

**TRANSFORMACIÓN EN UN GRUPO DE LA POBLACIÓN PRIVADA DE LA
LIBERTAD DE LA CÁRCEL DEL MUNICIPIO DE CIUDAD BOLÍVAR, LUEGO
DE LA IMPLEMENTACIÓN DE UN PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO EN
HABILIDADES SOCIALES.**

NOMBRES

MARIANA AGUDELO JARAMILLO

ANDRÉS FELIPE ÁLVAREZ RAMÍREZ

ALEIDA ISABEL BLANDÓN HINCAPIÉ

Asesora

Tesis presentada como requisito para obtener el título de Psicólogos

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES Y HUMANAS

DEPARTAMENTO DE PSICOLOGÍA

UNIVERSIDAD DE ANTIOQUIA

2019

Tabla de contenido

Resumen.....	3
Planteamiento del problema.....	4
Justificación	11
Objetivos	13
Objetivo General.....	13
Objetivos específicos	13
Marco teórico.....	14
Metodología	26
Tipo de investigación.....	26
Diseño de investigación	28
Población y muestra.....	29
Criterios de inclusión y exclusión.....	29
Variables de estudio.....	30
Instrumentos de recolección de información	31
Autobiografía.....	31
La entrevista.....	31
Plan de análisis.....	33
Consideraciones éticas	33
Resultados.....	35
1. Situación inicial	35
2. Programa de entrenamiento	41
3. Transformaciones.....	46
Comunicación asertiva.....	48
Regulación emocional.....	51
Resolución de conflictos	54
Discusión.....	58
Conclusiones	63
Referencias.....	66
Anexos	72
Anexo 1	72
Anexo 2	76
Anexo 3.....	84
Anexo 4.....	135

Resumen

Los centros penitenciarios son sitios de custodia que se caracterizan por la privación de la libertad. En estos lugares se evidencian diversas dificultades en las relaciones interpersonales, por lo que las habilidades sociales se convierten en un elemento clave para el adecuado funcionamiento social. Con el fin de intervenir en estas dificultades se aplican programas de entrenamiento que resultan pertinentes para este tipo de población.

Por esta razón los objetivos de este trabajo se basan en determinar transformaciones en habilidades sociales, a partir de la implementación de un programa de entrenamiento en regulación emocional, resolución de conflictos y comunicación asertiva con el que se permita identificar, diseñar y analizar la efectividad de un programa de intervención grupal ajustado a las necesidades encontradas.

La muestra está constituida por 18 internos con edades comprendidas entre los 18 y 25 años, pertenecientes al centro penitenciario de Ciudad Bolívar. Para su realización se ha utilizado una metodología cualitativa, específicamente desde la Investigación Acción Participativa. Así, con base en los datos obtenidos y en programas previos realizados por otros autores, se implementará un entrenamiento basado en la técnica de talleres que constan de 3 sesiones por cada habilidad, entre teóricas y prácticas flexibles, dichas habilidades se trabajarán de forma separada en tiempo, empezando por la comunicación asertiva y finalizando con la resolución de conflictos. Antes de comenzar con el programa se realizó un diagnóstico rápido participativo para identificar las necesidades de este grupo, también se realizó un taller de sensibilización en estas mismas habilidades para integrar y comprometer a la población en esta investigación.

Por último, los instrumentos de recolección de información serán la entrevista semiestructurada y la autobiografía. Por su parte, el análisis de resultados se realiza mediante

el programa atlas ti, por medio del cual se hará la respectiva codificación y categorización de los datos, que darán cuenta de las categorías de análisis.

Palabras clave: Habilidades sociales, comunicación asertiva, regulación emocional, resolución de conflictos, programa de entrenamiento, centro penitenciario.

Planteamiento del problema

La cárcel desde la historia es considerada un sitio procesal y de custodia, donde el fin era la ejecución o el castigo al preso, con el paso del tiempo y la importancia de los derechos humanos ha sufrido cambios, pero igual sigue siendo un lugar donde las personas presentan un castigo que consiste en la privación de la libertad. Autores como Foucault y Goffman se expresaron sobre esta situación de indignidad al igual que grandes pensadores de la ilustración que lucharon contra la arbitrariedad del sistema penal y contra violadores del derecho a la vida, dignidad y derechos que se comprometen en la cárcel (Goffman, 2001).

