentran en formación. La delegación que se hace de los roles y responsabilidades familiares va a depender de cada organización de familia, las necesidades que tengan los integrantes y del cuidado y la capacidad de cada familiar de aceptar reconocer sus roles y responsabilidades (Borgeaud, 2020).

Resolución de problemas: Capacidad para identificar adecuadamente los problemas por los que pasa una persona e identificar las causas, con el objeto, de que se resuelven de forma efectiva. Resolución de problemas puede observarse como la consecuencia lógica de

realidades complejas cuando se busca lograr los objetivos que se desean, apoyados en las relaciones interpersonales como sustento de convivencias no violentas, pacíficas y respetuosas hacia los demás. La resolución de problemas es útil al momento de afrontar nuevos retos en la sociedad actual, que se caracteriza por el cambio constante, en los que los conflictos son un fenómeno natural social consustancial a la vida de las personas en sociedad. Mediante la resolución de problemas se puede lograr negociaciones cooperativas para la resolución de cualquier conflicto que se presente diariamente (Martínez, 2020).

La inteligencia emocional a partir de las teorías vigentes

Para Jamba et al. (2021), la inteligencia emocional se define como la habilidad de las personas para manejar sus emociones y, por consiguiente, permanecer imperturbables frente a las emociones de los demás. De este modo, son capaces de reconocer y diferenciar entre sus diversas emociones, asignarles etiquetas adecuadas y utilizar esta información para guiar sus acciones y pensamientos en sus interacciones con otras personas. En términos generales, la inteligencia emocional integra elementos de la inteligencia y la emoción, considerando las emociones como herramientas valiosas para obtener información y, de esta manera, facilitar la navegación y comprensión de los entornos sociales.

Jamba et al. (2021) señalan que la inteligencia emocional emergió en el ámbito de la psicología durante la última década del siglo pasado y, en la actualidad, desempeña un papel fundamental en diversas áreas del conocimiento humano. Investigaciones han demostrado su importancia para el desarrollo personal. Inicialmente, se conceptualizaba la inteligencia emocional como un conjunto de habilidades que permitían al individuo alcanzar una nueva forma de inteligencia, integrando diferentes rasgos relacionados con emociones adaptativas. Sin embargo, actualmente se ha superado esta perspectiva, y se han propuesto modelos integradores que asignan valores positivos a las percepciones. Estos modelos combinan habilidades, conocimientos y rasgos como fundamentos de la inteligencia emocional.

La inteligencia emocional, según Quiliano y Quiliano (2020), puede definirse como una capacidad del ser humano, la cual, le va a permitir razonar respecto a las emociones que sienten, reflejando una capacidad para utilizarlas mejor en función a sus competencias y cualidades sociales, que permitirá lograr un óptimo desarrollo emocional, individual,

profesional e intelectual. La inteligencia emocional parte de la utilización de las destrezas emocionales, las cuales, se aplican a distintos contextos y en diferentes circunstancias, con el objeto de que las personas sean emocionalmente inteligentes. Esto es fundamental a nivel familiar, pues, es en este lugar donde la persona va a desarrollarse y valorar diferentes competencias emocionales, las cuales, son fundamentales para desenvolverse socialmente durante su vida.

De acuerdo a Quiliano y Quiliano (2020), la inteligente inteligencia emocional le brinda a las personas ventajas competitivas en cualquier etapa del desarrollo de su vida, no solamente en lo profesional o académico, sino también en las relaciones familiares o de afinidad, pues, va a permitir establecer reglas tacitas de ajuste psicológico que permitirá el bienestar y satisfacción personal. Se ha demostrado que las personas que tienen una alta inteligencia emocional pueden tener adecuadas reacciones psicológicas cuando surge el estrés, es decir, no son afectadas, ya que al conocer sus emociones y sentimientos tienen conciencia de cómo va afectarlas y cómo afectará a otras personas algún hecho que están viviendo.

Para Quintana et al. (2021), la inteligencia emocional debe ser considerada como una forma y un mecanismo potencial de protección de los seres humanos, quienes, constantemente, deben afrontar eventos sociales que generan estrés y que pueden llevar, inclusive, a afectarlo seriamente en su bienestar. La inteligencia emocional se configura como un conjunto de destrezas mentales mediante las cuales una persona procesa información emocional, empleándola para abordar y resolver los desafíos que enfrenta, especialmente en áreas relacionadas con su propio afecto. Estas habilidades incluyen:

- a. Percibir emociones con precisión.
- b. Utilizar emociones para facilitar el pensamiento específico.
- c. Comprender y atribución de significado a las emociones.
- d. El manejo de emociones, tanto propias como ajenas.

Para Costa et al. (2021), cuando una persona posee una óptima inteligencia emocional, entonces tiene la capacidad de establecer competencias y objetivos emocionales que le van a ayudar en distintas esferas de la vida, logrando un desarrollo humano óptimo y

construyendo bases para su relaciones sociales, las cuales, serán participativas y constructivas. La inteligencia emocional se define como la capacidad de evaluar, comprender y expresar de manera apropiada las emociones experimentadas por las personas. Desarrollar la inteligencia emocional implica adquirir diversas competencias relacionadas con la comprensión del origen de las emociones y la habilidad para regularlas, con el fin de fomentar el crecimiento emocional e intelectual.

Generalmente, según Costa et al. (2021), el término inteligencia es considerado como una capacidad de las personas, las cuales, van a dominar distintas áreas del conocimiento, que domina diferentes idiomas o que poseen distintos títulos académicos, sin embargo, este el termino inteligencia está relacionado al aspecto intelectual, es decir, al cultivo del intelecto, por tanto, una persona inteligente es quien tiene la capacidad para comprender o entender lo que está sucediendo y, sobre todo, ha cultivado una destreza en la resolución de problemas, optando de manera asertiva por una solución entre varias opciones disponibles. Por lo tanto, cuando una persona posee inteligencia emocional, tiene la capacidad de elegir de forma asertiva entre las acciones que debe llevar a cabo en función de las emociones que está experimentando, con lo cual, el individuo se va a posicionar con mayor seguridad en el comportamiento que está realizando.

De la Cruz (2020) explica que lo más probable es que los estudios de inteligencia emocional más antiguos sean los realizados por Charles Darwin, quien aportó en el tema de las emociones, de tal manera, que en su libro *La expresión de las emociones en los animales y en el hombre*, realiza un análisis del papel que tenía en la evolución, específicamente, la manera en la que el ser humano manifestaba sus emociones según la función que cumplía como especie. Desde un enfoque *darwiniano*, va a considerarse a la inteligencia emocional como una manera de interpretar el medio que rodea a la especie, es decir, los individuos tienen la capacidad de interpretar los hechos que viven de acuerdo a sus experiencias y vivencias y según las emociones que desean expresar.

Las expresiones emocionales, según lo descrito por De la Cruz (2020), tienen su base en las acciones que realizan las personas, las mismas, que pueden ser indirectas o directas y que están relacionadas a los estados mentales, con el objeto de que se satisfaga alguna sensación. De esta manera, la expresión emocional, desde la perspectiva darwiniana, es una

teoría de manifestación de las expresiones emocionales para que la especie pueda satisfacer las necesidades que, como ser humano, requiere, es decir, que las emociones no solamente sirven para que se exprese lo que uno piensa, sino que, además, para que el ser humano satisfaga sus necesidades y, gracias a ello, haya logrado la evolución que tiene hoy en día, pues, cumple una función adaptativa para satisfacer sus necesidades. Se debe recordar que, durante la evolución, solo aquellos organismos que se adaptaron mejor al ambiente lograron la supervivencia y transmitir genéticamente a sus descendientes la información y eso se hizo utilizando la expresión emocional.

En la actualidad, la inteligencia emocional, según el enfoque de Tortosa et al. (2020), se ha revelado como un elemento crucial para la adaptación al entorno y el logro del éxito en varias áreas sociales. Se conceptualiza como una habilidad que permite a las personas procesar la información relacionada con las emociones que experimentan. Debido a esta importancia, el desarrollo de la inteligencia emocional ha ganado relevancia, especialmente en ámbitos como la educación y los tratamientos psicológicos.

Adicionalmente, Tortosa et al. (2020), señalan que la inteligencia emocional facilita el desarrollo de diversas habilidades emocionales en los individuos, mejorando el procesamiento y la comprensión efectiva de la información emocional que experimentan. Este mejor entendimiento emocional repercute positivamente en su bienestar y equilibrio psicológico. Además, se ha observado que el avance en la inteligencia emocional se traduce en comportamientos caracterizados por el interés, la dedicación, la absorción y el compromiso, permitiendo a la persona establecer conexiones apropiadas con las diversas tareas que emprende.

Gómez et al. (2020) se expone que en la última década del siglo XX, los estadounidenses Salovey y Mayer introdujeron por primera vez el concepto de inteligencia emocional. Ellos la conceptualizaron como una forma de inteligencia social, destacando la capacidad de las personas para gestionar sus propias emociones y, por ende, influir en las emociones de los demás. Asimismo, se sostuvo que esta capacidad permitía a las personas discriminar entre sus propias emociones, orientando sus pensamientos hacia acciones que surgieran de emociones positivas, mejorando así su comportamiento. La inteligencia emocional abarca la evaluación de la conducta tanto verbal como no verbal, la regulación de

las propias emociones, la expresión emocional y, en diversas áreas, la utilización del contenido emocional para la resolución de problemas.

De manera histórica, Gómez et al. (2020) consideran que la inteligencia emocional necesita que se dominen cinco aspectos fundamentales:

- a. Que se conozcan las propias emociones.
- b. Que estas emociones pueden ser manejadas.
- c. Que la persona tenga la capacidad de automotivarse.
- d. Que se reconozcan las emociones que tienen otras personas.
- e. Que se tenga la capacidad de relacionarse con otros individuos.

E acuerdo a Gómez et al. (2020), distintos estudios han considerado y concordado que la inteligencia emocional es un factor fundamental como protector del ser humano, por ejemplo, se ha analizado su función ante el riesgo suicida, la baja autoestima y otros elementos que afectan al ser humano y, los cuales, pueden ser superados a partir de la inteligencia emocional, pues, gracias a esta inteligencia, aquellos aspectos negativos que generan emociones que podrían llevar a conductas que afecten a la persona, podrían ser superadas, evitando que las personas se dañen a sí mismas o que se vean afectados en sus interrelaciones sociales.

Para Navarro et al. (2020), la inteligencia emocional es una serie de habilidades, a través de las cuales, las personas pueden sentir, reconocer, modificar o entender sus propias emociones e, igualmente, tiene la capacidad de comprender e identificar las emociones de otras personas, con las cuales, mantienen un vínculo social, de tal manera, que puedan discriminar entre estas emociones para utilizar la información que le brinda y orientar su pensamiento a la manera en cómo se debe comportar, asimismo, permite la regulación de sus propias emociones y la de los otros en la resolución de dificultades, utilizando habilidades interpersonales e intrapersonales.

Según lo explicado por Navarro et al. (2020), el desarrollar la inteligencia emocional en los seres humanos debe ser considerado un aspecto muy importante para que las personas vivan dentro de una esfera de felicidad y de realización personal, pues, la adquisición de estas habilidades referentes a la inteligencia emocional, van a permitir que la persona se

adapten mejor al mundo social, tenga comunicaciones más eficaces con las personas que lo rodean y desarrollen una motivación personal para lograr las habilidades y objetivos necesarios en la resolución de conflictos interpersonales, así como el desarrollo de una empatía y prevención de eventos problemáticos desde la niñez y que se va mantener durante su vida adulta.

Teorías de la inteligencia emocional

- a. La Teoría de la inteligencia emocional de Daniel Goleman, presentada en su libro sobre inteligencia emocional, expone los estudios académicos llevados a cabo por Meyer, Salovey y Gardner. En esta teoría, se plantea que la inteligencia emocional está influenciada por el entorno y, por ende, puede ser mejorada a través del entrenamiento. De acuerdo con este enfoque, desarrollar la inteligencia emocional conlleva a adquirir autoconciencia, autorregulación, motivación, empatía y, finalmente, habilidades sociales que permiten a la persona interactuar de manera efectiva en diversas situaciones. En otras palabras, la inteligencia emocional se percibe como una capacidad que puede ser cultivada para gestionar de manera adecuada tanto las propias emociones como las de quienes nos rodean (Condori, 2020).
- b. Teoría de Baron: Por su lado, el modelo desarrollado por Bar-On considera que la inteligencia emocional va a desarrollarse a partir de cinco componentes (Condori, 2020):
 - Componente intrapersonal, el cual es una competencia que permite que las personas puedan darse cuenta y reconocer sus sentimientos y manifestarla de manera constructiva.
 - Componente Interpersonal: Componente que brinda las cualidades para que las emociones se entiendan y perciban de una manera adecuada y, de esta forma, se creen lazos saludables.

- Componente de Adaptabilidad: Viene a describir la competencia para que se conduzcan y establezcan las soluciones a nivel intrapersonal e interpersonal, de igual manera, controla los sentimientos según la situación.
- Componente de Manejo de estrés: A través de este componente las destrezas que se desarrollan van a lidiar con aquellos factores estresantes que se presentan para el manejo de las emociones.
- Componente de estado de ánimo general: Con ella, se puede percibir y transmitir emociones y sentimientos de una manera saludable, con el fin de que las personas se automotiven.

Delgado et al. (2021) explica que la inteligencia emocional se teoriza de distintas maneras y a partir de diferentes enfoques, así, se tiene:

- a. Considerando el modelo de capacidad o habilidad de inteligencia emocional, esta puede ser definida como aquella capacidad mental que permite la utilización, percepción, gestión y comprensión de las emociones propias y de las diferentes personas que rodean al individuo.
- b. Considerando el modelo de rasgos cognitivos, es posible definir la inteligencia emocional como la combinación de distintas autopercepciones que se relacionan con las disposiciones conductuales y las emociones y que se asocian con la capacidad para utilizar y reconocer la información que se relaciona con las emociones, las cuales, se van a ubicar en los niveles más profundos de la taxonomía de la personalidad.
- c. En el pasado, a partir del contexto de la investigación y la enseñanza, se analizó la inteligencia emocional como un modelo de rasgos inherentes a los sujetos que participaron en el proceso de enseñanza-aprendizaje. Este modelo les permitió cumplir aspectos relacionados con la valoración de la emoción, el reconocimiento de la emoción, la regulación de las emociones y la utilización de la emoción para facilitar las actuaciones.

Marco conceptual

- a. Comunicación efectiva: Busca la optimización de la comunicación entre los profesionales de la salud, los pacientes y sus familias, tiene como objetivo primordial la obtención de información precisa, oportuna y completa durante todo el proceso de atención médica. Este enfoque se orienta a reducir los errores vinculados con la transmisión de órdenes, ya sea de forma verbal o telefónica, contribuyendo así a mejorar la calidad de la atención y la seguridad del paciente (Maza-de La Torre et al., 2023)
- b. Inteligencia emocional: Habilidad de la persona para reconocer sus emociones y las de otras personas y utilizar esta información para elegir una adecuada conducta (Mejía, 2022).
- c. Inteligencia interpersonal: Llamada también inteligencia externa, viene a ser las relaciones sociales, la empatía y las relaciones interpersonales que un individuo puede llegar a reconocer (Vásquez et al., 2021).
- d. Inteligencia intrapersonal: Conocida también como inteligencia interna, está constituida por la asertividad, autoconciencia emocional, autorrealización, autorrespeto e independencia del individuo (Vásquez et al., 2021).
- e. Manejo de emociones: La capacidad de manejar las emociones de manera efectiva implica no solo el dominio de las propias emociones, sino también la habilidad de reconocer y comprender las emociones de los demás. Esta competencia emocional capacita a los individuos para actuar de manera asertiva y proactiva en diversas situaciones, promoviendo relaciones interpersonales saludables y un entorno de trabajo más colaborativo (García, 2020).
- f. Programa cognitivo conductual: Herramienta metodológica en el que se encuentran establecidas distintas acciones para planear, organizar, describir, ejecutar y evaluar el desarrollo de actividades en el que se pongan en práctica técnicas cognitivo conductuales para afrontar eventos negativos (Valera, 2018).
- g. Resolución de problemas: El fortalecimiento de la capacidad de resolución de problemas se logra mediante la presentación de situaciones problemáticas que implican un grado de dificultad. Este enfoque educativo busca diferenciar

entre problemas y simples ejercicios, ya que los problemas, a primera vista, presentan un desafío que requiere un esfuerzo intelectual y creativo para encontrar una solución asequible para el sujeto (Vargas, 2021)

- h. Roles y responsabilidades: La noción de rol se percibe como una investidura esencial para el individuo, siendo objeto de análisis en las ciencias sociales. Se destaca el carácter estructural del rol y su naturaleza vinculante con respecto al sujeto individual. Este enfoque reconoce la importancia de comprender la dinámica de roles y responsabilidades en el contexto social para un desarrollo y funcionamiento efectivos de la sociedad (Mayo, 2022)

III. MÉTODO

3.1. Tipo y diseño de investigación.

Es de **tipo aplicada**, es decir, significa que la investigación tiene como objetivo aplicar los conocimientos adquiridos para abordar problemas prácticos o proporcionar soluciones a situaciones específicas en la práctica. Se centra en la aplicación práctica de los resultados de la investigación. De acuerdo a lo descrito por Carrasco (2019), busca lograr propósitos prácticos de forma inmediata, de tal manera, que se modifica un sector de la realidad.

Asimismo, el **diseño será experimento puro** con diseño de preprueba-posprueba y grupo de control, ya que permitirá aplicar pruebas previas a los grupos para conocer su inteligencia emocional, luego cada participante será asignado al azar y se aplicará un programa productivo conductual para, posteriormente, evaluar y comparar la inteligencia emocional y determinar si el programa aplicado logra su mejora. Se refiere a la estructura del experimento, donde se realiza una medición inicial (preprueba) antes de aplicar la intervención o tratamiento, y luego se realiza otra medición (posprueba) después de la intervención. Esto permitió evaluar el cambio o efecto causado por la intervención. El diseño incluyó más de dos grupos experimentales, inicialmente aplicando el instrumento a ambos grupos para conocer su nivel de inteligencia emocional. Posteriormente, se volvió a medir en cada grupo su nivel de inteligencia emocional para determinar si el grupo que recibió la estrategia cognitivo-conductual mostraba una inteligencia emocional significativamente superior al grupo que no la recibió. En el experimento, el grupo de control fue aquel que no recibió la intervención o tratamiento experimental y se comparó con el grupo experimental que sí recibió la intervención. El grupo de control proporcionó una base para evaluar el efecto real de la intervención al eliminar o controlar factores alternativos que podrían influir en los resultados. Este fue un experimento puro, siguiendo la perspectiva de Hernández y Mendoza (2018), que cumplió con los requisitos de control y validez al comparar varios grupos que eran equivalentes. Implicó la manipulación de una o más variables independientes para observar los efectos en una variable dependiente, buscando establecer relaciones causales entre las variables mediante un diseño experimental riguroso para controlar posibles variables de confusión.

3.2. Variables, Operacionalización

3.2.1. Variable independiente:

Programa cognitivo conductual

Definición conceptual: Arcila y Naranjo (2019) consideran que los programas cognitivo conductuales consideran, fundamentalmente, que se modifican las conductas específicas, por lo tanto, este tipo de terapias no consideran el comportamiento global. Para iniciar con un diagnóstico previo seguido de un tratamiento en función al diagnóstico establecido y determinando la existencia de trastorno de personalidad, los cuales, no pueden ser erradicados, pero, con los programas cognitivo-conductuales, podrían ser tratadas y que algunas de las conductas se modifiquen, para que las personas tengan la capacidad de interactuar funcionalmente dentro de la sociedad.

Definición operacional: El programa cognitivo conductual se compone de cuatro dimensiones desarrollada en los talleres de comunicación efectiva, control de emociones, roles y responsabilidades y resolución de problemas.

- a. Comunicación efectiva: Capacidad de conocer formas apropiadas para realizar comunicaciones con el objeto de resolver adecuadamente los conflictos que se presenten.
- b. Control de emociones: Capacidad de identificar pensamientos negativos de la persona que acompañan a las emociones como factor de riesgo con el objeto de que se puedan establecer relaciones sociales positivas.
- c. Roles y responsabilidades: Capacidad para identificar roles al interior de la familia y reconocer el rol particular de la persona.
- d. Resolución de problemas: Capacidad para identificar adecuadamente los problemas por los que pasa una persona e identificar las causas, con el objeto, de que se resuelven de forma efectiva.

3.2.2. Variable dependiente:

Inteligencia emocional

Definición conceptual: Para Jamba et al. (2021), la inteligencia emocional es aquella capacidad que tienen las personas de controlar sus propias emociones y, por consiguiente, no afectarse por las emociones de los demás, de esta manera, puede hacer una discriminación entre sus distintas emociones para darles una etiqueta apropiada y utilizar esa información para guiar su comportamiento y pensamiento entre los individuos, con los cuales, se viene desarrollando.

Definición operacional: Es posible medir la inteligencia emocional mediante las dimensiones interpersonal, intrapersonal, adaptabilidad, intensidad positiva y manejo de estrés.

- a. Interpersonal: Generación de vínculos de carácter duradero y estable. No es utilizado para referirse a relaciones esporádicas.
- b. Intrapersonal: Capacidad para comunicar y conocer sentimientos particulares y poder entenderlos, aprobarlos y ser tolerantes con aspectos negativos o positivos relacionados a ellos; así como tolerar las limitaciones y proporcionar seguridad, generando independencia emocional.
- c. Adaptabilidad: Competencia para la identificación y equilibrio de problemas, de tal manera, que se logre soluciones efectivas, al igual que la regulación de conductas y emociones en contextos cambiantes.
- d. Intensión positiva: Habilidad para lograr una actitud positiva frente adversidades y aspectos negativos y lograr que el individuo esté satisfecho.
- e. Manejo de stress: Habilidad para afrontar, de manera positiva, circunstancias adversas que son emocional y emocionalmente impactantes y estresantes, controlando las acciones impulsos bajo presión.

3.3. Población, muestra y muestreo.

Como **población** para la presente investigación, se ha considerado a la población penitenciaria extramuros en condición de semilibertad egresados del penal de Picsi ubicado en la Región de Lambayeque. los cuales, son un total de 308.

Tabla 1

Población de la investigación.

Población	f	%
Población activa nueva	2	0.65
Población activa concurrente	230	74.68
Población activa inconcurrente	57	18.51
Población activa que no cumplen	19	6.17
Total	308	100

El **muestreo** será probabilístico y, debido a que se conoce el número de la población a encuestar, es que se utilizará la fórmula para poblaciones finitas. Asimismo, la elección de los participantes de la investigación será al azar.

De esta forma, para determinar la muestra se aplica la fórmula

$$n = \frac{N * z^2 * p * q}{(N - 1) * e^2 + z^2 * p * q}$$

La población objetivo consistió en 232 condenados extramuros. Sin embargo, la muestra específica (N) no fue proporcionada en la información proporcionada. Se estableció una probabilidad de éxito (P) del 50% y una probabilidad de fracaso (Q) también del 50%. La desviación estándar (Z) se fijó en 1.96, y el margen de error (E) se definió en 0.05. Estos parámetros son componentes clave en el diseño y cálculo de tamaños de muestra para estudios o encuestas, lo que implica consideraciones estadísticas cruciales para obtener resultados significativos y representativos.

Al desarrollar la fórmula se tiene:

$$n = \frac{232 * 1.96^2 * 0.5 * 0.5}{(308 - 1) * 0.05^2 + 1.96^2 * 0.5 * 0.5} = 144.10$$

Al resolver la fórmula se tiene que la **muestra** estará conformada por 145 condenados extramuros en condición de semilibertad egresados del penal de Chiclayo ubicado en la Región de Lambayeque.

Respecto a los criterios de selección por la población penitenciaria extramuros, se tiene como criterios de inclusión:

- a. Condenados extramuros hombres.
- b. Que tengan participación activa nueva o concurrente en el programa CAPAS.

Como criterios de exclusión se tienen:

- a. Que los sentenciados extramuros sean inconcurrentes al programa CAPAS.
- b. Que los sentenciados extramuros no cumplan con el programa CAPAS.
- c. Que los sentenciados extramuros sean nuevos en el programa CAPAS.
- d. Que estén bajo tratamiento psiquiátrico

De esta forma, al aplicar los criterios de selección se tiene un total de 145 reclusos extramuros que participarán en la investigación.

Tabla 2

Muestra de la investigación.

Población	f	%
Población activa concurrente	145	100
Total	145	100

3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos, validez y confiabilidad

3.4.1. Método de nivel teórico

Como métodos teóricos se utilizarán:

El **análisis hipotético deductivo**. Es hipotético debido que el objetivo del levantamiento de datos se sigue para comprobar la hipótesis planteada, muestra que es deductivo pues la hipótesis ha sido deducida de las teorías que se han desarrollado sobre las variables en estudio.

El **análisis histórico lógico**: Por el método histórico va a ser estudiado la trayectoria que tuvieron los fenómenos y acontecimientos a lo largo de la historia, mientras que con el método lógico se van a investigar las leyes generales para el desarrollo y funcionamiento de dichos fenómenos (Torres-Miranda, 2020). En la presente investigación se analizará el recorrido histórico de la terapia cognitiva conductual y de inteligencia emocional para, luego, de manera lógica, contribuir al desarrollo del funcionamiento de ambas variables enmarcadas en sus leyes generales.

Análisis y la síntesis: A través del método del análisis se descubren las causas que originan los fenómenos a partir de las observaciones realizadas y, por otro lado, la síntesis explica el proceso, demostrando las causas que, de manera efectiva, origina el fenómeno que se busca explicar (Molina Betancur, 2016). En el caso de la presente investigación, mediante el análisis se observarán tanto la terapia cognitiva conductual y la inteligencia emocional de la muestra en investigación, para luego, mediante la síntesis, explicar si es que existe un incremento de inteligencia emocional aplicando las terapias cognitivo conductuales.

Análisis documental: Es una manera de investigación técnica a través de una serie de operaciones intelectuales que van a permitir la descripción y representación de los documentos de una manera unificada y sistemática, facilitando su recuperación (Dulzaides y Molina, 2004). En la presente investigación se han revisado diferentes documentos teóricos de revistas indexadas y de investigaciones realizadas por otras universidades que han permitido el desarrollo del marco teórico que contiene las bases de las variables en estudio.

3.4.2. Métodos empíricos

Como método empírico se utilizará encuesta a través del inventario de Inteligencia Emocional de BARON ICE que consta de 60 ítems. De esta forma, la variable dependiente será aquella que se mida respecto a la inteligencia emocional de los grupos sobre los que se aplica el estímulo de investigación.

Nombre original: BarOn Emotional Quotient Inventory

Autor: Ph. D. Reuven Bar-On.

Administración: Colectiva e individual.

Duración: 20 a 25 minutos

Población: De 16 años a más.

Significación: Evalúa las aptitudes emocionales de la personalidad considerados fundamentales para el logro del éxito general y tener una salud emocional positiva.

Baremos:

- 69 o menos: Nivel de desarrollo marcadamente bajo. La capacidad emocional y social es atípica y deficiente.
- 70 a 79: Necesita mejorarse considerablemente. La capacidad emocional y social es muy baja.
- 80 a 89: Necesita mejorarse. La capacidad emocional y social está mal desarrollada y es baja.
- 90 a 109: Promedio. La capacidad emocional y social es adecuada.
- 110 a 119: Bien desarrollada. La capacidad emocional y social es alta.
- 120 a 129: Muy bien desarrollada. La capacidad emocional y social es muy alta.
- 130 o más: Excelentemente desarrollada. La capacidad emocional y social es atípica.

Escala: Los ítems se responden siguiendo la escala:

(1) Muy rara vez (MR)

(2) Rara vez (RV)

(3) A menudo (AM)

(4) Muy a menudo (MM)

Validación: El inventario ha sido validado en diferentes realidades y ha obtenido un puntaje de fiabilidad que supera el $p=,85$.

3.4.3. Validez y confiabilidad

El Inventario de Inteligencia Emocional de BARON ICE ha sido validado mediante el juicio de dos expertos, entre los cuales se encuentran el Dr. Marcelino Riveros Quiroz (Docente, Psicólogo a nivel de Maestría, con 12 años de experiencia en diferentes instituciones) y el Mg. Rafael Rodríguez Falla (Docente, Psicólogo y Director con 9 años de experiencia), ambos docentes universitarios de posgrado. El coeficiente de validez de contenido obtenido fue 1, lo que corresponde a una categoría de validez muy buena. Además, este instrumento ha sido validado en diversos estudios nacionales e internacionales.

Por otro lado, la fiabilidad del instrumento fue evaluada utilizando la prueba de Alfa de Cronbach, obteniendo un coeficiente superior a 0,85, lo que indica una alta confiabilidad.

3.5. Procedimientos de análisis de datos

Después de haber recopilado cada dato en el software Excel, se procedió a organizarlos en la versión 27 del programa estadístico SPSS. Esta acción se llevó a cabo con el fin de realizar un análisis en consonancia con cada objetivo de la investigación. El programa estadístico mencionado se empleó para generar tablas y gráficos según las necesidades específicas del estudio. Asimismo, facilitó la realización de un estadígrafo de prueba destinado a evaluar el nivel explicativo entre el Programa Cognitivo Conductual y la Inteligencia Emocional en los individuos liberados y graduados del Establecimiento Penitenciario de Chiclayo.

En la realización al análisis de datos, la primera etapa implicó determinar si estos se ajustaban o no a una distribución normal. Para llevar a cabo esta evaluación, se aplicó la prueba de Kolmogorov-Smirnov en cada uno de los grupos, teniendo en cuenta que cada grupo comprendía más de 50 observaciones. En el caso de que los datos mostraran una distribución normal, se procedió a comparar los grupos mediante la prueba de T de Student para muestras independientes.

3.6. Criterios éticos

La investigación se adhirió a las pautas establecidas en el Artículo 5° y 6° del Código de Ética en Investigación de la Universidad Señor de Sipán SAC. En consecuencia, el investigador asumió el compromiso de observar los principios específicos y generales que orientan la actividad científica.

El Artículo 5° del Código de Ética en Investigación de la Universidad Señor de Sipán SAC establece los principios generales, los cuales son:

- a. Proteger a las personas en base a su dignidad y diversidad sociocultural
- b. Cuidar de manera sostenible la biodiversidad y el medio ambiente
- c. Consentimiento Expreso e informado
- d. Transparencia en la elección del tema de investigación y en su ejecución
- e. Cumple criterios éticos reconocido y aceptados por la comunidad científica
- f. Investigaciones con rigor científico
- g. Difundir los resultados de la investigación

Por otro lado, el artículo 6° del Código de Ética en investigación de la Universidad Señor de Sipán SAC determina los principios específicos que deben regir la actividad científica Estos son

- a. Respetar el derecho de propiedad intelectual de los autores e investigadores.
- b. Referenciar de manera adecuada las fuentes que se incluyen en la investigación según la norma APA.
- c. Te conoces la contribución y participación únicamente de Los que participaron en la investigación.
- d. La información que se obtenga será debidamente reservada según los objetivos de la investigación

Asimismo, debido a que la investigación aplicará un experimento en personas, es que se desarrollará la investigación siguiendo la Declaración de Helsinki de la Asociación Médica Mundial respetando los principios generales, riesgos, costos y beneficios de la investigación, así como el respeto a grupos vulnerables, como es el caso condenado extramuros de edad avanzada.

En última instancia, se seguirán los lineamientos establecidos en el Informe Belmont, enfocados en los principios fundamentales de respeto, beneficencia y justicia. En este sentido, se proporcionarán explicaciones detalladas sobre los objetivos de la investigación, y la participación en el experimento solo se llevará a cabo con aquellos individuos que accedan voluntariamente a formar parte de la investigación. Este compromiso voluntario se formalizará a través de la firma de un consentimiento informado. Estos principios éticos son:

- a.** Respeto a las personas: Se cumplió con el principio ético de "Respeto a las personas", que abarca dos condiciones éticas. La primera implica tratar a las personas como agentes autónomos, mientras que la segunda asegura que aquellas con una autonomía disminuida tienen derecho a ser protegidas.
- b.** Beneficencia: Es un principio que permite que se respeten las decisiones de las personas de manera ética y se proteja del daño, además se debe esforzar por asegurar su bienestar.
- c.** Justicia: se busca realizar investigaciones con equidad en la distribución del beneficio de las investigaciones, de tal manera, que se vuelve una investigación injusta cuando se va a negar el beneficio de una persona sin motivos razonables.

Igualmente, el informe Belmont se establece que estos principios pueden ser aplicados de la siguiente forma:

- a.** Consentimiento informado: Se debe dar la oportunidad a las personas de que escojan, en función de sus capacidades, si desean participar en la investigación o no, es decir, deben dar su consentimiento luego de haberse informado adecuadamente de la investigación y lo que pretende. Para eso, es necesario brindarles una información adecuada, comprensible y que ellos, voluntariamente, acepten participar.
- b.** Valoración del riesgo/beneficio: Permite determinar, mediante una valoración de los investigados, si la acumulación de información que se obtiene es favorable en compensación de riesgo/beneficio, de tal manera, que el beneficio sea superior al riesgo de participar en la investigación.

3.7. Criterios de rigor científico

La presente tesis se desarrolló siguiendo los siguientes criterios de rigor científico.

- a. La credibilidad: Para lograr la credibilidad en la investigación se realizaron las suficientes observaciones en los investigados para lograr la mayor proximidad a la realidad.
- b. La auditabilidad o conformabilidad: Para lograr la auditabilidad o conformabilidad, se estableciendo el marco metodológico, por el cual, otro investigador puede llegar a las mismas conclusiones observadas en esta investigación.
- c. La transferibilidad o aplicabilidad: Este criterio fue aplicado considerando el rigor metodológico en la investigación y las pruebas matemáticas estadísticas permiten que se extienda a otros contextos.

IV. RESULTADOS

Inicialmente, se aplicó la prueba de normalidad de datos de Kolmogorov-Smirnov que indicó que los datos no tienen distribución normal ($p < .05$ en todos los casos).

Tabla 3

Normalidad de datos - Población de liberados del Establecimiento de Medio Libre – Chiclayo

	Kolmogorov-Smirnov		
	Estadístico	gl	Sig.
Intrapersonal	.155	144	.001
Interpersonal	.221	144	.000
Manejo de estrés	.197	144	.000
Adaptabilidad	.182	144	.000
Estado de animo	.176	144	.000
Impresión positiva	.183	144	.000
Escala Total	.168	144	.000

Nota. a) Corrección de significación de Lilliefors

Asimismo, los datos permitieron conocer las medias aritméticas de cada una de las dimensiones.

Tabla 4

Relaciones intrapersonales - Población de liberados del Establecimiento de Medio Libre – Chiclayo

Categorías	Pretest
Necesita mejorarse considerablemente	4%
Necesita mejorarse	4%
Promedio	73%
Bien desarrollada	10%

Muy bien desarrollada	3%
Excelentemente desarrollada	6%
<hr/>	
Total	100%
<hr/>	

En referencia a los resultados de la tabla, en cuanto a la dimensión intrapersonal en el Pretest, el 8% de los liberados encuestados necesita mejorar considerablemente su inteligencia emocional, el 73% de los liberados tiene un nivel promedio de inteligencia emocional y el 19% de los liberados tienen una inteligencia emocional bien desarrollada. A la vista de los resultados, podemos inferir que liberados necesitan mejorar considerablemente su forma de percibirse animismos, para lograr con ello un mayor autocontrol sobre si mismos y elevar su nivel de autoestima.

Tabla 5

Relaciones interpersonales - Población de liberados del Establecimiento de Medio Libre – Chiclayo

Categorías	Pretest
Nivel de desarrollo marcadamente bajo	44%
Necesita mejorarse considerablemente	35%
Necesita mejorarse	10%
Promedio	8%
Bien desarrollada	3%
Muy bien desarrollada	0%
<hr/>	
Total	100%
<hr/>	

En relación con los resultados de la tabla, en lo que respecta a la dimensión interpersonal en el Pretest, el 89% de los liberados presentaba un nivel de desarrollo de inteligencia emocional notoriamente bajo y requería mejoras, mientras que el 11% de los liberados exhibía un nivel promedio de inteligencia emocional. A partir de estos resultados, podemos concluir que los liberados necesitaban una comprensión más profunda de las personas con las que interactúan para lograr una comunicación e interacción más satisfactorias.

Tabla 6*Manejo de estrés - Población de liberados del Establecimiento de Medio Libre – Chiclayo*

Categorías	Pretest
Nivel de desarrollo marcadamente bajo	34%
Necesita mejorarse considerablemente	41%
Necesita mejorarse	8%
Promedio	13%
Bien desarrollada	3%
Muy bien desarrollada	1%
Excelentemente desarrollada	0%
Total	100%

En relación con los resultados de la tabla, en lo que respecta a la dimensión de manejo de estrés en el Pretest, el 96% de la población de liberados mostraba un nivel de inteligencia emocional que oscilaba entre promedio y marcadamente bajo, mientras que el 4% había alcanzado un nivel bien desarrollada de inteligencia emocional. Basándonos en estos resultados, podemos concluir que los liberados carecían de conocimientos sobre técnicas y estrategias para gestionar sus emociones y controlar sus impulsos. Además, no reflexionaban antes de actuar, tendían a crear esquemas negativos y solían actuar o responder de manera incorrecta.

Tabla 7*Adaptabilidad - Población de liberados del Establecimiento de Medio Libre – Chiclayo*

Categorías	Pretest
Nivel de desarrollo marcadamente bajo	8%
Necesita mejorarse considerablemente	35%
Necesita mejorarse	26%
Promedio	26%
Bien desarrollada	3%

Muy bien desarrollada	1%
Excelentemente desarrollada	1%
<hr/>	
Total	100%
<hr/>	

Con respecto a los resultados presentados en la tabla, en lo que respecta a la dimensión de adaptabilidad en el Pretest, el 95% de los liberados participantes en la investigación exhibían un nivel de inteligencia emocional que variaba entre promedio y marcadamente bajo, mientras que el 5% había alcanzado un nivel de desarrollo que oscilaba entre bien y excelente. A partir de estos hallazgos, podemos concluir que los liberados enfrentaban dificultades para adaptarse al entorno que encontraron después de salir del Establecimiento Penitenciario. Necesitaban ajustar su forma de comportarse y responder de manera adecuada a las demandas y cambios del entorno circundante.

Tabla 8

Estado de ánimo - Población de liberados del Establecimiento de Medio Libre – Chiclayo

Categorías	Pretest
Nivel de desarrollo marcadamente bajo	58%
Necesita mejorarse considerablemente	26%
Necesita mejorarse	8%
Promedio	7%
Bien desarrollada	1%
Muy bien desarrollada	0%
<hr/>	
Total	100%
<hr/>	

En referencia a los resultados de la tabla, en cuanto a la dimensión estado de ánimo en el Pretest, el 92% de los liberados se ubican en un nivel que necesitan mejorar a marcadamente bajo de su inteligencia emocional, mientras que el 8% de los liberados se ubican en un nivel promedio a bien desarrollada su inteligencia emocional. A la vista de los resultados, podemos inferir que los liberados necesitan cambiar la forma de percibir la vida, no se muestran tan positivos y optimistas, se sienten con la necesidad de divertirse y expresar

siempre pensamientos positivos a cada momento a pesar de las adversidades y/o dificultades que se le presentan.

Tabla 9

Impresión positiva - Población de liberados del Establecimiento de Medio Libre – Chiclayo

Categorías	Pretest
Nivel de desarrollo marcadamente bajo	4%
Necesita mejorarse considerablemente	20%
Necesita mejorarse	31%
Promedio	35%
Bien desarrollada	4%
Muy bien desarrollada	4%
Excelentemente desarrollada	2%
Total	100%

En referencia a los resultados de la tabla, en cuanto a la dimensión impresión positiva en el Pretest, el 90% de los liberados encuestados se ubican en un nivel promedio a marcadamente bajo de su inteligencia emocional, seguido del 10% de los liberados que se ubican en un nivel bien a excelentemente desarrollada su inteligencia emocional. A la vista de los resultados, podemos inferir que los liberados necesitan mejorar notablemente su impresión positiva de sí mismo, tienen que aprender a controlar su manera de hablar y usar un lenguaje corporal adecuado, no socializan fácilmente con las personas cercanas de su entorno.

Tabla 10

Medición global - Población de liberados del Establecimiento de Medio Libre – Chiclayo

Categorías	Pretest
Nivel de desarrollo marcadamente bajo	6%
Necesita mejorarse considerablemente	50%
Necesita mejorarse	31%

Promedio	6%
Bien desarrollada	5%
Muy bien desarrollada	2%
Excelentemente desarrollada	0%
<hr/>	
Total	100%
<hr/>	

Con respecto a los resultados presentados en la tabla, en relación a las dimensiones del Inventario de Inteligencia Emocional de ICE BARON en el Pretest, el 93% de la población de liberados objeto de estudio se encontraba en un rango que iba desde Promedio hasta marcadamente bajo en inteligencia emocional. Esto contrastaba con el 7% de la población de liberados que alcanzó un nivel que oscilaba entre bien y muy bien desarrollado en su inteligencia emocional. A partir de estos resultados, se puede inferir que los liberados tenían la necesidad de mejorar significativamente su capacidad para percibir y manejar sus emociones. Además, mostraban dificultades en aspectos como la escucha y comprensión de los demás, la habilidad para enfrentar los problemas cotidianos, la gestión emocional y el mantenimiento de pensamientos positivos y optimismo en sus vidas.