Goffman en su obra llamada *Internados*, brinda una clasificación de instituciones, entre las que se encuentra la cárcel. Dichas instituciones son definidas por el autor, como aquellas donde se encuentran las personas privadas de la libertad por diferentes motivos. Argumentando que en gran medida el encierro es nocivo para las personas, más allá de los problemas que generan el hacinamiento, violencia y congestión en los servicios básicos para los reclusos. En este sentido, hace referencia a dicha institución como:

Un tercer tipo de institución total, organizado para proteger a la comunidad contra quienes constituyen intencionalmente un peligro para ella, no se propone como finalidad inmediata el bienestar de los reclusos: Pertenecen a este tipo las cárceles, los presidios, los campos de trabajo y de concentración. (Goffman, 2001, p.104)

Así pues, las cárceles y la vida en prisión ha sido un tema abordado por diferentes investigadores y disciplinas de las ciencias sociales y humanas como el trabajo social,

la psicología, sociología entre otras, llegando a conclusiones de los efectos que resultan de la privatización de la libertad, generalizando los daños tanto físicos como psicosociales de los individuos, y evidenciando que la prisión ejerce efectos negativos sobre los reclusos (Santibañez 1993).

La prisión demanda a las personas que ingresan a ella, un gran esfuerzo personal para lograr adaptarse de una forma adecuada a dicha institución, la cual se caracteriza por ser un entorno inflexible y con referencias propias. El ingreso genera en los reclusos distorsiones afectivas, emocionales, cognitivas y perceptivas (Clemente, 1997). En consecuencia, “la situación de encarcelamiento y los condicionantes que son propios de la privación de libertad provocan una serie de reacciones psicológicas en cadena” (Bermúdez y Fernández, 2006, p. 348).

Wheeler (como se citó en Echeverri, 2010) define que la ansiedad incrementa significativamente su nivel cuando se produce el ingreso de una persona a prisión, provocando una elevada tensión emocional, otro factor que resulta alterado es la identidad de la persona al perder su individualidad y formar parte de un colectivo que no tiene privacidad. La autoestima se afecta, cuando la persona al ingresar a este ambiente pierde o no se encuentra seguro de su identidad personal, también pierde la libertad de elección en circunstancias de toma de decisiones ya que se encuentra absolutamente limitado por su situación carcelaria, debido al encarcelamiento, la persona privada de la libertad orienta todo su comportamiento y actitud hacia un único objetivo que es recobrar la libertad y por consiguiente se evidencia una ausencia de expectativas.

Por otro lado, actualmente en la Psicología como en otras especialidades se ha demostrado he identificado la importancia de las habilidades sociales o de las relaciones interpersonales en el éxito o el fracaso de las personas en la sociedad, en este caso

dirigiéndonos al contexto penitenciario, el cual, por sus características, ha sido considerado como una institución compleja desde sus inicios. La situación de encarcelamiento y las condiciones propias de privación de la libertad provocan una serie de reacciones psicológicas que podrían ser generadas por la tensión permanente. Aunque esta institución da cobertura a las necesidades básicas de supervivencia para los internos, la prisión está presente durante las 24 horas del día, los siete días de la semana y las 52 semanas del año, lo que la convierte en un entorno fijo, inamovible que exige a sus habitantes la mayor capacidad adaptativa posible (Echeverry y Vera, 2010). Es por esto que resulta relevante e importante el buen manejo de habilidades como comunicación asertiva, regulación emocional y resolución de conflicto, en este tipo de entorno, ya que posiblemente mejoraría en gran medida la manera en que las personas se adaptan al lugar.

Las habilidades sociales se podrían ver afectadas desde los patrones de comportamiento que se dan en su interior, en función de las situaciones de la vida cotidiana, la personalidad y las circunstancias que llevaron a la persona a estar allí. En un entorno tenso como el que se puede presentar en este lugar, exigente y emocionalmente inestable, propios de las condiciones de encierro se podrían presentar alteraciones con un sinnúmero de efectos psicológicos, dentro de los cuales se consideran las alteraciones en la conducta socialmente habilidosa. (Echeverri y Vera 2010).