V. DISCUSIÓN

El objetivo general de esta investigación fue aplicar un programa cognitivo-conductual para mejorar la inteligencia emocional de la población extramuros del Establecimiento de Medio Libre del INPE – Chiclayo. Los resultados obtenidos demostraron que el programa tuvo un impacto positivo significativo en la inteligencia emocional de los participantes. La prueba de T de Student mostró una significancia bilateral de 0.000, con una diferencia de medias de 32.292 y una desviación estándar de 5.985, lo que confirma que la intervención fue efectiva. Por tanto, se comprueba la hipótesis general de que la aplicación del programa cognitivo-conductual mejora la inteligencia emocional en esta población.

El primer objetivo específico fue diagnosticar el estado actual de la inteligencia emocional de la población extramuros del Establecimiento de Medio Libre del INPE – Chiclayo. Los resultados a nivel descriptivo indicaron que los participantes presentaban bajos niveles de inteligencia emocional en varias dimensiones, como se evidenció en las medias obtenidas en el pretest: intrapersonal (101.51), interpersonal (73.38), manejo de estrés (75.80), adaptabilidad (83.92), estado de ánimo (69.24) e impresión positiva (88.91). Estos hallazgos confirman la primera hipótesis específica de que la población extramuros presentaba deficiencias significativas en su inteligencia emocional antes de la intervención.

El segundo objetivo específico fue elaborar un programa cognitivo-conductual para mejorar la inteligencia emocional de la población extramuros. El programa diseñado se enfocó en desarrollar habilidades intrapersonales e interpersonales, mejorar el manejo del estrés, la adaptabilidad, el estado de ánimo y fomentar una impresión positiva. La implementación del programa resultó en mejoras significativas en todas estas dimensiones, comprobando así la segunda hipótesis específica de que un programa cognitivo-conductual diseñado adecuadamente puede mejorar la inteligencia emocional en esta población.

El tercer objetivo específico fue constatar la eficiencia y factibilidad del programa cognitivo-conductual mediante un pretest y postest. Los resultados obtenidos en el postest mostraron mejoras significativas en todas las dimensiones evaluadas, con valores de $p=0.000$ en cada una de ellas, lo que indica una alta efectividad del programa. Esto comprueba la tercera hipótesis específica, que planteaba que la implementación del programa cognitivo-conductual sería efectiva y factible en la mejora de la inteligencia emocional en la población extramuros.

En cuanto a la investigación inicial (Pretest), se identificaron diferencias significativas en varias dimensiones de la inteligencia emocional. La media para la Dimensión intrapersonal fue de 101.51; para la Dimensión interpersonal, se registró una media de 73.38; en la Dimensión manejo de estrés, la media fue de 75.80; en la Dimensión adaptabilidad, la media alcanzó 83.92; para la Dimensión estado de ánimo, la media fue de 69.24; y, finalmente, en la Dimensión impresión positiva, se obtuvo una media de 88.91. La prueba T de Student arrojó una significancia bilateral de 0.000, una diferencia de medias de 32.292 y una desviación estándar de 5.985. Además, se observó una mejora significativa en todas las dimensiones de la inteligencia emocional de la población extramuros del Establecimiento de Medio Libre del INPE – Chiclayo, con valores de $p=0.000$ en la Dimensión intrapersonal, Dimensión interpersonal, Dimensión manejo de estrés, Dimensión adaptabilidad, Dimensión estado de ánimo, y Dimensión impresión positiva.

La hipótesis planteada en la investigación de acuerdo a los resultados obtenidos en el Pretest nos permitió determinar si al aplicar un programa cognitivo conductual, que tenga en cuenta las técnicas de comunicación afectiva, control de emociones, roles, responsabilidad y resolución de problemas, pueda desarrollar y/o mejorar la inteligencia emocional de la población extramuros.

Estos resultados permiten determinar si al aplicar un Programa cognitivo conductual va a ayudar a tomar la conciencia de pensamientos negativos o imprecisos para que los reclusos extramuros puedan visualizar alguna situación exigente con mejor calidad y, así, tener respuestas ante estos pensamientos de forma más eficaz. Se debe recordar que un Programa cognitivo conductual son terapias psicológicas que tienen como objeto ayudar a los liberados para tomar conciencia de las conductas y pensamientos negativos, modificando, de esta manera, esas conductas y pensamientos por unos más saludables que, en el caso de esta población es muy necesario, pues han padecido momentos difíciles mientras se encontraban en prisión, generando en ellos conductas y pensamientos negativos que podrían llevar a la reincidencia y, por tanto, la aplicación del tipo de terapias no solamente es un beneficio para el mismo liberado, sino para la comunidad en sí, permitiendo la adecuada reinserción social que es el objetivo fundamental de una pena tan gravosa como es la privación de la libertad.

En relación a los patrones que se han observado, fue posible encontrar patrones de conducta inadecuados en los liberados que fueron investigados en las seis dimensiones analizadas que son: intrapersonal, interpersonal, manejo de estrés, adaptabilidad, estado de ánimo e impresión positiva. Se encontró resultados similares en cada una de ellas, por lo que se puede desprender que había un patrón de conducta inadecuado en los liberados, que les generaba los pensamientos y conductas negativas que influían en su desarrollo personal y social antes de ingresar a un Establecimiento Penitenciario.

Estos resultados son similares a los hallados por Barberis et al. (2023) quienes establecieron que altos niveles de inteligencia emocional podrían constituirse en factores protectores del surgimiento de estados angustiosos por lo que es útil la fomentación de programas que la mejoren. Igualmente, con los hallados por Carhuamaca y Navarro (2022) quienes encontraron que la media aritmética de las dimensiones que tiene la inteligencia emocional son las siguiente: Interpersonal=66.24, Intrapersonal=70.11, Manejo del estrés=32.00, Adaptabilidad=38.09 y Estado de Ánimo general=38.49. Asimismo, se pudieron establecer que un 50% de internas tenía que mejorar su capacidad emocional y tenía un nivel adecuado el 40%.

Diversas investigaciones pueden desarrollarse en este tipo de población aplicando Programas cognitivos conductuales, sobre todo, en aquellas personas que tuvieran problema de salud mental más diferenciado de las halladas en los pacientes que fueron tratados y quienes no tenían síntomas severos de algún síndrome que podría afectar los resultados. También sería importante realizar investigaciones con la utilización de la tecnología, para poder hacer seguimiento del comportamiento de estos individuos y hacer investigaciones observacionales más precisas y; finalmente se pueden desarrollar investigaciones a largo plazo, para ver si un Programa cognitivo conductual necesita ser reforzada con el tiempo o, en su defecto, encontrar aquellas aristas que requieren mejorarse en beneficio de la población de liberados que a la fecha no se encuentra recibiendo ningún tratamiento.

También, se analizaron las implicancias derivadas de la investigación llevada a cabo. Las aplicaciones prácticas de los resultados obtenidos en el Pretest podrían ser valiosas para los profesionales de otros Establecimientos de Medio Libre encargados de la población de liberados provenientes de los Establecimientos Penitenciarios. Estos profesionales podrían emplear estos resultados para diseñar programas y estrategias efectivas que contribuyan a

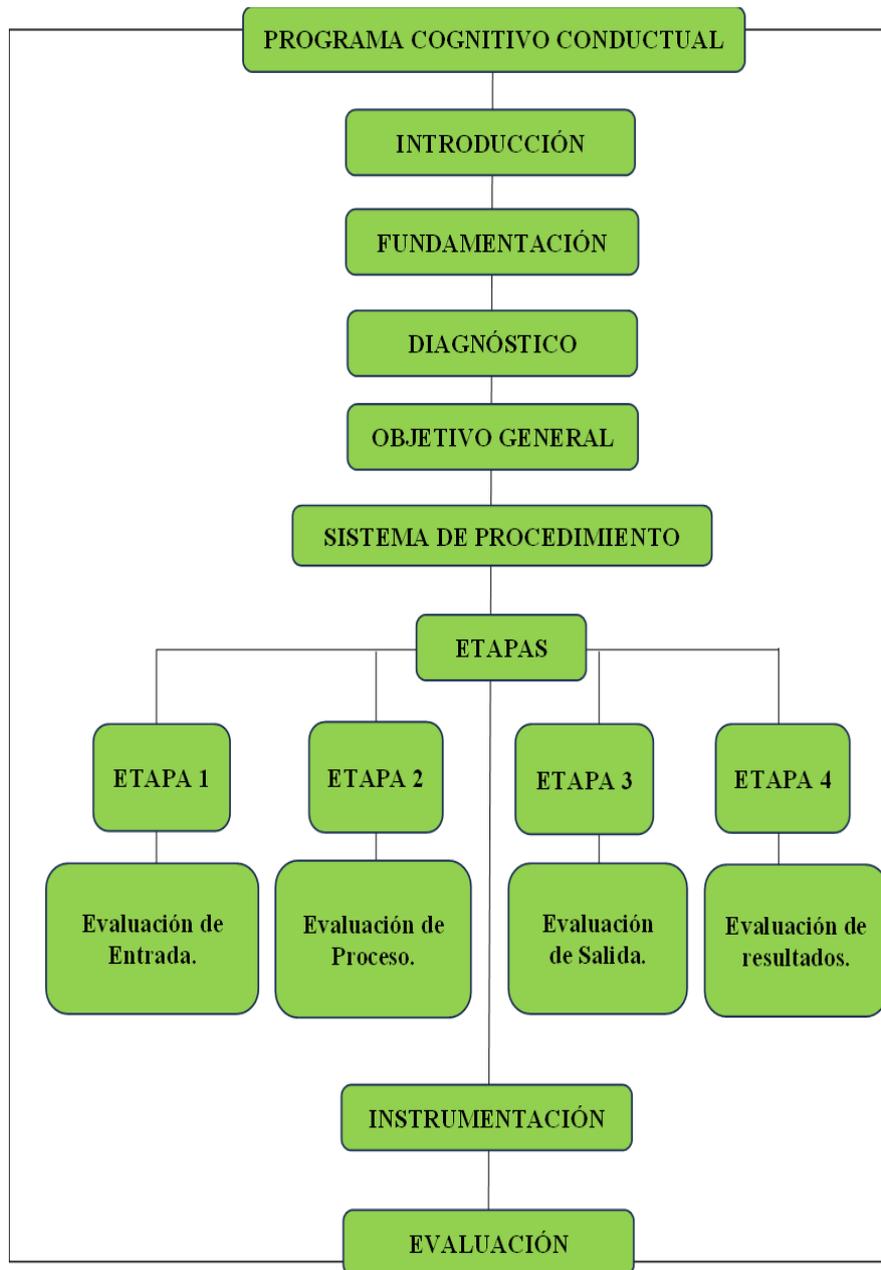
mejorar la convivencia pacífica de los liberados y sus familias. Se espera también que los descubrimientos del estudio, según los resultados del Pretest, generen un impacto significativo en la concienciación de los altos funcionarios del Instituto Nacional Penitenciario, contribuyendo así a prevenir la reincidencia delictiva.

En cuanto a las implicaciones teóricas, se relacionaron con la comprensión y aplicación de un programa cognitivo-conductual dirigido a mejorar la inteligencia emocional de los liberados egresados de un Establecimiento Penal. Estos individuos estaban sujetos al cumplimiento de reglas de conducta establecidas por la autoridad judicial competente. En este contexto, los resultados del estudio tuvieron repercusiones significativas en la comprensión de cómo la comunicación con su entorno más cercano, el manejo de sus emociones y la aplicación de técnicas para controlar sus impulsos influyen en su desarrollo. Además, se resaltó la importancia de que los participantes reconozcan sus roles y responsabilidades dentro de la familia, así como la necesidad de desarrollar habilidades eficientes para la resolución de problemas.

En términos de las implicancias metodológicas, la investigación se propuso contribuir al diseño e implementación de programas cognitivo-conductuales orientados a mejorar la inteligencia emocional de los liberados que han salido de un Establecimiento Penal, sujetos al cumplimiento de reglas de conducta. La utilización del pretest en el estudio proporcionó información valiosa acerca del impacto del programa cognitivo-conductual diseñado específicamente para los liberados. La participación de una estudiante de psicología resultó beneficiosa para garantizar la coherencia y calidad de la intervención en la población objeto de estudio.

Figura 4

Programa cognitivo conductual.



Nota: Elaboración propia.

VI. APORTE DE LA INVESTIGACIÓN

Programa cognitivo conductual para mejorar la inteligencia emocional de la población extramuros del Establecimiento de Medio Libre del INPE – Chiclayo.

Indudablemente, el ingreso a un Establecimiento Penitenciario genera en una persona diversas emociones negativas, como estrés, miedo e inseguridad a un nivel global. Estas manifestaciones se traducen en episodios de ansiedad, angustia y depresión, especialmente debido a la pérdida de libertad ocasionada por algún delito cometido. Esta situación obliga al recluso a replantear sus experiencias emocionales, establecer momentos de reflexión y autoayuda, gestionar su flujo emocional y emprender diversas iniciativas que deben llevarse a cabo diariamente en el ámbito penitenciario, todo ello a raíz de la experiencia negativa relacionada con la actividad delictiva perpetrada.

El presente programa cognitivo-conductual fue concebido con el propósito de abordar la problemática identificada en el bajo nivel de inteligencia emocional observado en los liberados que han salido de un Establecimiento Penitenciario. Se ha constatado que estos individuos carecen de estrategias para una comunicación efectiva, son susceptibles y reaccionan de manera inapropiada, presentan dificultades para manejar sus emociones y carecen de control sobre sus impulsos. Por lo tanto, destaca la urgente necesidad de desarrollar programas de intervención cognitivo-conductuales dirigidos a los liberados que han completado su condena en un entorno penitenciario, con el objetivo de mejorar sus habilidades personales para enfrentar exitosamente situaciones de riesgo.

La participación activa y el compromiso de las personas son elementos esenciales en el desarrollo un programa cognitivo-conductual. Además, se subraya la importancia de la intervención continua y la colaboración activa de los profesionales que integran los equipo multidisciplinarios, compuesto por un abogado, una asistente social y un psicólogo. La presencia y contribución de estos profesionales son fundamentales para la identificación de necesidades en todas las etapas del programa, desde planificar hasta ejecutar y evaluar. El objetivo principal es mejorar la inteligencia emocional de la población de liberados sujeta al cumplimiento de reglas de conducta.

6.1. Fundamentación del aporte práctico.

Diversas investigaciones han destacado que hasta un 30% de la población peruana ha experimentado períodos de reclusión en algún momento de su vida debido a diversos delitos. En el contexto específico de la ciudad de Chiclayo, se registran personas que ingresaron al sistema penitenciario a partir de los 18 años, cumpliendo condenas por actividades ilícitas. A pesar de que la reincidencia delictiva representa un desafío social, especialmente ante la carencia de programas laborales establecidos por el gobierno peruano, no somos ajenos a esta problemática. Por este motivo, se ideó un programa cognitivo-conductual con el propósito de mejorar la inteligencia emocional de los liberados que han salido del Establecimiento Penitenciario de Chiclayo. A través de las diversas sesiones diseñadas, se buscaba potenciar su capacidad para comunicarse de manera efectiva, gestionar sus emociones e impulsos, comprender sus roles y responsabilidades familiares, y resolver de manera efectiva los desafíos cotidianos.

Este programa cognitivo-conductual fue desarrollado con el propósito de mejorar las habilidades personales de los liberados que fueron objeto de estudio. La meta principal era capacitarlos para afrontar exitosamente situaciones de riesgo, reduciendo así la probabilidad de reincidencia delictiva. Se reconocía que la carencia de apoyo y respaldo familiar y emocional adecuado podría contribuir a que estos individuos recayeran en la comisión de nuevos delitos. A través de las sesiones estructuradas planificadas, se guiaba a la población objetivo en la identificación de riesgos que podrían desencadenar problemas legales, al mismo tiempo que se fomentaba el reconocimiento de situaciones problemáticas. Se promovía el pensamiento estratégico para abordar los problemas, considerando que cada situación difícil podía tener varias soluciones.

En este contexto, se llevó a cabo la creación de un programa colectivo de promoción y prevención, enfocándose en aspectos fundamentales como la mejora de las habilidades comunicativas y la introducción de estrategias para enfrentar situaciones de riesgo relacionadas con conductas transgresoras de normas. El objetivo principal de este programa era cultivar relaciones sociales positivas y, en última instancia, potenciar la inteligencia emocional de los liberados que participaban en la iniciativa.

6.2. Construcción del aporte práctico.

Aunque la investigación identifica la inteligencia emocional como la variable problemática, evidenciada por la falta de habilidades comunicativas, carencia de técnicas para gestionar emociones e impulsos, desconocimiento de roles familiares, limitada capacidad para resolver problemas y escasa empatía en los liberados, se propone este programa como un aporte práctico para mejorar la inteligencia emocional de los liberados egresados de un Establecimiento Penitenciario y de cualquier otra persona que pueda beneficiarse. Esta iniciativa no solo implica una contribución a la innovación científica, sino que también busca prevenir la reincidencia delictiva y reducir el número de ingresos a establecimientos penitenciarios. A continuación, se describen las etapas que comprende el programa propuesto:

1ra Etapa, introducción – fundamentación.

En esta fase, se delineó el contexto y la problemática que se pretendía abordar, identificando las ideas clave y los puntos iniciales en relación con las estrategias a emplear en la ejecución del programa. Además, se presentó la teoría de contribución propuesta con este propósito.

2da Etapa diagnóstico.

En esta etapa, se exploraron aspectos vinculados a los indicadores de la variable de respuesta, que es la inteligencia emocional. Se realizaron comparaciones entre el grupo experimental y el de control, y estos análisis proporcionaron el fundamento teórico necesario para la implementación de un programa continuo. Dicho programa se enfoca en la aplicación constante de técnicas y estrategias, con la meta de orientar a los participantes hacia el uso de estrategias para afrontar situaciones de riesgo asociadas a conductas transgresoras de normas, al mismo tiempo que se fomentan relaciones sociales positivas.

3ra Etapa, planteamiento del objetivo general.

En esta etapa, se ha definido el objetivo general del aporte práctico, que se centra en evaluar si la implementación de un programa cognitivo conductual puede tener un impacto positivo en la inteligencia emocional de la población liberada del Establecimiento de Medio Libre del INPE – Chiclayo. Se presta especial atención a la mejora de habilidades en la

comunicación, la gestión de emociones, el control de impulsos y la resolución de problemas cotidianos.

4ta Etapa, planeación estratégica.

Los resultados obtenidos del diagnóstico a través del pretest indican la presencia de deficiencias en la comunicación, una capacidad limitada para gestionar las emociones y controlar impulsos, así como dificultades para abordar eficazmente problemas cotidianos. Estas deficiencias contribuyen a un nivel promedio de inteligencia emocional en la población de liberados objeto de estudio. Estas deficiencias impactan a los liberados, manifestándose en carencias psicológicas como falta de pertenencia social, problemas de confianza y actitud social, autoimagen negativa y una percepción desfavorable del futuro y de su integración social. En respuesta a estas observaciones, se propuso la creación de un programa cognitivo conductual con el objetivo de mejorar la inteligencia emocional y los estados emocionales afectivos, cognitivos y conductuales de los liberados egresados de un Establecimiento Penitenciario. Este programa incluye una planificación estratégica que se implementará mediante sesiones regulares y una retroalimentación continua en todos los temas abordados.

Síntesis de la planeación estratégica

El programa fue estructurado en cuatro fases, a continuación, se presenta un resumen de cada una de ellas:

Beneficiarios: Liberados egresados del Establecimiento Penitenciario de Chiclayo, que se encuentran gozando de Beneficio Penitenciario y sujetos a control de reglas de conducta por mandato judicial.

Responsable: Investigador

Mediadoras: Estudiante de Psicología

Duración de Programa: 06 sesiones – 540 horas

SUMARIO SOBRE LA PLANEACION ESTRATEGICA DEL PROGRAMA

TALLER N° 01: COMUNICACIÓN EFECTIVA

Objetivo: Conocer formas apropiadas de comunicación para resolver los conflictos de manera adecuada.

¿QUÉ VAMOS HACER HOY?

1. Haremos un círculo de encuentro en el cual compartiremos ¿Cómo nos sentimos hoy? ¿Cómo nos ha ido en el último mes?
2. Compartiremos una experiencia significativa de alguna situación problemática que nos haya ocurrido últimamente y como la afrontamos.
3. Analizaremos la experiencia de un compañero del grupo, para lo cual identificaremos los estilos de comunicación.
4. Resolveremos algunas preguntas con ayuda de la información que leímos.
5. Leeremos juntos el cuento EL SULTAN y reflexionaremos sobre lo leído.
6. Compartiremos en grupo, que conclusiones saquemos de lo aprendido en la sesión.
7. Esto es todo por este taller, en la siguiente sesión hablaremos sobre control de emociones.

ESTILOS DE COMUNICACIÓN

COMUNICACIÓN: En su esencia, es un proceso de intercambio de información que implica la transmisión de mensajes. A través de este proceso, se establece una conexión con el propósito de transmitir, intercambiar o compartir ideas, información y significados entre las partes involucradas.

COMUNICACIÓN EFECTIVA:

La habilidad para expresarse de manera adecuada, adaptándose a las diferentes situaciones que se presentan, constituye una destreza que se ha desarrollado en el pasado. Esta capacidad implica la aptitud para comunicarse de manera apropiada según el contexto y las circunstancias.

PREGUNTAS A RESPONDER

A. Relata una situación de conflicto o una conversación complicada en la que hayas experimentado una respuesta pasiva.

.....

.....

.....

.....

.....

B. Describe un escenario conflictivo o una conversación difícil en la que te hayas involucrado y hayas respondido de manera agresiva.

.....

.....

.....

.....

.....

C. Cada uno de nosotros ha enfrentado situaciones conflictivas o conversaciones difíciles con otras personas, y en estas circunstancias, hemos tenido la oportunidad de responder de manera asertiva. Esta capacidad de manejar momentos desafiantes implica expresar nuestras opiniones, necesidades o preocupaciones de manera clara y respetuosa, promoviendo así una comunicación abierta y efectiva. ¿Puedes compartir alguna experiencia en la que hayas aplicado la asertividad en una situación conflictiva?

.....

.....

.....

.....

.....

LECTURA PARA REFLEXIONAR

EL SULTÁN



Un Sultán soñó que había perdido todos los dientes. Después de despertar, mandó llamar a un sabio para que interpretase su sueño. "¡Qué desgracia, Mi Señor! Cada diente caído representa la pérdida de un pariente de Vuestra Majestad", dijo el sabio. "¡Qué insolencia! ¿Cómo te atreves a decirme semejante cosa? ¡Fuera de aquí! ¡Que le den cien latigazos!", gritó el Sultán enfurecido. Más tarde ordenó que le trajesen a otro sabio y le contó lo que había soñado.

Este, después de escuchar al Sultán con atención, le dijo firmemente: "¡Excelso Señor! Gran felicidad os ha sido reservada. El sueño significa que sobrevivirás a todos vuestros parientes". Se iluminó el semblante del Sultán con una gran sonrisa y ordenó que le dieran cien monedas de oro. Cuando éste salía del Palacio, uno de los cortesanos le dijo admirado: "¡No es posible! La interpretación que habéis hecho de los sueños es la misma que el primer sabio. No entiendo porque al primero le pagó con cien latigazos y a ti con cien monedas de oro. El segundo sabio respondió también: "Amigo mío, todo depende de la forma en que se dice.



Uno de los grandes desafíos de la humanidad es aprender a comunicarse. De la comunicación depende, muchas veces, la felicidad o la desgracia, la paz o la guerra. La verdad puede compararse con una piedra preciosa. Si la lanzamos contra el rostro de alguien, puede herir, pero si la envolvemos en un delicado embalaje y la ofrecemos con ternura ciertamente será aceptada con agrado.

Cuento tomado de www.fluvium.org

"No todo lo bien dicho es bueno y no todo lo mal dicho es malo"

TALLER N° 02: CONTROL DE EMOCIONES I

Objetivo: Identificar los pensamientos negativos que acompañan a tus emociones como factor de riesgo, con el fin de establecer relaciones sociales positivas.

¿QUÉ VAMOS HACER HOY?

1. Iniciaremos con un círculo de encuentro donde compartiremos experiencias sobre los problemas que hemos manejado eficazmente en el último mes y expresaremos cómo nos hemos sentido al respecto.
2. Elaboraremos una lista de las personas más significativas en nuestra vida y describiremos nuestras emociones cuando estamos en su compañía.

NOMBRE	COMO NOS SENTIMOS CON EL O ELLA
Roberto	Con el me siento feliz, siempre está contando chistes.

3. Conoceremos sobre las emociones e identificaremos los pensamientos negativos que acompañan nuestras emociones.
4. Pondremos en práctica la técnica “Detención del pensamiento” para afrontar nuestros pensamientos negativos.
5. Analizaremos el cuento “El niño y los clavos”.
6. Compartiremos en grupo, lo que hemos aprendido hoy.
7. Esto es todo por este taller, en la siguiente sesión hablaremos algo más sobre control de emociones.

LAS EMOCIONES

La ira, el miedo o la alegría son estados intensos de corta duración que experimentados diariamente; a estas experiencias las llamamos emociones. Estas son generadas por ideas, personas o situaciones y siempre van acompañadas de pensamientos positivos o negativos. Ocasionalmente nuestras emociones, guiadas por pensamientos negativos, nos llevan a actuar de manera impulsiva e inadecuada.

Pensamientos negativos que acompañan a nuestras emociones:

“Soy un desastre”

“No seré capaz”

“Necesito un trago”

“Esto me hace daño”

“Nunca voy a cambiar”

“No lo puedo soportar”

“Nunca me entenderán”

“Todo está mal, mejor me voy”

“Gritare para hacerme respetar”

“Esto no da para más, me rindo”

“Es claro que quiere que la golpee”

“Mejor no hago nada”

Cuando experimentes incomodidad, nerviosismo o agitación, presta atención a tus pensamientos y identifica los que son negativos. Detén esos pensamientos diciéndoles "BASTA". A continuación, reemplaza esos pensamientos con otros más positivos.

RESUELVE LOS SIGUIENTES CASOS

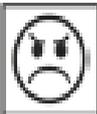
Luis y Pancho son amigos desde el colegio, siempre salían a jugar pelota o a compartir con sus amigos. Cuando salían en un fin de semana conocieron a Lucia y se hicieron buenos amigos. Tiempo después, Pancho ya no salía. Por ello, Luis se preocupó y luego descubrió que Pancho estaba de novio con Lucia. Luis decidió conversar con ella y le invito a tomarse un café para hacerle saber que él también quería pasar tiempo con Pancho. Cuando se encontraron Luis y Lucia se entendieron e hicieron un horario para organizar que días estarían cada uno con Pancho. Salieron contentos de la cafetería y decidieron darse un abrazo para despedirse. Cuando de pronto, Pancho, que estaba cerca vio la escena y se puso celoso.

EMOCION	PENSAMIENTO NEGATIVO	PENSAMIENTO POSITIVO
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

Margarita y Alonso están casados y tienen un hijo pequeño. Ambos están pasando por momentos difíciles, pues ya no tienen dinero y tampoco consiguen trabajo. Margarita pasa el día recuperándose del parto mientras que Alonso sale a buscar cachuelos en la calle. Por las noches discuten frecuentemente, ambos se faltan el respeto y terminan muy resentidos. Cierta día, cuando la discusión se les había salido de las manos, Alonso golpeo a Margarita. Ella alisto sus cosas y se fue a la casa de sus padres.

EMOCION	PENSAMIENTO NEGATIVO	PENSAMIENTO POSITIVO
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

EN LOS CUADROS, DIBUJA UNA CARITA FELIZ SI CONSIDERAS QUE ES UN PENSAMIENTO POSITIVO Y UNA CARITA MOLESTA SI CONSIDERAS QUE ES UN PENSAMIENTO NEGATIVO.

Todo saldrá mal		Si me esfuerzo saldrá mejor	
No es tan malo	<input type="checkbox"/>	No lo tomaré a mal	<input type="checkbox"/>
Siempre ocurrirá lo mismo	<input type="checkbox"/>	Siempre hago mal las cosas	<input type="checkbox"/>
He fallado por completo	<input type="checkbox"/>	Esto solo me pasa a mi	<input type="checkbox"/>
Soy un torpe	<input type="checkbox"/>	No tiene sentido intentarlo	<input type="checkbox"/>
Tengo que seguir	<input type="checkbox"/>	Soy un inútil	<input type="checkbox"/>
Toda la culpa la tengo yo	<input type="checkbox"/>	No valgo para esto	<input type="checkbox"/>
No vale la pena intentarlo	<input type="checkbox"/>	Soy un problema	<input type="checkbox"/>
La próxima lo haré mejor	<input type="checkbox"/>	Fallaré	<input type="checkbox"/>
Lo lograré	<input type="checkbox"/>	Puedo superarlo	<input type="checkbox"/>

LECTURA PARA REFLEXIONAR

EL NIÑO Y LOS CLAVOS

Había una vez un niño con mal carácter. El padre le entregó una vasija con clavos y le ordenó que cada vez que perdiera la calma clavase uno en la parte de atrás del cerco.

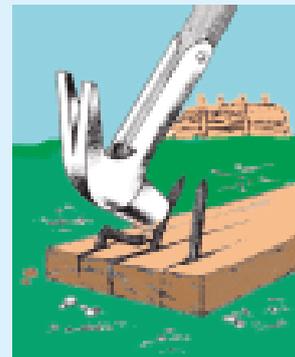
El primer día el niño martilló 37 clavos en el cerco. Y de a poco fue disminuyendo la cantidad. Descubrió que era más fácil no perder la calma que clavar clavos en el cerco. Finalmente llegó el día en que el niño no perdió la calma en ningún momento.



Le contó a su padre y éste le sugirió que cada vez que no perdiere la calma sacara un clavo.



Los días pasaron y el niño le pudo decir a su padre que todos los clavos se habían ido. El padre tomó a su hijo de la mano y lo llevó hasta el cerco. Le dijo tiernamente: Hijo, has actuado bien, pero observa los agujeros en el cerco. El cerco nunca será el mismo. Cuando dices cosas enojado, esas cosas dejan una herida como esta. Puedes introducir un cuchillo en un hombre y sacarlo. No importa cuántas veces le digas lo siento, la herida permanecerá. Una herida verbal es tan mala como una herida física.



Cuento tomado de: www.cuentosparadormir.com

“Todo pasa y todo queda pero lo nuestro es pasar” – A. Machado

TALLER N° 03: CONTROL DE EMOCIONES II

Objetivo: Identificar las reacciones físicas que acompañan a tus emociones como factor de riesgo, con el fin de establecer relaciones sociales positivas.

¿QUÉ VAMOS HACER HOY?

1. Comenzaremos con un círculo de encuentro, luego contaremos al grupo como hemos estado enfrentando nuestros pensamientos negativos y que resultados hemos tenido.
2. Recordaremos y reforzaremos lo aprendido en la sesión anterior, rellenando el siguiente cuadro:

PENSAMIENTOS NEGATIVOS	DETENCION DEL PENSAMIENTO	PENSAMIENTOS POSITIVOS
“No vale la pena	“BASTA”.	“Puedo lograrlo”
“Es imposible hacerlo”		“Si pongo de mi parte, lo hare bien”
“Nunca va a cambiar”	“BASTA”	
	“BASTA”	“Se que puedo”

3. Conoceremos cómo reacciona nuestro cuerpo ante situaciones de ira o enojo y aprenderemos como enfrentarla.
4. Pondremos en práctica las técnicas para el manejo de nuestras emociones.
5. Reflexionaremos y analizaremos el cuento “Los gritos y el sabio”.
6. Terminará la sesión compartiendo con los compañeros lo que hemos aprendido hoy.

TECNICAS PARA EL CONTROL DE EMOCIONES

Nuestros pensamientos influyen en cómo nos sentimos y en nuestras reacciones. En cualquier situación, primero sentimos, luego pensamos y después actuamos. Nuestro cuerpo siempre está expresando nuestras emociones y nuestros pensamientos. Ante una situación de ira, nuestro cuerpo nos da señales, las cuales debemos identificar.

Si aprendemos a escuchar lo que dice nuestro cuerpo, podremos usar sus indicaciones para cuidar mejor de nosotros mismos y de las personas a nuestro alrededor. Nosotros controlamos nuestro cuerpo, no al revés.

Pero a veces nuestras emociones nos ganan y herimos a las personas que más queremos. En estas ocasiones nuestros pensamientos negativos surgen con más fuerza y se hace más difícil controlarnos.

Para esto aprenderemos un par de técnicas que nos ayudaran a manejar nuestras emociones para que estas no se vuelvan contra nosotros.

TECNICAS PARA EL CONTROL DE EMOCIONES

En el pasado, cuando ustedes se dieron cuenta de que estaban experimentando ira o enojo y sentían la posibilidad de perder el control, tuvieron la oportunidad de aplicar estas técnicas para gestionar sus emociones. En ese momento, pudieron utilizar estrategias específicas para manejar las emociones intensas y mantener el control en situaciones desafiantes. ¿Pueden recordar alguna ocasión en la que aplicaron estas técnicas y cómo les ayudaron a manejar sus emociones?

UN TIEMPO FUERA

En el pasado, esta técnica les ayudó a evitar una explosión emocional al seguir estos pasos:

- Se apartaron de la situación por una hora.
- Si había otra persona involucrada, comunicaron que necesitaban tiempo para calmar los ánimos.
- Durante la hora fuera de la situación, practicaron algún ejercicio o realizaron alguna actividad productiva, como limpiar la casa, barrer las veredas o regar las plantas.
- Si no dejaban de pensar en la situación, se repetían a sí mismos: "Empiezo a sentirme enojado y quiero estar un tiempo fuera", intentando distraerse.
- Una vez pasada la hora, intentaban retomar el problema que provocó su enojo. Si aún no estaban listos, se tomaban un poco más de tiempo.
- Si había otra persona involucrada, intentaban comunicarse con ella.

¿Recuerdan alguna situación específica en la que aplicaron esta técnica y cómo les ayudó a manejar la situación emocionalmente intensa?

UN RESPIRO PROFUNDO

En el pasado, esta técnica resultó muy fácil y útil para enfrentar situaciones intensas, y se siguieron estos pasos:

- Inspiraron profundamente por la nariz durante 5 segundos.
- Mantuvieron la respiración por 5 segundos.
- Soltaron suavemente el aire por 8 segundos.

Luego de esto, se repitieron los pasos hasta que se sintieron más relajados. ¿Experimentaron algún cambio notable en su estado emocional al aplicar esta técnica en situaciones intensas?

**ANALIZA LAS SITUACIONES Y DESCRIBE LA TECNICA QUE USARIAS
PARA SALIR DE ELLAS.**

Sales a trabajar como todos los días en tu taxi. En casa dejas a tu esposa cuidando a tus hijos y sabes que tienes que regresar para llevarlos a almorzar, pues todo lo que tenían para almorzar se terminó. Faltando media hora para el almuerzo te metes por una avenida muy transitada y te encuentras en un tráfico vehicular inmenso. Ya no tienes posibilidad de regresar y solo avanzas. El ruido de los autos, el calor del día y el almuerzo de tu familia no salen de tu cabeza. De pronto una moto impacta con tu auto. Entonces tu.....

TECNICA A UTILIZAR

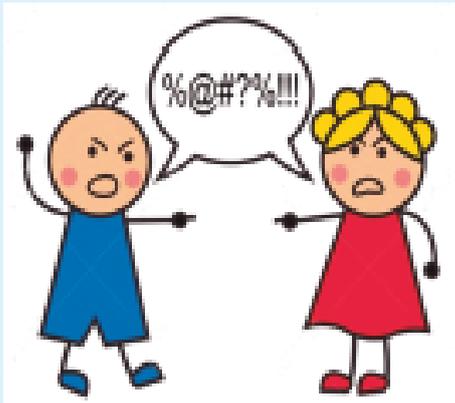
Llegas temprano a casa después de trabajar. En casa se encuentran tus tres hijos y quieres pasar un tiempo con ellos. Empiezas a buscarlos y encuentras a la menor con el pañal sucio, chupando el biberón vacío y todos sus juguetes regados en el piso. Buscas a tu otro hijo y no lo encuentras en casa, sales a preguntar y te dicen que está en otro barrio jugando pelota con desconocidos. Regresar y buscas a tu hijo mayor, lo encuentras en su cuarto con un par de amigos suyos bebiendo cerveza y con música a todo volumen. Entonces tu...

TECNICA A UTILIZAR

LECTURA PARA REFLEXIONAR

LOS GRITOS Y EL SABIO

Un maestro preguntó a sus discípulos lo siguiente:



- ¿Por qué la gente se grita cuando están enfadados?

Los hombres pensaron unos momentos:

- Porque perdemos la calma - dijo uno - por eso gritamos.
- Pero ¿por qué gritar cuando la otra persona está a tu lado? - preguntó el sabio - ¿No es posible hablarle en voz baja? ¿Por qué gritas a una persona cuando estás enfadado?

Los hombres dieron algunas otras respuestas, pero ninguna de ellas satisfacía al maestro.

Finalmente él explicó:

- Cuando dos personas están enojadas, sus corazones se alejan mucho. Para cubrir esa distancia deben gritar, para poder escucharse. Mientras más enfadados estén, más fuerte tendrán que gritar para poder oírse en esa gran distancia.



Cuento extraído y adaptado de www.yopositivo.mx

“La paciencia en un momento de enojo evitará cien días de dolor”

TALLER N° 04: ROLES Y RESPONSABILIDADES

Objetivo: Identificar los roles dentro de la familia y reconocer los suyos.

¿QUÉ VAMOS HACER HOY?

1. Haremos un círculo de encuentro en el cual compartiremos ¿Qué expectativas tenemos? ¿Qué esperamos del taller?
2. Compartiremos con el grupo como nos reincorporamos a nuestra familia.
3. Identificaremos que es un rol y cuáles son los roles más comunes dentro de la familia.
4. Haremos un ejercicio para reconocer nuestros roles con ayuda de nuestro familiar.
5. Leeremos juntos el cuento “La casa” y reflexionaremos sobre lo leído.
6. Compartiremos en grupo, que conclusiones sacamos de lo aprendido en el taller.
7. Llegamos al final, esto es todo por este taller. En el siguiente taller hablaremos sobre como identificar nuestros problemas y sus causas.

¿QUÉ ES LA FAMILIA?

Es un grupo de personas que cumplen roles con el fin de mantenerse unidos.

¿QUÉ ES UN ROL?

Es un conjunto de responsabilidades de las cuales uno se hace cargo al interior de una familia.

¿QUÉ RESPONSABILIDADES TIENE UNA FAMILIA?

La familia tiene como responsabilidad satisfacer las necesidades de la familia, brindar seguridad a los miembros, establecer vínculos afectivos y formar valores.

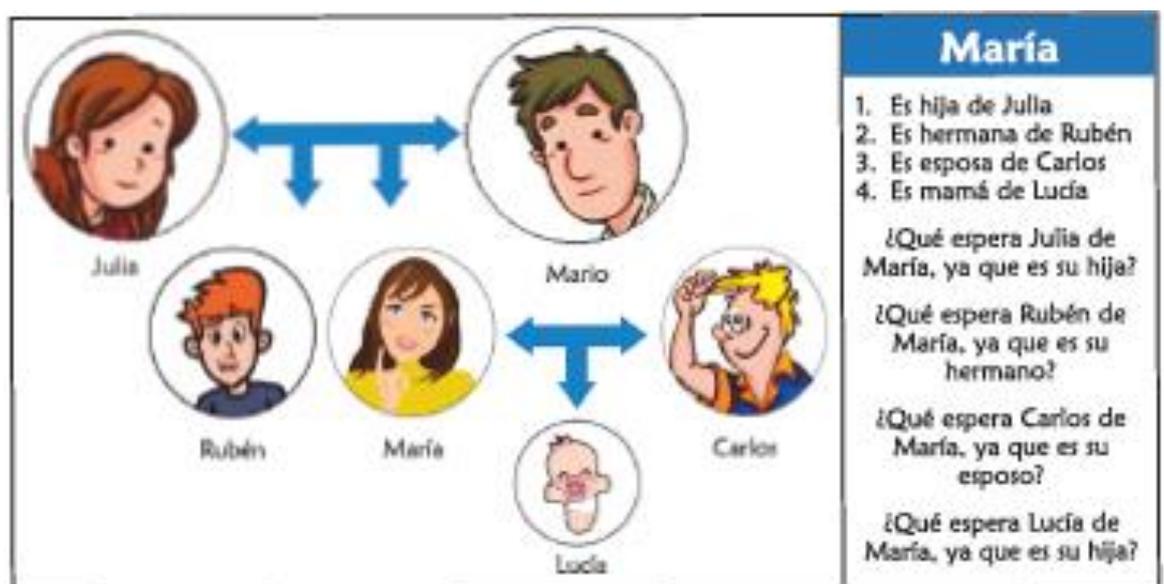
Los roles más comunes son los siguientes:

PAPÁ Suele hacerse cargo de la dirección de la familia, así como también de satisfacer las necesidades básicas de la familia como alimentación, vestido y salud; entre otros.