Para abordar este tema resulta indispensable dar una definición de las habilidades sociales, las cuales se refieren a las destrezas para actuar socialmente, compartiendo el movimiento y el cambio de una cultura o una sociedad concreta dentro de la realidad Michelson en (como se citó en Del Arco y García, 2005). En ese orden, Caballo (1986) define la conducta socialmente habilidosa como:

Ese conjunto de conductas emitidas por un individuo en un contexto interpersonal que expresa los sentimientos, actitudes, deseos, opiniones o derechos de ese individuo de un modo adecuado a la situación, respetando esas conductas en los demás, y que generalmente resuelve los problemas inmediatos de la situación mientras minimiza la probabilidad de futuros problemas. (p. 108)

Este autor en su teoría sobre las habilidades sociales afirma que estas se aprenden a lo largo de la vida mediante las interacciones, el propio desarrollo y maduración de la persona y estas no se establecen universalmente, sino que la cultura tiene una influencia directa sobre estas.

Profundizando en el tema de las habilidades sociales en los centros carcelarios, se encuentra poca literatura investigativa y teórica, dentro de los antecedentes investigativos encontrados, hay un primer trabajo investigativo realizado por Valencia y García (2014) *A través de la lectura*, realizado en España, el cual tuvo como objetivo general generar un espacio de escucha y reflexión en un contexto de riesgo como lo es la cárcel, para fomentar la convivencia y trabajar en la reinserción a la sociedad, aspectos inmersos en gran medida dentro de ese conjunto de habilidades sociales. Esta investigación se desarrolla a través de estudio de casos, justificando que de esta manera se puede medir y registrar la conducta de los sujetos involucrados en el fenómeno a estudiar, se realizaron entrevistas directas, observación de los participantes en las instalaciones, mediante documentos y objetos físicos que permitan la toma de muestras. En los resultados se comprueba que la mayoría de los sujetos mostraron interés por todas las actividades realizadas, destacando la aceptación de la lectura y reflexión de ésta como herramienta para el acercamiento de los sujetos, siendo clave para iniciar la construcción y desarrollo del grupo.

Álvarez y Álvarez (2011) Presentan un artículo titulado *Hábitos lectores en el CCP Colina I: una aproximación cualitativa a la experiencia de lectura en las cárceles*, el cual

recoge los principales hallazgos de la investigación “Estudio psicosocial del desarrollo del hábito lector al interior del CCP colina 1: una aproximación cualitativa a la experiencia de la lectura en las cárceles” realizada en la ciudad de Santiago de Chile, cuyo objetivo era describir la percepción de los sujetos privados de la libertad y pertenecientes a espacios de marginalidad frente al acceso y ejercicio de la práctica de la lectura. El propósito de este artículo es evidenciar, a partir de los hallazgos del estudio, el significado que tiene la lectura para un recluso, además de indagar sobre su propia experiencia de ser un lector en el contexto del mundo carcelario. Los resultados de esta investigación analizados mediante el artículo citado al comienzo de este párrafo, dan cuenta de que, dado a su carácter exploratorio, la investigación tiende a la descripción del fenómeno analizado desde las percepciones sociales y las experiencias de los entrevistados, relacionadas directamente con el rol de insertar la lectura en el medio penitenciario. Se evidenció que la biblioteca y la lectura permiten la construcción de una nueva realidad para las personas privadas de la libertad, despierta el pensamiento crítico y la acción reflexiva, involucrando el análisis de sus experiencias de vida, su realidad y las situaciones que los llevaron a estar privados de la libertad. Por otro lado, los sujetos reconocen que por medio de la interacción con los libros pueden lograr el fortalecimiento de nuevas capacidades y de habilidades sociales que les permita tener una adecuada reinserción.