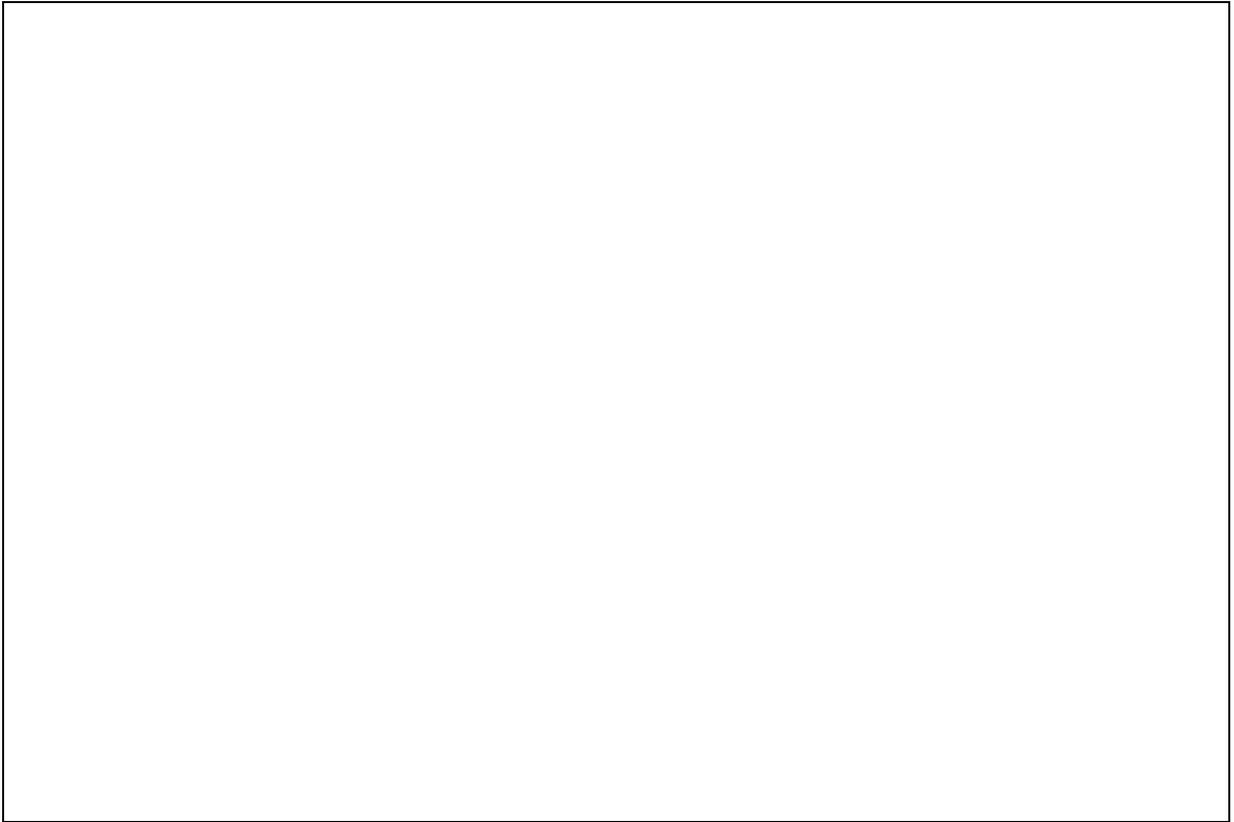
MAMÁ Ella suele hacerse cargo de los quehaceres domésticos y de la crianza de los hijos.

HIJOS Tienen la labor de estudiar y ayudar en las labores cotidianas de la familia.

En el siguiente árbol de familia, identificaremos todos los roles que cumple uno de los miembros.



**ELABORA UN ARBOL FAMILIAR, DONDE UBIQUES A LOS MIEMBROS DE
TU FAMILIA.**



RELLENA EL CUADRO

¿QUÉ ROLES CUMPLE?	¿DE QUIEN?

LECTURA PARA REFLEXIONAR

LEALTAD A UN HERMANO

Dos hermanos combatían juntos en el ejército. En Francia, uno cayó abatido por una bala alemana. El que escapó pidió autorización a su oficial para recobrar a su hermano.

- Tal vez esté muerto - dijo el oficial -, y no tiene sentido que arriesgues tu vida para traer el cadáver.

Pero ante sus súplicas, el oficial accedió. Cuando el soldado regresó a las líneas con su hermano sobre los hombros, el herido falleció.

- ¿Ves? - dijo el oficial -. Arriesgaste la vida por nada.

- No - respondió el joven -. Hice lo que mi hermano esperaba de mí y obtuve mi recompensa. Cuando me acerqué y lo alcé en mis brazos me dijo con voz firme: "Sabía que vendrías, presentía que vendrías".



Extraído y adaptado de <http://molinaperu.galeon.com>

"Alguien espera un acto bello, noble y abnegado de nosotros; alguien espera que seamos fieles"

TALLER N° 05: RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS I

Objetivo: Identificar mejor los problemas por los que pasas y sus causas a fin de resolverlos de manera más efectiva.

¿QUÉ VAMOS HACER HOY?

1. Haremos un círculo de encuentro en el cual compartiremos ¿Qué técnicas hemos estado usando? y ¿Qué resultado hemos tenido?
2. Analizaremos la experiencia de un compañero del grupo. Veremos que es un problema, como identificarlos y sus causas.
3. Resolveremos unos casos con ayuda de la información que hemos leído.
4. Leeremos juntos la historia “Los tres capitanes” y reflexionaremos sobre lo que leímos.
5. Compartiremos en grupo, que conclusiones sacamos de lo aprendido en el taller.
6. Llegamos al final, esto es todo por este taller. En el siguiente taller hablaremos sobre cómo hacer un plan para solucionar problemas.

¿QUÉ ES UN PROBLEMA?

Son obstáculos que surgen cuando algo no sale como lo esperábamos, suelen confundirnos y por eso a veces tardamos en decidir qué hacer. Pero no siempre son malos, a veces nos ayudan a cambiar las ideas o a mejorar las que tenemos; pero esto dependerá de cómo los enfrentemos.

¿CÓMO IDENTIFICAMOS PROBLEMAS?

Cada vez que te sientas incomodo o sientas que algo está mal, detente y responde estas preguntas ¿Cómo te sientes? y ¿Por qué te sientes así? De esta manera, podrás identificar cual es el problema. Por ejemplo:

- | | |
|---------------------------------|---|
| ¿Cómo te sientes? | Molesto. |
| ¿Por qué te sientes así? | Porque le estaba contando algo importante a mi esposa y me interrumpió hablándome de otra cosa. |
| ¿Cuál es el problema? | El problema es que mi esposa me interrumpió. |

¿CÓMO IDENTIFICAMOS PROBLEMAS?

Luego de identificar el problema, utilizaremos la técnica de preguntar **POR QUÉ**. Lo que debemos hacer es preguntarnos ¿Por qué sucedió el problema? Luego a la respuesta que encontremos, le volveremos a preguntar porque sucedió. Y así sucesivamente hasta que encontremos la principal causa del problema. Por ejemplo:

- | | |
|------------------|------------------------------------|
| Problema | Me pelee con mi hermano. |
| ¿Por qué? | Porque me debe plata y no me paga. |
| ¿Por qué? | Porque no tiene dinero. |
| ¿Por qué? | Porque no tiene trabajo. |

Hacer esta pregunta varias veces, no solo nos ayuda a encontrar las causas del problema, sino también a entenderlo mejor para así poder tomar mejores decisiones.

ANALIZA LOS CASOS Y RESPONDE LAS PREGUNTAS

Un amigo tuyo te pide dinero para pagar su alquiler, te dice que es urgente porque si no la señora los botara a la calle a él y su familia y que te lo pagara la próxima semana. Le prestas un poco de dinero que tenías ahorrado, pero pasan tres semanas, necesitas el dinero y tu amigo no aparece.

¿Cómo te sientes?

¿Por qué te sientes así?

¿Cuál es el problema?

Practica la técnica de preguntar POR QUE

¿Por qué?

¿Por qué?

¿Por qué?

Estas jugando futbol con tus amigos y el equipo contrario mete un gol. Uno de tu equipo dice que fue falta, que metieron mano. El otro equipo dice que no es verdad, que nadie metió mano. Empiezan a discutir

¿Cómo te sientes?

¿Por qué te sientes así?

¿Cuál es el problema?

Practica la técnica de preguntar POR QUE

¿Por qué?

¿Por qué?

¿Por qué?

LECTURA PARA REFLEXIONAR

LOS TRES CAPITANES

En una casita de color verde, vivían tres pequeños niños. Los tres hermanos se llevaban muy bien, y eran muy buenos, aunque bastante traviesos. Un día sus abuelos les regalaron un gran barco de juguete, que a los tres chicos les gustó mucho. Estaban deseando llenar la bañera de agua y jugar con el barco. Cuando colocaron el barco sobre el agua observaron perplejos como el barco se hundía y no flotaba sobre el agua.



Rápidamente, sacaron la embarcación y entonces se dieron cuenta de que su barco tenía un agujero en la parte inferior. Ninguno de los tres había visto ese agujero el día anterior y tampoco sabía, ninguno de los tres, cómo se había roto su barco de juguete.

- Ya no quiero jugar con el barco porque está roto - dijo el hermano menor.
- Yo tampoco, hay que botarlo a la basura - dijo el hermano del medio.

El hermano mayor se quedó con el barco. Él quería surcar grandes mares y océanos con sus hermanos. Vivir emocionantes aventuras, vencer a las tormentas y escapar de barcos piratas, ser los tres capitanes del mejor y más rápido barco de todos los mares.

Pero ¿cómo podía hacerlo con un barco que se hundía? Cogió el teléfono y llamó a sus abuelos, para explicarles que el barco estaba roto. Sus abuelos le dijeron lo siguiente:

- El barco no está roto, es así. Está preparado para comenzar con una aventura. La primera gran aventura de ustedes es hacer navegar el barco.



Cuento extraído y adaptado de www.yopositivo.mx

“Los problemas son como las piedras, podemos utilizarlas como anclas para hundirnos o como escalones para subir”

TALLER N° 06: RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS II

Objetivo: Seguir un plan para solucionar los problemas que se te presentan de manera efectiva.

¿QUÉ VAMOS HACER HOY?

1. Haremos un círculo de encuentro en el cual compartiremos ¿Qué problemas hemos tenido en el último mes?
2. Compartiremos una experiencia significativa que alguna situación problema que nos haya ocurrido últimamente y como lo afrontamos.
3. Leeremos sobre la forma de resolver nuestros problemas y cuáles son las cosas que debemos considerar cuando planteamos soluciones para ellos.
4. Aplicaremos lo leído resolviendo un problema planteado.
5. Leeremos juntos el cuento “El árbol de los problemas” y reflexionaremos sobre lo leído.
6. Compartiremos en grupo, que conclusiones sacamos de lo aprendido en la sesión.
7. Llegamos al final, esto es todo por este taller.

¿CÓMO RESOLVEMOS LOS PROBLEMAS?

Para resolver los problemas, debemos seguir los siguientes pasos:

PRIMERO: Identificar cual es el problema

Recordemos que primero debemos preguntarnos como nos sentimos y luego porque nos sentimos así.

SEGUNDO: Identificar las causas del problema

Recordemos usar la técnica de preguntar POR QUE.

TERCERO: Identificar afectados e involucrados

Tenemos que pensar en todas las personas que forman parte del problema y a quienes les afecta el problema.

CUARTO: Planear una solución

Pensar en todas las alternativas posibles para resolver el problema. Es importante pensar en muchas alternativas y luego elegir la mejor.

QUINTO: Ejecución y retroalimentación

Luego de ejecutar la solución, es importante analizar que tal nos fue para aprender de la experiencia.

¿QUE DEBEMOS CONSIDERAR AL MOMENTO DE PLANTEAR SOLUCIONES?

Cuando vamos a plantear soluciones, debemos tener en cuenta algunas cosas:

- No hacer daño a otras personas.
- Los sentimientos, las opiniones y los derechos de los demás.
- No debemos empeorar el problema que tenemos, ni ganarnos otros problemas.

Problemas hay muchos.

Soluciones también

ANALIZA LOS CASOS Y RESPONDE LAS SIGUIENTES PREGUNTAS

Estas a menos de un mes para que comiencen las clases de tus hijos y aun no has comprado los útiles que te han pedido. Has estado ahorrando, pero te gastaste todo en el televisor que compraste hace una semana y en la salida con tu familia yendo a Aquapark. Falta solo una semana, tienes dos hijos y una niña, uno está de promoción y tú no tienes dinero.

Primero: Identifica cual es el problema

¿Cuál es el problema?

Segundo: Identifica las causas del problema

¿Cuáles son las causas del problema?

Tercero: Identifica afectados e involucrados

¿Quiénes forman parte del problema?

¿A quiénes afecta el problema?

Cuarto: Plantea una solución

¿Cómo se puede solucionar el problema?

Quinto: Ejecución y retroalimentación

¿Qué aprendimos de la experiencia?

LECTURA PARA REFLEXIONAR

EL ÁRBOL DE LOS PROBLEMAS

El carpintero, que había contratado para ayudarme a reparar mi vieja granja, acababa de finalizar su primer día de duro trabajo. Su cortadora eléctrica se había averiado, y le había hecho perder una hora de su trabajo, y ahora su antiguo camión se negaba a arrancar.

Mientras lo llevaba a su casa, permaneció en silencio. Una vez que llegamos, me invitó a conocer a su familia.

Mientras nos dirigíamos a la puerta, se detuvo brevemente frente a un pequeño árbol, tocando las puntas de las ramas con ambas manos.



Al entrar en su casa, ocurrió una sorprendente transformación. Su bronceada cara sonreía plenamente. Abrazó a sus tres pequeños hijos y le dio un beso a su esposa. Posteriormente me acompañó hasta el coche.

Cuando pasamos cerca del árbol, sentí curiosidad, y le pregunté acerca de lo visto cuando entramos.

“Ese es mi árbol de los problemas”, contestó. “Sé que yo no puedo evitar tener problemas en el trabajo, pero hay algo que es seguro: los problemas no pertenecen ni a mi casa, ni a mi esposa, ni a mis hijos.

Así que, simplemente, los cuelgo en el árbol cada noche cuando llego. Después, por la mañana los recojo otra vez. Lo más divertido es que... cuando salgo a la mañana a recogerlos, ni remotamente encuentro tantos como los que recordaba haber dejado la noche anterior”.

Cuento sacado de www.leonismosargentino.com.ar

**“No busques a alguien que resuelva tus problemas
busca a alguien que no te deje enfrentarlos solo”**

FICHA DE EVALUACION DE DESEMPEÑO

FICHA DE DESEMPEÑO INDIVIDUAL										
Nombre	Objetivo general	Indicadores de evaluación	Expediente		EML		✓	Sesión Individual		
			En donde evaluar	Taller Grupal	Taller Grupal	✓		Fecha	Calificación	Nivel
Taller I: Comunicación efectiva	Conoce formas apropiadas de comunicación para resolver los conflictos de manera adecuada	Identifica los estilos de comunicación pasivo y agresivo	Ficha B	Fecha	Fecha		Fecha			
		Identifica el estilo de comunicación asertivo	Ficha B	Calificación	Calificación		Calificación			
		Elabora alternativas asertivas de comunicación	Ficha B	Nivel	Nivel		Nivel			
Taller II: Control de emociones 1	Identifica sus emociones y pensamientos negativos, con el fin de elaborar pensamientos positivos.	Identifica emociones.	Ficha B	Fecha	Fecha		Fecha			
		Identifica pensamientos negativos	Ficha B	Calificación	Calificación		Calificación			
		Identifica pensamientos positivos	Ficha B	Nivel	Nivel		Nivel			
Taller III: Control de emociones 2	Identifica las reacciones físicas que acompañan a las emociones y aprende técnicas de control de emociones.	Identifica emociones	Ficha B	Fecha	Fecha		Fecha			
		Identifica pensamientos negativos	Ficha B	Calificación	Calificación		Calificación			
		Identifica pensamientos positivos	Ficha B	Nivel	Nivel		Nivel			
		Conclusiones								

Talleres	Objetivo general	Indicadores de evaluación	En donde evaluar	✓	Taller Grupal	✓	Sesión individual	Conclusiones
Taller IV: Roles y responsabilidades dentro de la familia (Taller familiar)	Identifica los roles y responsabilidades dentro de la familia y reconoce los tuyos.	Elabora un árbol de familia	Ficha B		Fecha		Fecha	
		Identifica los roles que cumple dentro de la familia	Ficha B		Calfificación		Calfificación	
		Identifica las responsabilidades que tiene dentro de la familia	Ficha B		Nivel		Nivel	
Taller V: Resolución de Problemas 1	Identifica mejor los problemas por los que pasa y sus causas, a fin de resolverlos de manera más efectiva.	Identifica problemas	Ficha B		Fecha		Fecha	
		Identifica una posible causa	Ficha B		Calfificación		Calfificación	
		Identifica más de una posible causa	Ficha B		Nivel		Nivel	
Taller VI: Resolución de Problemas 2	Sigue un plan para solucionar los problemas que se le presentan de manera efectiva.	Identifica involucrados en el problema	Ficha B		Fecha		Fecha	
		Plantea alternativas de solución al problema	Ficha B		Calfificación		Calfificación	
		Evalúa y elige soluciones	Ficha B		Nivel		Nivel	

5ta Etapa, instrumentación.

En el pasado, la realización de este trabajo demandó el compromiso y responsabilidad tanto del investigador como de las autoridades que facilitaron el proceso, tanto del grupo control como del grupo experimental. Asimismo, se contó con la colaboración de la mediadora psicóloga, contribuyendo de manera significativa al desarrollo de la propuesta del Programa Cognitivo Conductual destinado a mejorar la inteligencia emocional de los liberados que han egresado del Establecimiento Penitenciario de Chiclayo.

6ta Etapa, evaluación.

En relación con el criterio para evaluar el programa diseñado para mejorar la inteligencia emocional de los liberados que egresaron del Establecimiento Penitenciario de Chiclayo, se procedió a informar y entregar el formato del oficio de autorización al Jefe del Establecimiento de Medio Libre de Lambayeque. Esto evidenció la aceptación de los participantes, respaldado por el apoyo de una estudiante de psicología capacitada en el tema objeto de investigación, quien desempeñó el rol de mediadora. Es importante destacar que la participación de todos los involucrados en este estudio fue voluntaria, garantizándose la protección de su identidad y dejando en claro que la investigación se realizaba únicamente con fines académicos:

1º criterio

En el transcurso del estudio, se procedió a administrar el cuestionario de Inteligencia Emocional a los liberados que habían egresado del Establecimiento Penitenciario de Chiclayo. Este paso permitió determinar los resultados iniciales y realizar el correspondiente diagnóstico a través del pretest, enfocado en evaluar la inteligencia emocional de los participantes. En el caso específico del cuestionario de Inteligencia Emocional, se utilizaron 60 ítems en su versión resumida, adaptada por Nelly Ugarriza y Liz Pajares.

2º criterio

Durante la fase de instrumentación, se llevó a cabo la evaluación de las sesiones del programa. En esta etapa, se recopilaban las experiencias de los participantes durante la aplicación del programa cognitivo-conductual. El investigador y la estudiante de psicología, que actuaba como mediadora, realizaron preguntas relacionadas con los temas tratados en

cada sesión, con el objetivo de reforzar los nuevos aprendizajes. Además, se proporcionaron aclaraciones y se ofreció un resumen final, acompañado de un mensaje motivador, para consolidar los conocimientos adquiridos.

3º criterio

Se planteó el objetivo de llevar a cabo una evaluación exhaustiva de las sesiones y del aprendizaje adquirido a lo largo de cada una de ellas. Este proceso se materializó mediante la realización del post test al finalizar las seis sesiones diseñadas para potenciar la inteligencia emocional de los liberados egresados del Establecimiento Penitenciario de Chiclayo. Durante esta etapa, se buscó evaluar de manera integral los resultados obtenidos y la efectividad del programa en términos de mejora de la inteligencia emocional.

VII. VALORACIÓN Y CORROBORACIÓN DE LOS RESULTADOS

Tabla 11.

*Estadísticos de pre y post test - Población de liberados del Establecimiento de Medio Libre
– Chiclayo*

		Media	N	Desviación estándar	Media de error estándar
Par 1	PRE Intrapersonal	101.51	144	13.671	1.139
	POST Intrapersonal	134.40	144	10.783	.899
Par 2	PRE Interpersonal	73.38	144	12.850	1.071
	POST Interpersonal	99.30	144	11.301	.942
Par 3	PRE Manejo de estrés	75.80	144	13.913	1.159
	POST Manejo de estrés	113.29	144	11.493	.958
Par 4	PRE Adaptabilidad	83.92	144	13.752	1.146
	POST Adaptabilidad	114.18	144	9.162	.763
Par 5	PRE Estado de animo	69.24	144	12.123	1.010
	POST Estado de animo	104.20	144	8.468	.706
Par 6	PRE Impresión positiva	88.91	144	14.391	1.199
	POST Impresión positiva	125.73	144	9.505	.792
Par 7	PRE Escala Total	80.85	144	11.656	.971
	POST Escala Total	113.15	144	8.561	.713

Nota: Elaboración a partir del análisis de datos en SPSS.

Tabla 12.*Intrapersonal – Población de liberados del Establecimiento de Medio Libre – Chiclayo*

Categoría	Postest
Necesita mejorarse considerablemente	0%
Necesita mejorarse	0%
Promedio	1%
Bien desarrollada	3%
Muy bien desarrollada	24%
Excelentemente desarrollada	72%
Total	100%

En relación a los datos presentados en la tabla, con respecto a la dimensión intrapersonal, se puede deducir que, en el Postest, tras la aplicación del programa a los liberados encuestados, se observa que el 1% exhibe un nivel promedio de inteligencia emocional, seguido por el 27% que se sitúa en un rango de inteligencia emocional bien a muy bien desarrollada. Un porcentaje significativamente alto, el 72%, muestra una inteligencia emocional excelentemente desarrollada. A partir de estos resultados, se puede concluir que, después de la implementación del Programa, los liberados experimentaron una mejora considerable en su percepción de sí mismos, logrando un mayor autocontrol y elevando su nivel de autoestima.

Tabla 13.*Interpersonal – Población de liberados del Establecimiento de Medio Libre – Chiclayo*

Categorías	Postest
Nivel de desarrollo marcadamente bajo	0%
Necesita mejorarse considerablemente	4%

Necesita mejorarse	10%
Promedio	71%
Bien desarrollada	8%
Muy bien desarrollada	7%
<hr/>	
Total	100%
<hr/>	

Con respecto a los datos presentados en la tabla, en relación a la dimensión interpersonal, se puede deducir que, en el Posttest, después de aplicar el programa a los liberados encuestados, el 71% de ellos alcanzaron un nivel promedio de inteligencia emocional, seguido por el 15% que demostró una inteligencia emocional bien a muy bien desarrollada. Un porcentaje menos notable, el 4%, muestra la necesidad de mejorar su inteligencia emocional. A partir de estos resultados, se puede inferir que, tras la aplicación del Programa, los liberados han logrado una mejor comprensión de las personas con las cuales se relacionan, mejorando así la calidad de su comunicación e interacción.

Tabla 14.

Manejo de estrés - Población de liberados del Establecimiento de Medio Libre – Chiclayo.

Categorías	Posttest
Nivel de desarrollo marcadamente bajo	0%
Necesita mejorarse considerablemente	0%
Necesita mejorarse	2%
Promedio	33%
Bien desarrollada	40%
Muy bien desarrollada	14%
Excelentemente desarrollada	11%
<hr/>	
Total	100%
<hr/>	

Con respecto a los datos presentados en la tabla, en relación a la dimensión de manejo de estrés, se estima que, en el Posttest, después de aplicar el programa a los liberados

encuestados, el 65% de ellos se encuentra en un nivel de inteligencia emocional bien desarrollada a excelentemente desarrollada, seguido por el 35% que se sitúa en un nivel de inteligencia emocional promedio. A partir de estos resultados, se puede inferir que, tras la aplicación del Programa, los liberados han mejorado significativamente en la forma de manejar sus emociones y han logrado controlar sus impulsos mediante el uso de técnicas y estrategias que les permiten estabilizarse emocionalmente (relajación muscular, respiración profunda, detención del pensamiento, etc).

Tabla 15.

Adaptabilidad – Población de liberados del Establecimiento de Medio Libre – Chiclayo

Categoría	Postest
Nivel de desarrollo marcadamente bajo	0%
Necesita mejorarse considerablemente	0%
Necesita mejorarse	0%
Promedio	40%
Bien desarrollada	25%
Muy bien desarrollada	28%
Excelentemente desarrollada	7%
Total	100%

En referencia a los resultados de la tabla, en cuanto a la dimensión adaptabilidad se estima que, de los liberados encuestados en el Postest, a quienes se les aplico el programa, se evidencia que el 60% de la población se ubican en un nivel bien desarrollada a excelentemente desarrollada su inteligencia emocional, seguida del 40% que se ubican en un nivel promedio de inteligencia emocional. A la vista de los resultados, podemos inferir que una vez aplicado el Programa los liberados mejoraron considerablemente su forma de adaptarse al medio que los rodea, se detienen a pensar antes de actuar, han modificado la forma de comportarse y esto les ha permitido responder adecuadamente a las exigencias y cambios del entorno que lo rodea.

Tabla 16.*Estado de ánimo – Población de liberados del Establecimiento de Medio Libre – Chiclayo*

Categorías	Postest
Nivel de desarrollo marcadamente bajo	0%
Necesita mejorarse considerablemente	0%
Necesita mejorarse	2%
Promedio	72%
Bien desarrollada	19%
Muy bien desarrollada	7%
Total	100%

Con respecto a los datos presentados en la tabla, en relación a la dimensión de estado de ánimo, se estima que, en el Postest, después de aplicar el programa a los liberados encuestados, el 72% de ellos se encuentra en un nivel promedio de inteligencia emocional, seguido por el 26% que se sitúa en un nivel bien a muy bien desarrollada de su inteligencia emocional. Un número no muy significativo, el 2% de los liberados, aún necesitan mejorar su inteligencia emocional. A partir de estos resultados, se puede inferir que, tras la aplicación del Programa, los liberados han experimentado un cambio en la forma de percibir la vida. Se muestran más positivos y optimistas, sintiendo la necesidad de divertirse y expresar pensamientos positivos a cada momento, a pesar de las adversidades y dificultades que puedan presentarse.

Tabla 17.*Impresión positiva – Población de liberados del Establecimiento de Medio Libre – Chiclayo*

Categorías	Postest
Nivel de desarrollo marcadamente bajo	0%

Necesita mejorarse considerablemente	0%
Necesita mejorarse	0%
Promedio	1%
Bien desarrollada	22%
Muy bien desarrollada	46%
Excelentemente desarrollada	31%
Total	100%

En referencia a los resultados de la tabla, en cuanto a la dimensión impresión positiva se estima que, de los liberados encuestados en el Postest, a quienes se les aplicó el programa se evidencia que el 99% de la población motivo de investigación se ubican en un nivel bien desarrollada a excelentemente desarrollada su inteligencia emocional, un número no muy significativo 1% se ubica en un nivel promedio de inteligencia emocional. A la vista de los resultados, podemos inferir que una vez aplicado el Programa los liberados mejoraron notablemente su impresión positiva de sí mismo, han aprendido a controlar su manera de hablar y usan un lenguaje corporal adecuado, socializan fácilmente con las personas cercanas de su entorno.

Tabla 18.

Medición global – Población de liberados del Establecimiento de Medio Libre – Chiclayo

Categoría	Pretest	Postest
Nivel de desarrollo marcadamente bajo	6%	0%
Necesita mejorarse considerablemente	50%	0%
Necesita mejorarse	31%	0%
Promedio	6%	41%
Bien desarrollada	5%	38%
Muy bien desarrollada	2%	12%

Excelentemente desarrollada	0%	9%
Total	100%	100%

Con respecto a los datos presentados en la tabla, en relación a las dimensiones totales del Inventario de Inteligencia Emocional de ICE BARON, se observa que, en el Pretest, el 93% de la población motivo de estudio se ubicó en un nivel Promedio a marcadamente bajo de su inteligencia emocional, mientras que el 7% de la población se encontraba en un nivel bien a muy bien desarrollada de su inteligencia emocional. En el Postest, después de la aplicación del Programa, se evidencia que el 59% de la población mejoró significativamente, ubicándose en un nivel bien desarrollado a excelentemente desarrollado de su inteligencia emocional, seguido por el 41% que permaneció en un nivel de inteligencia emocional promedio. A partir de estos resultados, se puede inferir que, una vez aplicado el Programa, los liberados mejoraron considerablemente en diversos aspectos. Ahora son capaces de percibirse a sí mismos de manera más positiva, muestran habilidades para escuchar y comprender a los demás, manifiestan destreza para enfrentar los problemas cotidianos, gestionan sus emociones y controlan sus impulsos mediante las técnicas aprendidas durante las sesiones. Además, experimentan un aumento en su sentido de felicidad y optimismo, viendo la vida de una manera transformada.

VIII. CONCLUSIONES

El proceso cognitivo – conductual se inició por las posturas de Thorndike y Pavlov, seguida por Watson (conductista), posteriormente Guthrie y Hobart (neoconductismo), por último, O`Donohue. La terapia cognitivo – conductual propone la reestructuración cognitiva del pensamiento buscando reducir las respuestas mal adaptadas que se está generando, se aborda psicoterapéuticamente de manera estructural, breve, focalizada y orientada. Estas terapias son realizadas por un profesional o terapeuta, si fuera necesario también participan familiares.

Los liberados del Establecimiento de Medio Libre del INPE – Chiclayo poseían un nivel promedio a marcadamente bajo de inteligencia emocional (93%), es decir, afectó su capacidad de vivir de manera normal en la sociedad, porque presentaban problemas en la comunicación, manejo de emociones y capacidad para resolver los problemas que se les presentaba.

Se elaboró un programa cognitivo – conductual para mejorar los niveles de inteligencia emocional encontrados en los resultados del pre test, este programa tuvo la finalidad de mejorar su capacidad para comunicarse de manera efectiva, poder controlar sus emociones y sus impulsos, conozcan sus roles y responsabilidades dentro de la familia y resuelvan problemas cotidianos de la mejor manera posible.

Después de aplicar el programa cognitivo – conductual se evidenció una mejora significativa en los resultados de manera general y por dimensiones, es decir un aumento considerable en las dimensiones que conforman dicho cuestionario, ubicándolos en su mayoría en un 59% con un nivel bien desarrollada a excelentemente su inteligencia emocional, seguido del 41% que los ubica con una inteligencia emocional de nivel promedio; provocando en los liberados una mejora en la capacidad de saber escuchar, de ser capaces de comprender a los demás, destreza para enfrentar los problemas de la vida cotidiana

IX. RECOMENDACIONES

- Llevar a cabo la implementación de nuevas teorías con el propósito de complementar la fundamentación epistemológica de la inteligencia emocional. Se busca obtener tendencias históricas innovadoras, con indicadores que proporcionen nuevos marcos conceptuales. Esto se plantea con la intención de abordar de manera más efectiva la restricción en el estado emocional que experimentarán los liberados que han egresado de un Establecimiento Penitenciario y que están sujetos a reglas de conducta impuestas por mandato judicial. El objetivo final es encontrar una resolución efectiva a este problema, contemplando diversas teorías que puedan enriquecer la comprensión de la inteligencia emocional y su aplicación en este contexto específico. Este enfoque se llevará a cabo considerando perspectivas futuras y explorando nuevas dimensiones en el ámbito de la inteligencia emocional.
- Desarrollar nuevas investigaciones centradas en variables adicionales que puedan influir en la inteligencia emocional de los liberados que han salido de un Establecimiento Penitenciario. Dada la naturaleza multifactorial de este problema, se proyecta explorar diversos aspectos que puedan contribuir a una comprensión más completa de la inteligencia emocional en este contexto específico. Estas investigaciones no solo se limitarán al ámbito local, sino que se considera su aplicación en otros Establecimientos de Medio Libre a nivel nacional. Se busca abordar liberados egresados de diferentes Establecimientos Penales, todos sujetos a reglas de conducta impuestas por mandato judicial, bajo un enfoque integral que permita identificar y comprender las distintas variables que influyen en la inteligencia emocional de esta población. Este enfoque se llevará a cabo considerando la amplitud y diversidad de factores que podrían impactar en el desarrollo de la inteligencia emocional en este grupo específico de individuos.
- Explorar y aplicar diversas técnicas de recolección de datos, la realización de estadísticas adicionales y el análisis de las variables objeto de estudio en diferentes programas de software destinados a medir la inteligencia emocional. El propósito es comparar los resultados obtenidos mediante distintos enfoques, evaluando su adaptabilidad a las unidades de análisis considerando el nivel y diseño de la

investigación. Este enfoque busca diversificar y enriquecer la metodología empleada, explorando alternativas que puedan brindar una comprensión más completa y precisa de la inteligencia emocional en el grupo de estudio. Se anticipa la utilización de métodos complementarios y la aplicación de análisis estadísticos adicionales para ampliar la perspectiva sobre las variables investigadas, promoviendo así la robustez y validez de los hallazgos. Este enfoque prospectivo se orienta hacia una metodología más abierta y adaptable, permitiendo una evaluación más holística de la inteligencia emocional en las unidades de análisis específicas.

- Brindar apoyo a los liberados que se encuentran registrados en los diferentes Establecimientos de Medio Libre a nivel nacional, pues si no se logra conseguir estabilizarlos emocionalmente y mejorar su inteligencia emocional entonces no responderán de una manera adecuada en la forma como comunicarse y cómo reaccionar ante situaciones estresantes, no sabrán como responder ante los factores de riesgo que se les presente y, por ende, caerán nuevamente en reincidencia delictiva.
- Comunicar los resultados obtenidos en la presente investigación a diversas instancias. Esto incluye informar al Jefe del Establecimiento de Medio Libre de Lambayeque, a la Sub-Dirección de Medio Libre de la Oficina Regional Norte, así como a la Dirección Nacional de Medio Libre de la Sede Central del Instituto Nacional Penitenciario (INPE) en Lima. La intención es compartir de manera integral los hallazgos y las conclusiones derivadas de la investigación con las autoridades competentes a nivel local y nacional, proporcionando una visión clara sobre el impacto y la efectividad del Programa Cognitivo Conductual en la mejora de la inteligencia emocional de los liberados egresados del Establecimiento Penitenciario de Chiclayo. Esta acción se perfila como una medida para fomentar la transparencia y el intercambio de información relevante, con el propósito de contribuir al conocimiento y la toma de decisiones en el ámbito penitenciario.
- Las autoridades encargadas de la Oficina Regional Norte – INPE – Chiclayo, deben dar facilidades a todo profesional del comportamiento humano (psicólogos,

psiquiatras, sociólogos, asistentes sociales, etc.) que se interesen en realizar estudios con los liberados del Establecimiento de Medio Libre de Lambayeque.

- Los psicólogos, trabajadores sociales y docentes que desempeñan sus funciones en los diversos Establecimientos de Medio Libre a nivel nacional deben asumir un rol activo. Este involucramiento implica la identificación de las características socioambientales de las familias de los liberados, especialmente aquellos que experimentan dificultades en su adaptación desde las etapas iniciales de su liberación. La propuesta es que se realice un seguimiento integral en la evolución de estas dificultades, con el objetivo de implementar medidas preventivas que redunden en beneficio de la sociedad en su conjunto. Esta acción anticipada y proactiva busca abordar de manera anticipada y efectiva las problemáticas que puedan surgir en el proceso de reintegración de los liberados a la sociedad, contribuyendo así a un entorno más saludable y equilibrado.

- Se debe implementar Programas de Intervención en todos los Establecimientos de Medio Libre a nivel nacional. Estos programas deben tener una ejecución dirigida a la totalidad de los liberados, incluyendo tanto a aquellos que han sido sentenciados como a sus familiares, siempre y cuando evidencien problemas en las áreas intrapersonal, interpersonal, manejo de estrés, estado de ánimo e impresión de sí mismos. Asimismo, se propone abordar la falta de cohesión dentro de sus grupos familiares, la ausencia de apoyo entre ellos y la carencia de oportunidades que favorezcan su desarrollo personal. Esta iniciativa busca una intervención integral que atienda diversas dimensiones del individuo y su entorno, promoviendo un enfoque holístico y preventivo para mejorar la calidad de vida de los liberados y sus familias.

- La Dirección de Medio Libre de la Sede Central – INPE – Lima, debe incorporar más Psicólogos y Trabajadores Sociales a todos los Establecimientos de Medio Libre a nivel nacional para iniciar estudios y acompañamientos individuales en casos de naturaleza Psicológica y Social.

REFERENCIAS

- Alanís Esqueda, N., y Ramírez Treviño, J. (2019). Reestructuración cognitivo-emocional tras un proceso de duelo integrando técnicas breves centradas en soluciones y cognitivo-conductuales. *Revista Electrónica de Psicología Iztacal*, 22(2), 920–945. <https://www.medigraphic.com/pdfs/epsicologia/epi-2019/epi192h.pdf>
- Alvarado Torres, W. y., Castro Ramírez, N. A., Mondragón Sanchez, D. A., y Romero Jiménez, J. del C. (2021). Comunicación asertiva para mejorar el desarrollo institucional en la unidad educativa Juan Bautista Aguirre. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 5(4), 6197–6210. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v5i4.767
- Ancasi Saavedra, M., y Yataco Torres, M. L. (2023). *Inteligencia emocional y agresividad en adolescentes de una Institución Educativa en Lima Norte* [Uniersidad Católica Sedes Sapientiae]. <https://repositorio.ucss.edu.pe/handle/20.500.14095/1756>
- Arancibia, M., y Papuzinski, C. (2022). Aproximaciones psicoterapéuticas para el manejo del tinnitus crónico no pulsátil. *Revista de Otorrinolaringología y Cirugía de Cabeza y Cuello*, 82(3), 398–405. <https://doi.org/10.4067/s0718-48162022000300398>
- Arcila, I. V., y Naranjo, S. A. (2019). *Revisión sistemática sobre las técnicas cognitivo conductual para el tratamiento en las personas con trastornos de personalidad que corresponden al grupo B según el DSM V* [Universidad Cooperativa de Colombia]. https://repository.ucc.edu.co/bitstream/20.500.12494/16184/1/2019_tecnicas_trastorno_personalidad.pdf
- Arciniegas, O. G., Álvarez, S. del R., Castro, L. G., y Maldonado, C. W. (2021). Inteligencia emocional en estudiantes de la Universidad Autónoma de Los Andes. *Conrado*, 17(78), 127–133. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_abstractypid=S1990-86442021000100127ylnq=esynrm=isoytlnq=es
- Arrivillaga, C., y Extremera, N. (2020). Evaluación de la Inteligencia Emocional en la Infancia y la Adolescencia: Una Revisión Sistemática de Instrumentos en Castellano.

Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación – e Avaliação Psicológica, 55(2). <https://doi.org/10.21865/RIDEP55.2.09>

Barberis, N., Cannavò, M., Trovato, M., y Verrastro, V. (2023). Pathways from Trait Emotional Intelligence to factors of distress in Rosacea: The mediating role of Social Phobia and Self-Esteem. *Journal of Affective Disorders*, 331, 362–368. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2023.03.003>

Borgeaud-Garciandía, N. (2020). Cuidado y responsabilidad. *Estudos Avançados*, 34(98), 41–56. <https://doi.org/10.1590/s0103-4014.2020.3498.004>

Canet, L., García, A., Andrés, M. L., Vernucci, S., Aydmune, Y., Stelzer, F., y Richard's, M. M. (2020). Intervención sobre autorregulación cognitiva, conductual y emocional en niños: Una revisión de enfoques basados en procesos y en el currículo escolar, en Argentina. *Revista Argentina de Ciencias del Comportamiento*, 12(1), 1–25. <https://doi.org/10.32348/1852.4206.v12.n1.24999>

Carhuamaca, Y. S., y Navarro, T. (2022). *Depresión e inteligencia emocional en internas de un establecimiento penitenciario de Lima Metropolitana* [Universidad Ricardo Palma]. <https://repositorio.urp.edu.pe/handle/20.500.14138/5347>

Carrasco, S. (2019). *Metodología de la investigación científica* (19a ed.). Editorial San Marcos EIR Ltda.