Las dos investigaciones antes mencionadas concuerdan en sus resultados, evidenciando que la lectura es una forma de ir superando obstáculos en relación con ámbitos escolares, privación cultural, perfeccionamiento de ortografía, redacción, y para el mejoramiento de la vida cotidiana. Como resultado, ambos autores llegan a la conclusión de que la lectura como práctica cultural se construye en las relaciones sociales, a través de la formación de una necesidad creada por valores compartidos, desde la información que se ha proporcionado de investigaciones realizadas es de gran complejidad social, ya que no sólo se

trata de sujetos que viven privados de libertad, sino que se enfrentan a una subcultura que cuenta con marcos éticos y normativos, ejercicio del poder y la dominación, así como de un código penal y de sanciones altamente definidas y profundamente sedimentadas.

Comparando estos artículos, se evidencia que ambos tienen un objetivo orientado al entrenamiento de habilidades sociales mediante talleres de lectura, son elaborados desde métodos cualitativos de la investigación, en estos se realizó un estudio de nivel comprensivo de las variables que se pretenden estudiar en esta búsqueda de información, la cual puede utilizarse como antecedentes para hacer una aproximación a estos métodos y lograr generar programas de intervención en la población privada de la libertad.

En una investigación realizada por Rodríguez (2015), Titulada *Prisión e imaginario social del recluso: Representaciones Sociales de la población privada de la libertad en penitenciarias colombianas*, en la ciudad de Bogotá para la universidad distrital Francisco José de Caldas, cuyo objetivo central es conocer las propias percepciones acerca de las criminalidad que tienen un grupo de reclusos en condición de condenados, de diferentes centros penitenciarios de Colombia, y por medio de ellas entender las representaciones sociales acerca de quién es el recluso y la relación del establecimiento mediante el tratamiento penitenciario con el interno, desde su propia mirada, la autora dentro de sus hallazgos, realiza un cuestionamiento de que históricamente, las soluciones a las conductas no deseadas como la delincuencia, se han impuesto mediante el castigo, el aislamiento y actualmente la privación de la libertad, pero en la actualidad, el plan penitenciario tiene como objetivo más allá de la privación de la libertad como castigo, generar durante esta privación, un tratamiento de rehabilitación y resocialización, denominado Tratamiento penitenciario y que el INPEC debe velar por la adecuada atención psicológica de esta.

En ese orden, en los rastreos de antecedentes, se encontraron dos investigaciones que se han desarrollado en la región del suroeste de Antioquia, una de ellas fue desarrollada en el establecimiento penitenciario de mediana seguridad y carcelario (EPMSC) de Andes, con la población femenina, la cual tuvo como objetivo indagar sobre las representaciones sociales que las mujeres tenían sobre el concepto de pareja, en esta investigación se encontró que para ellas, debido a su situación de privación de la libertad, la pareja no existe, se acaba y, en muchas de ellas, el lugar que está tenía pasa a ser ocupado por los hijos y la familia. La otra investigación fue desarrollada en el centro penitenciario de Ciudad Bolívar, la cual de acuerdo a los métodos propuestos en la metodología se señaló como tipo de estudio exploratoria, sobre las posibles amenazas que atentan contra la desintegración familiar de los reclusos de este centro, dando como resultados que uno de los mayores problemas que tienen los internos de la cárcel de Ciudad Bolívar por la pérdida de su libertad es: la desintegración o desestructuración familiar, debido a la falta de comunicación, las dificultades económicas, las distancias entre el establecimiento carcelario y su residencia, lo cual hace difícil las visitas cada ocho días.

Partiendo de lo anterior, se llevará a cabo una investigación en la cual se abordará el tema de las habilidades sociales en centros penitenciarios; esta será desarrollada en el establecimiento de mediana seguridad penitenciario y carcelario del municipio de Ciudad Bolívar Antioquia. La mayoría de la población que se encuentra en prisión en este establecimiento son personas de precarias condiciones económicas y bajos niveles de escolaridad, un alto porcentaje de la población consume sustancias psicoactivas, existen altos niveles de consumo de tabaco, su estado civil oscila entre unión libre y solteros, con un promedio de dos hijos, y antes de ingresar a la cárcel no tenían estabilidad laboral.