Català, G. B., y Caparrós, B. C. (2022). The Dark Constellation of Personality, Moral Disengagement and Emotional Intelligence in Incarcerated Offenders. What's Behind the Psychopathic Personality? *Journal of Forensic Psychology Research and Practice*. Scopus. <https://doi.org/10.1080/24732850.2022.2028395>

Cerquera, A. M., Matajita, Y. J., y Peña, A. (2020). Estrategias de Afrontamiento y Nivel de Resiliencia Presentes en Adultos Jóvenes Víctimas del Conflicto Armado Colombiano: Un Estudio Correlacional. *Psykhé (Santiago)*, 29(2), 01–14. <https://doi.org/10.7764/psykhe.29.2.1513>

- Chávez, E., Benitez, E., y Ontiveros, M. P. (2014). La terapia cognitivo conductual en el tratamiento de la depresión del trastorno bipolar tipo I. *Salud mental*, 37(2), 111–117. http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_abstractypid=S0185-33252014000200004ylng=esynrm=isoytlng=es
- Chen, G., Liu, X., Song, J., He, J., y Fan, X. (2023). The relationship between trait emotional intelligence and disordered eating as mediated by body dissatisfaction and body image inflexibility. *Personality and Individual Differences*, 206(112142). Scopus. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2023.112142>
- Condori Pantoja, C. A. (2020). *Inteligencia emocional y procrastinación académica en estudiantes de psicología de una universidad privada de Lima Metropolitana* [Universidad Ricardo Palma]. <https://repositorio.urp.edu.pe/handle/20.500.14138/3451>
- Coronado Espinoza, F. L., y Delgado Rivera, C. A. (2021). *Inteligencia emocional y ansiedad en estudiantes de secundaria de la institución educativa “San Joaquín” de Tután, en tiempos de COVID-19* [Universidad Nacional Pedro Ruíz Gallo]. <http://repositorio.unprg.edu.pe/handle/20.500.12893/9774>
- Costa, C., Palma, X., y Salgado, C. (2021). Docentes emocionalmente inteligentes. Importancia de la Inteligencia Emocional para la aplicación de la Educación Emocional en la práctica pedagógica de aula. *Estudios Pedagógicos (Valdivia)*, 47(1), 219–233. <https://doi.org/10.4067/S0718-07052021000100219>
- Crisóstomo, F. E. (2021). Desarrollo de la inteligencia emocional en los estudiantes escolares: Una revisión de la literatura científica del 2015 al 2020. *Conrado*, 17(82), 372–377. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_abstractypid=S1990-86442021000500372ylng=esynrm=isoytlng=pt
- De la Cruz, A. C. (2020). Influencia de la inteligencia emocional sobre la satisfacción laboral: Revisión de Estudios. *Revista Unimar*, 38(2), 63–94. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8083728>

- Delgado, C. A., Veas, I. A., Avalos, M. R., y Gahona, O. F. (2021). El rol de la inteligencia emocional y del conflicto trabajo-familia en la satisfacción laboral, el desempeño percibido y la intención de abandono de los docentes. *Información Tecnológica*, 32(1), 169–178. <https://doi.org/10.4067/S0718-07642021000100169>
- Díaz, R. Y., y Martínez, A. M. (2021). *Revisión de estrategias de intervención cognitivo-conductuales en el tratamiento de los niños y niñas con diagnóstico de TDAH*. [Universidad Católica de Pereira]. <http://repositorio.ucp.edu.co/handle/10785/8245>
- Dulzaides Iglesias, M. E., y Molina Gómez, A. M. (2004). Análisis documental y de información: Dos componentes de un mismo proceso. *ACIMED*, 12(2), 1–1. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_abstractypid=S1024-94352004000200011ylng=esynrm=isoytlng=es
- Ganoza, C. E. (2022). *Efectividad de los programas de intervención cognitivo conductual para tratar la depresión en adultos mayores en Latinoamérica 2011 - 2021: Una revisión sistemática* [Universidad César Vallejo]. <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/103356>
- García, C. (2020). La inteligencia emocional en el desarrollo de la trayectoria académica del universitario. *Revista Cubana de Educación Superior*, 39(2). http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_abstractypid=S0257-43142020000200015ylng=esynrm=isoytlng=es
- García-Ancira, C. (2020). La inteligencia emocional en el desarrollo de la trayectoria académica del universitario. *Revista Cubana de Educación Superior*, 39(2). http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_abstractypid=S0257-43142020000200015ylng=esynrm=isoytlng=es
- Garza, S. G., Orozco, L. A., y Ybarra, J. L. (2020). Tratamiento Cognitivo-Conductual en paciente geriátrica con Trastorno Depresivo Mayor: Estudio de Caso. *Revista de Psicología y Ciencias del Comportamiento de la Unidad Académica de Ciencias Jurídicas y Sociales*, 11(1), 147–166. <https://doi.org/10.29059/rpcc.20200617-109>

- Gómez, D., Núñez, C., Agudelo, M. P., y Caballo, V. E. (2020). Riesgo suicida y su relación con la inteligencia emocional y la autoestima en estudiantes universitarios. *Terapia Psicológica*, 38(3), 403–426. <https://doi.org/10.4067/S0718-48082020000300403>
- González-Suárez, M., y Duarte-Clímets, G. (2019). Terapia cognitivo-conductual y enfermería: A propósito de un caso. *Ene*, 8(1), 0–0. <https://doi.org/10.4321/S1988-348X2014000100010>
- Granda, M. F., y Hernández, Y. de la C. (2021). Eficacia de la terapia cognitivo conductual en la salud mental de mujeres víctimas de violencia sexual. *Pro Sciences: Revista de Producción, Ciencias e Investigación*, 5(41), 91–102. <https://doi.org/10.29018/issn.2588-1000vol5iss41.2021pp91-102>
- Hernandez, J. E. (2022). *Emociones literarias: Propuesta innovadora basada en la producción textual y oral*. [Universidad Pedagógica Nacional]. <http://repository.pedagogica.edu.co/handle/20.500.12209/17407>
- Herrera, R. H., y Zambrano, R. A. (2021). Sistematización de una estrategia de educación informal implementada en personas privadas de la libertad en el establecimiento penitenciario de mediana seguridad y carcelario de Barranquilla, Colombia. *Prospectiva*, 241–257. <https://doi.org/10.25100/prts.v0i31.10491>
- Huamán, E. A., Chumpitaz, H. E., y Aguilar, L. A. (2021). Inteligencia emocional en la práctica educativa”: Una revisión de la literatura científica. *TecnoHumanismo*, 1(8), 180–196. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8179014>
- Jamba, A., Vidal, R., Cossio, M. A., Hernández, O., Gómez, I., y Gomez, R. (2021). Instrumentos que evalúan la inteligencia emocional en estudiantes universitarios: Una revisión sistemática. *Revista Ecuatoriana de Neurología*, 30(2), 68–75. <https://doi.org/10.46997/revecuatneurol30200068>
- Louwen, C., Reidlinger, D., y Milne, N. (2023). Profiling health professionals’ personality traits, behaviour styles and emotional intelligence: A systematic review. *BMC Medical Education*, 23(1), 120. <https://doi.org/10.1186/s12909-023-04003-y>

- Malca, S. D. P. (2022). *Inteligencia emocional en estudiantes de una escuela técnico superior de la Policía Nacional del Perú, Chiclayo, 2021* [Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo]. <http://tesis.usat.edu.pe/handle/20.500.12423/4888>
- Martínez Seijas, D. M. (2020). La mediación como estrategia de resolución de conflictos pacífica en el ámbito escolar. *Revista EDUCARE - UPEL-IPB - Segunda Nueva Etapa 2.0*, 24(1), 222–244. <https://doi.org/10.46498/reduipb.v24i1.1276>
- Mayo Parra, I. (2022). *ROLES, PERSONALIDAD Y ESTILO DE VIDA. HACIA UNA CONCEPCIÓN PERSONOLÓGICA DE LOS ROLES*. <https://doi.org/10.5281/ZENODO.6550893>
- Maza-de La Torre, G., Motta-Ramírez, G. A., Motta-Ramirez, G., y Jarquin-Hernandez, P. M. (2023). La empatía, la comunicación efectiva y la asertividad en la práctica médica actual. *Revista de Sanidad Militar*, 77(1). <https://doi.org/10.56443/rsm.v77i1.371>
- Mejía, M. E. (2022). La inteligencia emocional y el sistema de creencias en el aprendizaje de la matemática. *Scielo preprint*. <https://doi.org/10.1590/SciELOPreprints.4069>
- Mendoza Fernández, I. M. (2020). *Terapia cognitivo conductual: Actualidad, tecnología* [Universidad Peruana Cayetano Heredia]. <https://repositorio.upch.edu.pe/handle/20.500.12866/8907>
- Mendoza Molina, M., Luna Buitrago, L. M., y Abaunza Forero, C. I. (2016). *Siempre hay tiempo. Programa de atención al adulto mayor privado de la libertad en Colombia*. Universidad del Rosario. <https://doi.org/10.12804/se9789587387575>
- Mérida, S., Sánchez-Gómez, M., y Extremera, N. (2020). Leaving the Teaching Profession: Examining the Role of Social Support, Engagement and Emotional Intelligence in Teachers' Intentions to Quit. *Psychosocial Intervention*, 29(3), 141–151. <https://doi.org/10.5093/pi2020a10>

- Molina Betancur, S. (2016). El método de análisis y síntesis y el descubrimiento de Neptuno. *Estudios de Filosofía*, 54, 30–53. <https://doi.org/10.17533/udea.ef.n55a03>
- Montseny, F. (2022, agosto 13). Historia de la Terapia Cognitivo Conductual. *Estudios de psicología*. <https://kibbutzpsicologia.com/historia-de-la-terapia-cognitivo-conductual/>
- Navarro, G., Flores, G., y González, M. G. (2020). Construcción y Estudio psicométrico de un instrumento para evaluar inteligencia emocional en estudiantes chilenos. *Revista de Estudios y Experiencias en Educación*, 19(39), 29–43. <https://doi.org/10.21703/rexe.20201939navarro2>
- Navarro, N., Illesca, M., Rojo, R., González, L., Gittermann, R., Garrido, R., y Rascón, C. (2022). Inteligencia emocional y perfil sociodemográfico en estudiantes de primer año de una facultad de Medicina. *Revista Médica de Chile*, 150(1), 54–61. <https://doi.org/10.4067/S0034-98872022000100054>
- Niño, J. (2021). *Inteligencia emocional y dependencia emocional según condición de violencia en madres de un centro de salud- Chiclayo, 2021* [Universidad César Vallejo]. <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/74662>
- Ojeda Vilchez, K. (2022). *Inteligencia emocional y actitud emprendedora en estudiantes de una universidad pública de Huamanga* [Universidad Autónoma del Perú]. <http://repositorio.autonoma.edu.pe/handle/20.500.13067/2208>
- Olivares Jiménez, A., y Gamarra Flores, C. E. (2020). Inteligencia emocional en el sector educativo. *EDUCARE ET COMUNICARE: Revista de investigación de la Facultad de Humanidades*, 7(2), 44–52. <https://doi.org/10.35383/educare.v7i2.299>
- Ortiz, M. A. (2020). *Relación de inteligencia emocional y agresividad en población extramuros del INPE* [Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa]. <http://repositorio.unsa.edu.pe/handle/20.500.12773/12166>

- Pérez, A., García, P., Jiménez, R., Escalas, T., y Gervilla, E. (2020). Dejar de Fumar, Terapia Cognitivo-conductual y Perfiles Diferenciales con Árboles de Decisión. *Clínica y Salud*, 31(3), 137–145. <https://doi.org/10.5093/clysa2020a12>
- Quiliano, M., y Quiliano, M. (2020). INTELIGENCIA EMOCIONAL Y ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA. *Ciencia y Enfermería*, 26. <https://doi.org/10.4067/S0717-95532020000100203>
- Quintana, C., Rey, L., y Neto, F. (2021). Are Loneliness and Emotional Intelligence Important Factors for Adolescents? Understanding the Influence of Bullying and Cyberbullying Victimization on Suicidal Ideation. *Psychosocial Intervention*, 30(2), 67–74. <https://doi.org/10.5093/pi2020a18>
- Quiroga-Lobos, M., y Aravena-Castillo, F. (2020). La metodología de control emocional en conversaciones con padres, madres y personas apoderadas y el desarrollo de habilidades conversacionales en docentes. Evidencia desde Chile. *Revista Electrónica Educare*, 24(3), 1–25. <https://doi.org/10.15359/ree.24-3.10>
- Ramírez, J., Castro, D., Lerma, C., Yela, F., y Escobar, F. (2020). Consecuencias de la Pandemia COVID-19 en la salud mental asociadas al aislamiento social. *SciELO Preprints*. <https://doi.org/10.1590/SciELOPreprints.303>
- Rodríguez, D. I. (2020). Integración de la terapia cognitivo conductual y la terapia centrada en soluciones en un caso de depresión mayor. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 22(1), 147–179. <https://www.iztacala.unam.mx/carreras/psicologia/psiclin/vol23num1/Vol23No1Art8.pdf>
- Rodríguez-Leal, L., González-Hervías, R., Silva, L. I. M., Rodríguez-Gallego, I., Saldaña, M. R., y Montesinos, J. V. B. (2023). Stressors inherent to clinical practices and their relationship with emotional intelligence in nursing students: A cross sectional study. *Nurse Education Today*, 124, 105753. <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2023.105753>

- Segura Angeles, K. J. (2021). *Estilos de crianza e inteligencia emocional en adolescentes de una institución educativa privada del nivel secundario Lambayeque* [Universidad Señor de Sipán]. <http://repositorio.uss.edu.pe/handle/20.500.12802/8889>
- Sierra, S., y Diaz, C. E. (2020). Inteligencia Emocional y practica clínica en tiempos de pandemia. *CES Medicina*, 34, 59–68. <https://doi.org/10.21615/cesmedicina.34.COVID-19.9>
- Sixto, T. (2020). *Inteligencia emocional y desempeño laboral en el personal del Establecimiento Penitenciario del Callao, 2020* [Universidad César Vallejo]. <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/47811>
- Soto, W. G., Zarco, D. I., López, S. M., Guzmán, G., y Cisneros, J. (2022). Eficacia de una intervención cognitivo-conductual de inoculación al estrés para la disminución de TEPT en mujeres víctimas de abuso sexual en Hidalgo. *Boletín Científico de la Escuela Superior Atotonilco de Tula*, 9(17), Article 17. <https://doi.org/10.29057/esat.v9i17.8145>
- Torres-Miranda, T. (2020). En defensa del método histórico-lógico desde la Lógica como ciencia. *Revista Cubana de Educación Superior*, 39(2). http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_abstractypid=S0257-43142020000200016ylnq=esynrm=isoytlnq=es
- Tortosa, B., Pérez, M. del C., Molero, M. del M., Soriano, J. G., Oropesa, N. F., Simón, M. del M., Sisto, M., y Gázquez, J. J. (2020). Engagement académico e Inteligencia Emocional en adolescentes. *European Journal of Child Development, Education and Psychopathology*, 8(1), 111. <https://doi.org/10.30552/ejpad.v8i1.136>
- Vargas Rojas, W. (2021). La resolución de problemas y el desarrollo del pensamiento matemático. *Horizontes. Revista de Investigación en Ciencias de la Educación*, 5(17), 230–251. <https://doi.org/10.33996/revistahorizontes.v5i17.169>
- Vera Carrasco, O. (2020). El constructivismo como modelo pedagógico aún vigente en el proceso Enseñanza Aprendizaje. *Cuadernos Hospital de Clínicas*, 61(2), 7–7.

http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S1652-67762020000200001&lng=es&synrm=1&isoyt=1&lng=es

ANEXOS

Anexo 01: Matriz de consistencia

PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLES E INDICADORES
<p>PROBLEMA PRINCIPAL:</p> <p>Las insuficiencias en la realización de acciones cognitivas conductuales limitan el desarrollo de la Inteligencia emocional de la Población Extramuros del Establecimiento de Medio Libre del INPE – Chiclayo.</p>	<p>OBJETIVO GENERAL:</p> <p>Constatar la influencia de un programa cognitivo conductual para mejorar la inteligencia emocional de la población extramuros del Establecimiento de Medio Libre del INPE – Chiclayo.</p> <p>Objetivos específicos</p> <p>Fundamentar epistemológicamente el proceso cognitivo conductual, su evolución histórico científico y su dinámica; así como la inteligencia emocional a partir de las teorías vigentes.</p> <p>Diagnosticar el estado actual de la inteligencia emocional de la población extramuros del Establecimiento de Medio Libre del INPE – Chiclayo.</p> <p>Elaborar un programa cognitivo conductual para mejorar la inteligencia emocional de la población extramuros del Establecimiento de Medio Libre del INPE – Chiclayo.</p> <p>Constatar la eficiencia, factibilidad, influencia del programa cognitivo conductual para mejorar la inteligencia emocional de la población extramuros del Establecimiento de Medio Libre del INPE – Chiclayo, mediante la corroboración de datos experimentales.</p>	<p>HIPÓTESIS GENERAL:</p> <p>Si se aplica un programa cognitivo conductual, que tenga en cuenta las técnicas de comunicación efectiva, control de emociones, roles y responsabilidades y resolución de problemas, entonces se desarrollará la inteligencia emocional de la población extramuros del Establecimiento de Medio Libre del INPE – Chiclayo.</p>	<p>VARIABLE INDEPENDIENTE</p> <p>Programa cognitivo conductual.</p> <p>Dimensiones:</p> <p>Comunicación efectiva. Control de emociones. Roles y responsabilidades. Resolución de problemas</p> <p>VARIABLE DEPENDIENTE</p> <p>Inteligencia emocional Indicadores:</p> <p>Intrapersonal. Interpersonal. Adaptabilidad. Manejo de estrés. Estado de ánimo. Intensión positiva.</p>
TIPO Y DISEÑO	POBLACIÓN Y MUESTRA	TÉCNICAS E INSTRUMENTOS	
<p>ENFOQUE: Cuantitativo.</p> <p>TIPO DE INVESTIGACION: Aplicada.</p> <p>DISEÑO DE LA INVESTIGACION: Experimento puro con pre y post prueba con grupo de control.</p>	<p>POBLACIÓN: 308 condenados extramuros.</p> <p>MUESTRA Y MUESTREO: 145 condenados extramuros.</p>	<p>TÉCNICAS: Observación</p> <p>INSTRUMENTOS:</p> <p>Inventario de Inteligencia Emocional de BARON ICE.</p>	

Anexo 02: Operacionalización de las variables

Variables de estudio	Dimensiones	Indicadores	– Ítems	Instrumentos	Valores finales	Tipo de variable	Escala de medición
Variable independiente Programa cognitivo conductual	Comunicación efectiva	Identifica los estilos de comunicación pasivo y agresivo.	– Describe situaciones conflictivas o conversaciones difíciles que haya teniendo con otras personas en la que reaccionaste de manera pasiva y otra de forma agresiva.	Programa de intervención cognitivo conductual CAPAS del INPE	Categoría	Categórico Ordinal	Logro (3) Proceso (2) Inicio (1)
		Identifica e estilo de comunicación asertivo	– ¿Cómo pudiste reaccionar de manera asertiva en las situaciones anteriores?				
		Elabora alternativas asertivas de comunicación	– Describe un escenario conflictivo o una conversación difícil que tuviste y en la que reaccionaste de manera asertiva.				
	Control de emociones	Identifica emociones.	– Resolución de caso para identificar emociones				
		Identifica pensamientos negativos	– Resolución de caso para identificar pensamientos negativos				
		Identifica pensamientos positivos.	– Resolución de caso para identificar pensamientos positivos				
		Identifica reacciones físicas que acompañan las emociones	– Resolución de caso para identificar reacciones que acompañan a las emociones				
		Identifica técnicas de control de emociones	– Resolución de caso para identificar técnicas de control de las emociones				

	Roles y responsabilidades	Elabora un árbol de familia.	- Dibuja un árbol familiar donde se Hellen ubicados los miembros de su familia.				
		Identifica los roles que cumple dentro de la familia.	- Rellena cuadros donde especifica que rol cumple dentro de la familia				
		Identifica las responsabilidades que tiene dentro de la familia	- Rellena cuadros donde especifica la responsabilidad que cumple dentro de la familia				
	Resolución de problemas	Identifica problemas	- ¿Cómo te sientes? - ¿Por qué te sientes así? - ¿Cuál es el problema?				
		Identifica una posible causa	- ¿Por qué tengo este problema?				
		Identifica más de una posible causa	- ¿Por qué otras razones tengo este problema?				
		Identifica involucrados en el problema	- ¿Quiénes forma parte del problema?				
		Plantea alternativas de solución al problema	- ¿Cómo se puede solucionar el problema?				
		Evalúa y elige soluciones	- ¿Qué aprendimos de la experiencia?				