Para ello fue realizado un diagnóstico rápido participativo en este centro en este penitenciario, el cual se realizó con una muestra de 20 internos. El objetivo de este diagnóstico fue identificar las principales habilidades sociales en las que dichas personas presentan mayor dificultad y las situaciones donde más se evidencian. Los resultados apuntan a que las habilidades sociales que se abordaran trabajo y con esta población son: regulación emocional, resolución de conflictos y comunicación asertiva, se realizó un consenso con ellos y de acuerdo con las necesidades que manifestaron de la debilidad presente en estas habilidades en momentos de su rutina diaria en el contexto carcelario se definieron las tres habilidades. Finalmente se realizó una encuesta en donde se evalúa el desempeño del grupo y los animadores del taller. (ver anexo 2)

Por lo anterior, la pregunta que orientara este trabajo de investigación es ¿Qué transformaciones en habilidades sociales podrían evidenciarse, luego de la implementación de un programa de entrenamiento en regulación emocional, resolución de conflictos y comunicación asertiva, en un grupo de personas privadas de la libertad del centro penitenciario de Ciudad Bolívar?

Justificación

Teniendo en cuenta los antecedentes teóricos e investigativos en centros penitenciarios con los cuales se ha logrado evidenciar el impacto que generan este tipo de intervenciones en esta población, y partiendo de que al realizar el rastreo de información se encontraron muy pocas investigaciones dirigidas directamente a abordar las habilidades sociales en estas instituciones; resulta pertinente el desarrollo de una investigación donde se pueda crear y ejecutar un programa de intervención que permita transformaciones en las principales dificultades que se presentan en dichas habilidades y en cuales situaciones, para poder así, proponer y desarrollar un entrenamiento que cause impacto en la población que se

encuentra privada de la libertad, con el objetivo de lograr cambios que ayuden no solo a la convivencia en este lugar, sino también en los diferentes contextos en los que se podrían desenvolver los internos de dichos centros.

Por otro lado, cuando se quieren estudiar las percepciones y cambios de sujetos que pertenecen a espacios privados de la libertad, se indaga sobre la posibilidad de que estas personas puedan presentar cambios positivos que se generen a partir de las actividades propuestas desde el entrenamiento de las habilidades sociales, con el objetivo de mejorar la calidad de vida en este contexto, mediante la propuesta de un modelo de intervención para la prisión tradicional (Rodríguez y Romero, 2015) .

En investigaciones como la de Valencia y García (2014) *A través de la lectura*, se ha demostrado un cambio de actitud en los internos cuando se trabajan sus expectativas y se les facilita las herramientas y recursos para mejorar sus habilidades sociales, por ejemplo, a través de actividades de lectura y dinámica de grupo. Con el trabajo de campo se puede fomentar en el interno técnicas para la regulación emocional, la resolución de conflictos y la escucha, estas personas podrán aprender a practicar y desarrollar estilos de conducta, que les permita alcanzar metas desde las diversas alternativas posibles.

Con las técnicas de fomento a la participación, la estimulación de la creatividad para la lograr la interacción social y teniendo como premisa que las personas que reciben un mayor apoyo social presentan una menor sintomatología emocional y en conjunto con el apoyo de la familia, los amigos, el personal penitenciario y profesionales de la salud, (Rodríguez y Romero, 2015). Se podría lograr la realización de un programa de intervención que tenga eficacia e impacto en el tratamiento penitenciario, este debe estar basado en la realidad social del contexto, que permita responder a objetivos como incrementar el conocimiento, destrezas y estrategias que permitan al interno participar en la sociedad de una manera competente y teniendo presente que se puede lograr la rehabilitación de los mismos a través del

fortalecimiento de sus habilidades sociales e individuales generando oportunidades de propiciar espacios para una buena convivencia.

A través de investigaciones como (Álvarez y Álvarez, 2008). Titulado *Hábitos lectores en el CCP Colina I: una aproximación cualitativa a la experiencia de lectura en las cárceles* se ha demostrado que los programas de intervención en situaciones de riesgo y poblaciones vulnerables disminuyen las dificultades o conflicto social como la delincuencia, drogodependencia, abandono, violencia, internamiento, etc. El objetivo es conseguir que las personas avancen significativamente en sus habilidades de sociabilidad, sin perder las características esenciales de personalidad y potencialidades, proponer programas que trabajen elementos como las diferencias socioculturales, educativas, personales y reforzando un espacio de escucha y conocimiento sin conflictos, considerando temas como el autoestima y las emociones, trabajando en la regulación emocional y resolución de conflictos, ya que al tener un dominio sobre estas, se puede tener un mayor control en situaciones de riesgo (Yela y Chiclana, 2008).

Objetivos

Objetivo General

Determinar transformaciones en habilidades sociales, a partir de la implementación de un programa de entrenamiento en regulación emocional, resolución de conflictos y comunicación asertiva, en un grupo de personas privadas de la libertad del centro penitenciario de Ciudad Bolívar

Objetivos específicos

- Identificar las situaciones en que se presentan dificultades para la regulación emocional, la resolución de conflictos, y la escucha.

- Diseñar un programa de intervención y entrenamiento por medio de talleres y trabajo individual, que permita el entrenamiento en estas habilidades sociales.
- Analizar la efectividad del programa de intervención y entrenamiento de estas habilidades sociales para esta población.

Marco teórico

El concepto de habilidades sociales al igual que su evaluación y entrenamiento no tienen una definición única y determinada, ante la carencia de un consenso que logre brindar una teoría universalmente aceptada y establecida, no le permite tener al investigador un modelo por el cual guiarse para el cumplimiento de sus objetivos en trabajos que aborden *las habilidades sociales*. Los diferentes autores que se han preocupado por ahondar en este tema no han logrado ponerse de acuerdo para tener una definición elaborada y definitiva que permita un consenso en la comunidad científica, sin embargo, existen ciertas consistencias en las diferentes perspectivas teóricas que se logran evidenciar en el trabajo de diferentes autores.

La psicología ha demostrado gran interés en estudiar la dimensión social del ser humano, la cual tiene antecedentes de investigación desde los años 30 por autores como Williams (1935) y Murphy (1937) quienes hicieron grandes aportes para que el concepto de habilidades sociales se consolidara en los años sesenta. Desde entonces se delimita el concepto, sus bases teóricas se consolidan y se genera un sistema de investigación en torno a la construcción de pruebas y técnicas que permitan medir este factor psicológico, todo ello de la mano con la construcción de programas de intervención que busquen mejorar dichas habilidades sociales. En los años sesenta surge un postulado teórico que ha sido comúnmente aceptado, Lang, (como se citó en Eceiza, Arrieta, y Goñi 2008) afirma que:

Las personas que son socialmente habilidosas se diferencian de las no habilidosas en dimensiones cognitivas y fisiológicas, las cuales en conjunto forman un sistema de relaciones interdependientes, por esto, para determinar el tipo de intervención adecuada para las habilidades sociales, se plantea la necesidad de identificar cual de dichos componentes se encuentra más alterado. (p. 85)

Las habilidades sociales pueden ser definidas como la capacidad para ejecutar aquellas conductas aprendidas que cubren nuestras necesidades de comunicación interpersonal y/o responden a las exigencias y demandas de las situaciones sociales de forma efectiva (Eceiza, Arrieta y Goñi, 2008). Teniendo las habilidades sociales las siguientes características: a) no forman parte de la personalidad del sujeto, sino que son comportamientos aprendidos y adquiridos a lo largo de toda la vida a través del aprendizaje, b) son de carácter cultural, se pueden intervenir en caso de anomalías de la conducta social, c) son complementarias e interdependientes y d) son de naturaleza recíproca (Betina y Contini, 2011).

Numerosas definiciones se han dado para decir qué es una conducta “socialmente habilidosa”. Meichenbaum, Butler y Grudson (como se citó en Gomez, y Calvo 2005) afirman que no es posible desarrollar una definición universal para este concepto ya que este es dependiente del contexto cambiante y debe considerarse dentro de un marco cultural determinado, las variaciones que se dan entre la comunicación varían ampliamente entre culturas y dentro de una misma cultura gracias a los factores como lo son la edad, el sexo, la clase social y la educación. La conducta considerada apropiada en una situación puede ser, obviamente, inapropiada en otra, ya que el individuo trae a la situación sus propias actitudes, valores, creencias, capacidades cognitivas y su propio estilo de interacción.