VARIABLES DE ESTUDIO	DIMENSIONES	INDICADORES	ÍTEMS	INSTRUMENTOS	VALORES FINALES	TIPO DE VARIABLE	ESCALA DE MEDICIÓN
Variable dependiente Inteligencia emocional	Intrapersonal	Comprensión de sí mismo	Reactivos 43 y 53 del instrumento.	inventario de Inteligencia Emocional de BARON ICE	Categoría	Categorico Ordinal	Capacidad emocional y social atípica y deficiente (1) Capacidad emocional y social muy baja (2) Capacidad emocional y social baja (3) Capacidad emocional y social adecuada (4) Capacidad emocional y social alta (5) Capacidad emocional y social muy alta (6)
		Auto concepto	Reactivo 31 del instrumento.				
		Asertividad	Reactivo 7 del instrumento.				
		Independencia	Reactivos 17 del instrumento.				
		Autorrealización	Reactivo 28 del instrumento.				
	Interpersonal	Empatía	Reactivos 2, 5 y 10 del instrumento.				
		Responsabilidad social	Reactivos 45, 51, 55 y 59 del instrumento.				
		Relaciones interpersonales	Reactivos 14, 20, 24, 36 y 41 del instrumento.				
	Adaptabilidad	Solución de problemas	Reactivos 12, 16 y 22 del instrumento.				
		Flexibilidad	Reactivos 38, 44, 48 y 57 del instrumento.				
		Prueba de la realidad	Reactivos 25, 30 y 34 del instrumento.				
	Manejo del estrés	Tolerancia al estrés	Reactivos 3, 11, 54 y 6 del instrumento.				
		Control de impulsos	Reactivos 15, 21, 26, 35, 39, 46, 49 y 58.				
	Estado de ánimo	Optimismo	Reactivos 9, 13, 19, 23, 29 y 32 del instrumento.				
		Felicidad	Reactivos 1, 4, 40, 47, 50, 56, 60 y 37 del instrumento.				
Intención positiva	Intención positiva	Reactivos 8, 18, 27, 33, 42 y 52 del instrumento.					

Anexo 03: Instrumentos de recolección de datos.

INVENTARIO EMOCIONAL

Baron ICE: NA - COMPLETA

Adaptado por
Nelly Ugarriza Chávez
Liz pajares del Águila

Lee cada oración y elige la respuesta que mejor te describe, hay cuatro posibles respuestas:

1. Muy rara vez (MR)
2. Rara vez (RV)
3. A menudo (AM)
4. Muy a menudo (MM)

Dinos cómo te sientes, piensas o actúas LA MAYOR PARTE DEL TIEMPO EN LA MAYORIA DE LUGARES. Elige una, y solo UNA respuesta para cada oración y coloca un ASPA sobre el número que corresponde a tu respuesta. Por ejemplo, si tu respuesta es “Rara vez”, haz un ASPA sobre el número 2 en la misma línea de la oración. Esto no es un examen; no existen respuestas buenas o malas. Por favor haz un ASPA en la respuesta de cada oración.

Ítems	MR	RV	AM	MM
1. Me gusta divertirme.				
2. Soy muy bueno (a) para comprender como la gente siente.				
3. Puedo mantener la calma cuando estoy molesto.				
4. Soy feliz.				
5. Me importa lo que les sucede a las personas.				
6. Me es difícil controlar mi cólera.				
7. Es fácil decirle a la gente como me siento.				
8. Me gustan todas las personas que conozco.				
9. Me siento seguro (a) de mí mismo (a).				
10. Sé cómo se sienten las personas.				
11. Sé cómo mantenerme tranquilo (a).				
12. Intento usar diferentes formas de responder las preguntas difíciles.				
13. Pienso que las cosas que hago salen bien.				
14. Soy capaz de respetar a los demás.				
15. Me molesto demasiado de cualquier cosa.				
16. Es fácil para mí comprender las cosas nuevas.				
17. Puedo hablar fácilmente sobre mis sentimientos.				
18. Pienso bien de todas las personas.				
19. Espero lo mejor.				
20. Tener amigos es importante				
21. Peleo con la gente.				
22. Puedo comprender preguntas difíciles.				
23. Me agrada sonreír.				
24. Intento no herir los sentimientos de las personas.				
25. No me doy por vencido (a) ante un problema hasta que lo resuelvo.				
26. Tengo mal genio.				
27. Nada me molesta.				
28. Es difícil hablar sobre mis sentimientos más íntimos.				

29. Sé que las cosas saldrán bien.				
30. Puedo dar buenas respuestas a preguntas difíciles.				
31. Puedo fácilmente describir mis sentimientos.				
32. Sé cómo divertirme.				
33. Debo decir siempre la verdad.				
34. Puedo tener muchas maneras de responder una pregunta difícil, cuando yo quiero.				
35. Me molesto fácilmente.				
36. Me agrada hacer cosas para los demás.				
37. No me siento muy feliz.				
38. Puedo usar fácilmente diferentes modos de resolver los problemas.				
39. Demoro en molestarme.				
40. Me siento bien conmigo mismo (a).				
41. Hago amigos fácilmente.				
42. Pienso que soy el (la) mejor en todo lo que hago.				
43. Para mí es fácil decirles a las personas como me siento.				
44. Cuando respondo preguntas difíciles trato de pensar en muchas soluciones.				
45. Me siento mal cuando las personas son heridas en sus sentimientos.				
46. Cuando estoy molesto (a) con alguien, me siento molesto (a) por mucho tiempo.				
47. Me siento feliz con la clase de persona que soy.				
48. Soy bueno (a) resolviendo problemas.				
49. Para mí es difícil esperar mi turno.				
50. Me divierte las cosas que hago.				
51. Me agradan mis amigos.				
52. No tengo días malos.				
53. Me es difícil decirle a los demás mis sentimientos.				
54. Me disgusto fácilmente.				
55. No puedo darme cuenta cuando mi amigo se siente triste.				
56. Me gusta mi cuerpo.				
57. Aun cuando las cosas sean difíciles, no me doy por vencido.				
58. Cuando me molesto actuó sin pensar.				
59. Se cuando la gente está molesta aun cuando no dicen nada.				
60. Me gusta la forma cómo me veo.				

Anexo 04: Validación y confiabilidad de instrumentos

FICHA DE VALIDACIÓN

I. INFORMACION GENERAL

1.1. Nombres y apellidos del validador: Dr. Marcelino Riveros Quiroz

1.2. Cargo e institución donde labora: Docente a Nivel de Maestría

1.3. Años de experiencia: 12 años

1.4. Autor del instrumento: Ph. D. Reuven Bar-On (Adaptado por Nelly Ugarriza Chávez y Liz pajares del Águila).

II. ASPECTOS DE VALIDACIÓN

Revisar cada uno de los ítems de la estrategia y marcar con una cruz dentro del recuadro (X), según la calificación que asigne a cada uno de los indicadores.

1. Deficiente (si menos del 30% de los ítems cumplen con el indicador)

2. Regular (si entre el 31% y 70% de los ítems cumplen con el indicador)

3. Buena (si más del 70% de los ítems cumplen con el indicador)

Aspectos de validación del instrumento		1	2	3	Observaciones Sugerencias
Criterios	Indicadores	D	R	B	
• PERTINENCIA	El instrumento posibilita recoger lo previsto en los objetivos de investigación.			X	
• COHERENCIA	Las acciones planificadas y los indicadores de evaluación responden a lo que se debe medir en la variable, sus dimensiones e indicadores.			X	
• CONGRUENCIA	Las dimensiones e indicadores son congruentes entre sí y con los conceptos que se miden.			X	
• SUFICIENCIA	Los ítems son suficientes en cantidad para medir la variable, sus dimensiones e indicadores.			X	
• OBJETIVIDAD	La aplicación de los instrumentos se realizó de manera objetiva y teniendo en consideración las variables de estudio.			X	
• CONSISTENCIA	La elaboración de los instrumentos se ha formulado en concordancia a los fundamentos epistemológicos (teóricos y metodológicos) de la variable a modificar.			X	
• ORGANIZACIÓN	La elaboración de los instrumentos ha sido elaborada secuencialmente y distribuidas de acuerdo a dimensiones e indicadores de cada variable, de forma lógica.			X	
• CLARIDAD	El cuestionario de preguntas ha sido redactado en un lenguaje científicamente asequible para los sujetos a evaluar. (metodologías aplicadas, lenguaje claro y preciso)			X	
• FORMATO	Cada una de las partes del informe que se evalúa están escritos respetando aspectos técnicos exigidos para su mejor comprensión (tamaño de letra, espaciado, interlineado, nitidez, coherencia).			X	
• ESTRUCTURA	El desarrollo del informe cuenta con los fundamentos, diagnóstico, objetivos, planeación estratégica y evaluación de los indicadores de desarrollo.			X	
CONTEO TOTAL		0	0	30	
(Realizar el conteo de acuerdo con puntuaciones asignadas a cada indicador)		C	B	A	Total

$$\frac{A + B + C}{30}$$

$$\frac{30+0+0}{30} = 1$$

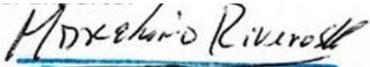
Coefficiente de validez: =

Intervalos	Resultados
0.00 – 0.49	Validez nula
0.50 – 0.59	Validez muy baja
0.60 – 0.69	Validez baja
0.70 – 0.79	Validez aceptable
0.80 – 0.89	Validez buena
0.90 – 1.00	Validez muy buena

III. CALIFICACIÓN GLOBAL

Ubicar el coeficiente de validez obtenido en el intervalo respectivo y escriba sobre el espacio el resultado.

El coeficiente de Validez de contenido obtenido es 1 y corresponde a la categoría Validez muy buena.




NOMBRE: Marcelino Riveros Quiroz

DNI:06754030

FICHA DE VALIDACIÓN

IV. INFORMACION GENERAL

- 4.1. **Nombres y apellidos del validador:** Mg. Rafael Rodríguez Falla
- 4.2. **Cargo e institución donde labora:** Docente, Psicólogo y Director
- 4.3. **Años de experiencia:** 09 años
- 4.4. **Autor del instrumento:** Ph. D. Reuven Bar-On (Adaptado por Nelly Ugarriza Chávez y Liz pajares del Águila)..

V. ASPECTOS DE VALIDACIÓN

Revisar cada uno de los ítems de la estrategia y marcar con una cruz dentro del recuadro (X), según la calificación que asigne a cada uno de los indicadores.

- 4. **Deficiente**(si menos del 30% de los ítems cumplen con el indicador)
- 5. **Regular**(si entre el 31% y 70% de los ítems cumplen con el indicador)
- 6. **Buena**(si más del 70% de los ítems cumplen con el indicador)

Aspectos de validación del instrumento		1	2	3	Observaciones Sugerencias
Criterios	Indicadores	D	R	B	
• PERTINENCIA	El instrumento posibilita recoger lo previsto en los objetivos de investigación.			X	
• COHERENCIA	Las acciones planificadas y los indicadores de evaluación responden a lo que se debe medir en la variable, sus dimensiones e indicadores.			X	
• CONGRUENCIA	Las dimensiones e indicadores son congruentes entre sí y con los conceptos que se miden.			X	
• SUFICIENCIA	Los ítems son suficientes en cantidad para medir la variable, sus dimensiones e indicadores.			X	
• OBJETIVIDAD	La aplicación de los instrumentos se realizó de manera objetiva y teniendo en consideración las variables de estudio.			X	
• CONSISTENCIA	La elaboración de los instrumentos se ha formulado en concordancia a los fundamentos epistemológicos (teóricos y metodológicos) de la variable a modificar.			X	
• ORGANIZACIÓN	La elaboración de los instrumentos ha sido elaborada secuencialmente y distribuidas de acuerdo a dimensiones e indicadores de cada variable, de forma lógica.			X	
• CLARIDAD	El cuestionario de preguntas ha sido redactado en un lenguaje científicamente asequible para los sujetos a evaluar. (metodologías aplicadas, lenguaje claro y preciso)			X	
• FORMATO	Cada una de las partes del informe que se evalúa están escritos respetando aspectos técnicos exigidos para su mejor comprensión (tamaño de letra, espaciado, interlineado, nitidez, coherencia).			X	
• ESTRUCTURA	El desarrollo del informe cuenta con los fundamentos, diagnóstico, objetivos, planeación estratégica y evaluación de los indicadores de desarrollo.			X	
CONTEO TOTAL		0	0	30	
(Realizar el conteo de acuerdo con puntuaciones asignadas a cada indicador)		C	B	A	Total

$$\frac{A + B + C}{30}$$

$$\frac{30+0+0}{30} = 1$$

Coefficiente de validez: =

Intervalos	Resultados
0.00 – 0.49	Validez nula
0.50 – 0.59	Validez muy baja
0.60 – 0.69	Validez baja
0.70 – 0.79	Validez aceptable
0.80 – 0.89	Validez buena
0.90 – 1.00	Validez muy buena

VI. CALIFICACIÓN GLOBAL

Ubicar el coeficiente de validez obtenido en el intervalo Respectivo y escriba sobre el espacio el resultado.

El coeficiente de Validez de contenido obtenido es 1 y corresponde a la categoría Validez muy buena.



Mg. Rafael Rodríguez Falla
PSICOLOGO
C.Ps. P8990

Psicólogo

NOMBRE: Rafael Rodríguez Falla

DNI: 09951176

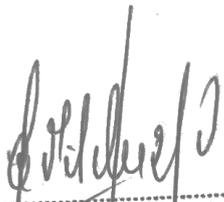
Anexo 05: Consentimiento informado

CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA LOS PARTICIPANTES

El propósito de este protocolo es darle a conocer la naturaleza y el rol que usted tiene en la presente investigación, la cual, es llevada a cabo por **ROBERTO CARLOS VILCHEZ URIARTE**, alumno del Programa de estudios **MAESTRIA EN PSICOLOGIA CLINICA** de la Universidad Señor de Sipán S.A.C. El objetivo de este estudio es realizar un “**PROGRAMA COGNITIVO CONDUCTUAL PARA MEJORAR LA INTELIGENCIA EMOCIONAL DE LA POBLACIÓN EXTRAMUROS DEL ESTABLECIMIENTO DE MEDIO LIBRE DEL INPE – CHICLAYO**”. Si usted accede a participar, se le pedirá responder a un cuestionario lo que le tomará 20 minutos.

Su participación será voluntaria. La información que se recoja será estrictamente confidencial y no se podrá utilizar para ningún otro propósito que no esté contemplado en esta investigación. Si tuviera alguna duda con relación al desarrollo de la investigación, usted es libre de formular las preguntas que considere pertinentes. Además, puede finalizar su participación en cualquier momento. Si se sintiera incómodo, frente a alguna de las preguntas, puede ponerlo en conocimiento de la persona a cargo del estudio y abstenerse de responder.

Muchas gracias por su participación.


Lic. Roberto Carlos Vilchez Uriarte
PSICÓLOGO
C. P. P. 22980

CONSENTIMIENTO INFORMADO DE LA INSTITUCION

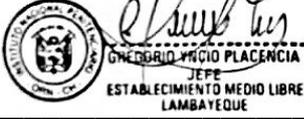
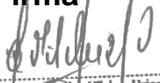
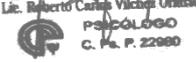
Con mi firma, yo, **GREGORIO GILBERTO YNCIO PLACENCIA**, jefe del Establecimiento de Medio Libre de Lambayeque, doy mi consentimiento para que los liberados a mi cargo puedan participar en el estudio y soy consciente de que su participación es enteramente voluntaria. Certifico que me ha sido explicado con claridad la investigación que tiene como objetivo: **PROGRAMA COGNITIVO CONDUCTUAL PARA MEJORAR LA INTELIGENCIA EMOCIONAL DE LA POBLACIÓN EXTRAMUROS DEL ESTABLECIMIENTO DE MEDIO LIBRE DEL INPE – CHICLAYO**. He leído y comprendido la información proporcionada y se me han aclarado las dudas que he formulado.

Acepto libremente que los liberados puedan participar en esta investigación. Comprendo que cada liberado tiene derecho de rechazar su participación en la investigación y de dejar de contestar el cuestionario en cualquier momento. Me han informado sobre la confidencialidad de sus datos y de su derecho a acceder y solicitar sus resultados. Si tengo preguntas acerca de los aspectos éticos del estudio, puedo comunicarme con el investigador responsable **ROBERTO CARLOS VILCHEZ URIARTE**, estudiante de la Universidad Señor de Sipán S.A.C, al teléfono 972695140.

De esta forma, acepto los términos de este consentimiento para que los liberados puedan participar en la investigación titulada **“PROGRAMA COGNITIVO CONDUCTUAL PARA MEJORAR LA INTELIGENCIA EMOCIONAL DE LA POBLACIÓN EXTRAMUROS DEL ESTABLECIMIENTO DE MEDIO LIBRE DEL INPE – CHICLAYO”** luego de haber recibido información en forma verbal sobre el estudio mencionado y haber tenido la oportunidad de discutir sobre el estudio y hacer preguntas, además de recibir el instrumento de aplicación. Al firmar este protocolo estoy de acuerdo con que los datos relacionados a la salud física y mental o condición puedan ser usados en la investigación, siempre y cuando esté garantizada la confidencialidad de su identidad.

También se me ha explicado que los principales beneficios de la participación de los liberados en la investigación será la contribución al mejoramiento de las características psicológicas de la población penitenciaria extramuros a la cual pertenezco, mediante la comprensión de las características psicopatológicas de este grupo humano.

Entiendo que recibiré una copia de este formulario de consentimiento e información del estudio y que puedo pedir información sobre los resultados de este estudio cuando éste haya concluido. Para esto, puedo comunicarme con cualquiera de los investigadores a cargo.

Nombre Completo del jefe de Área	Firma	Fecha
Gregorio Gilberto Yncio Placencia	 	13/10/2023
Nombre del investigador	Firma	Fecha
Roberto Carlos Vílchez Uriarte	 	13/10/2023

Anexo 06: Evidencia fotográfica





Anexo 07: Acta de revisión de similitud de la investigación



ACTA DE REVISIÓN DE SIMILITUD DE LA INVESTIGACIÓN

Yo Mg. **PÉREZ MARTINTO PEDRO CARLOS**, docente del curso de **SEMINARIO DE TESIS II** del Programa de Estudios de **MAESTRÍA EN PSICOLOGÍA CLÍNICA** y revisor de la investigación del estudiante, Bach. **VILCHEZ URIARTE ROBERTO CARLOS**, titulada:

PROGRAMA COGNITIVO CONDUCTUAL PARA MEJORAR LA INTELIGENCIA EMOCIONAL DE LA POBLACIÓN EXTRAMUROS DEL ESTABLECIMIENTO DE MEDIO LIBRE DEL INPE – CHICLAYO

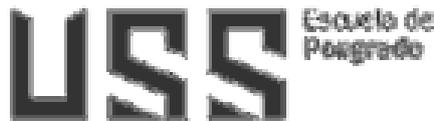
Se deja constancia que la investigación antes indicada tiene un índice de similitud del **16%**, verificable en el reporte final del análisis de originalidad mediante el software de similitud TURNITIN. Por lo que se concluye que cada una de las coincidencias detectadas no constituyen plagio y cumple con lo establecido en la Directiva sobre índice de similitud de los productos académicos y de investigación en la Universidad Señor de Sipán S.A.C., aprobada mediante Resolución de Directorio N° 145-2022/PD-USS.

En virtud de lo antes mencionado, firmo:

Mg. PÉREZ MARTINTO PEDRO CARLOS	001194553	
--	-----------	--

Pimentel, 6 de marzo de 2024.

Anexo 08: Acta de aprobación de trabajo de investigación



ACTA DE APROBACIÓN DE TRABAJO DE INVESTIGACIÓN

El DOCENTE Mg. PÉREZ MARTINTO PEDRO CARLOS del curso de SEMINARIO DE TESIS II, asimismo el Asesor Dr. CALLEJAS TORRES JUAN CARLOS

APRUEBAN:

El Trabajo de Investigación: “PROGRAMA COGNITIVO CONDUCTUAL PARA MEJORAR LA INTELIGENCIA EMOCIONAL DE LA POBLACIÓN EXTRAMUROS DEL ESTABLECIMIENTO DE MEDIO LIBRE DEL INPE – CHICLAYO”

Presentado por: Bach. VILCHEZ URIARTE ROBERTO CARLOS de la MAESTRÍA EN PSICOLOGÍA CLÍNICA.

Chiclayo, de 2 de marzo de 2024.

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'p.m.p.c.', written over a horizontal line.

**Mg. PÉREZ MARTINTO
PEDRO CARLOS**

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'J.C.', written over a horizontal line.

**Dr. CALLEJAS TORRES
JUAN CARLOS**

Anexo 09: Acta de aprobación de proyecto de tesis



ACTA DE APROBACIÓN DEL PROYECTO DE TESIS - 28

El **DOCENTE** Mg. PEDRO CARLOS PÉREZ MARTINTO del curso de **Seminario de Tesis I,**

APRUEBA:

El Proyecto de Tesis: “Programa cognitivo conductual para mejorar la inteligencia emocional de la Población Extramuros del Establecimiento de Medio Libre del INPE – Chiclayo.”

Presentado por: Bach VILCHEZ URIARTE, ROBERTO CARLOS

(Nombres y apellidos, antecedido por el grado académico registrado en SUNEDU)

Chiclayo, 15 DE JULIO DE 2023.

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'p.c. p.m.', is written over a horizontal line.

Mg. Pedro Carlos Pérez Martinto

Docente de Curso