Bandura (1974), en la teoría social del aprendizaje, también llamada la teoría cognitiva social y teoría del aprendizaje social que surge con base en las teorías implícitas de la mente en cuanto al sentido común, creía que lo que observamos y lo que pensamos tiene que ver con lo que aprendemos y como lo aprendemos, teoría que se basa en explicar los factores internos y externos que influyen en los procesos humanos del aprendizaje, los identifica, explica, los categoriza y los describe. Bandura, explica el modelo de determinación recíproca, que es trídica y que se da entre el ambiente, la cultura y los factores personales. Los tres están relacionados y se contribuyen entre sí, la conducta depende de los factores personales y del ambiente o contexto, las condiciones personales dependen a su vez de los comportamientos y del contexto. Todo esto tiene una reacción en las emociones, pensamientos, conocimientos, aprendizajes previos, habilidades sociales, estado físico y salud mental. Este autor en su teoría menciona unos principios, el primero tiene que ver en que “cuando las condiciones ambientales son muy demandantes y restrictivas, pueden obligar prácticamente al ser humano a comportarse de una determinada manera” (p.117). Se puede deducir que la conducta no sería la misma que cuando el contexto es favorable y no lo presiona, por ende, en esta investigación, el factor de riesgo sería la privación de la libertad y la vulnerabilidad que surge en un espacio físico como lo es la cárcel.

Una de las bases teóricas que serán de gran relevancia en este trabajo de investigación es la teoría de Caballo (1986), quien define:

La conducta socialmente habilidosa es ese conjunto de conductas emitidas por un individuo en un contexto interpersonal que expresa los sentimientos, actitudes, deseos, opiniones o derechos de ese individuo de un modo adecuado a la situación, respetando esas conductas en los demás, y que generalmente resuelve los problemas inmediatos de la situación mientras minimiza la probabilidad de futuros problemas. (pág. 108)

Este mismo autor, en su teoría sobre las habilidades sociales afirma que estas se aprenden a lo largo de la vida mediante las interacciones, el propio desarrollo y maduración de la persona; las cuales tienen conceptos implicados como lo son: el comportamiento adaptativo, la competencia social y la asertividad. El comportamiento adaptativo se refiere a aquellas habilidades que un sujeto requiere para poder funcionar de manera independiente y acertada en el entorno social en el que vive, este concepto hace referencia a la autonomía personal, las habilidades instrumentales de funcionamiento en una comunidad, las habilidades intrapersonales, vocacionales, ocupacionales o laborales. La competencia social hace referencia a los conocimientos que una persona necesita para desenvolverse con éxito en las distintas interacciones sociales, categorizando la competencia socio afectiva que es la capacidad de establecer vínculos afectivos, expresión emocional y autocontrol de conductas e impulsos. La competencia socio-cognitiva hace referencia al conocimiento social que se tiene sobre las personas, situaciones o acontecimientos, incluye la capacidad de razonamiento, análisis y posicionamiento en estos aspectos; la conducta social hace referencia a la capacidad de cooperación, participación en grupos y manejo de conflictos (Caballo, 2007).

Por último, está el concepto de asertividad. Alberti y Emmons (como se citó en García Rojas 2010) “definen la asertividad como la conducta que permite a una persona actuar con base a sus intereses más importantes, defenderse sin ansiedad, expresar cómodamente sentimientos honestos o ejercer los derechos personales sin negar los derechos de los demás” (p.76) Al igual que este autor, Kelly (como se citó en Caballo 2007) “en el marco del entrenamiento de las habilidades sociales, define asertividad como la capacidad de un individuo para transmitir su posición, opiniones, creencias y sentimientos a otras personas de manera efectiva y sin disconformidad”. Concepto que, recoge subcategorías de gran importancia en la teoría de las habilidades sociales.

En la teoría de Caballo (2007) pueden clasificarse los tipos de habilidades sociales en: según el objetivo y según el nivel de análisis. Las habilidades sociales según el objetivo son aquellas que facilitan el establecimiento y desarrollo de relaciones interpersonales como lo son: habilidades conversacionales, de elogio, de iniciación de citas, comprender o afrontar las conductas poco razonables de los demás, expresar desacuerdos, sentimientos y peticiones. Las habilidades sociales según el nivel de análisis son aquellas que son básicas para la interacción social, iniciación de conversaciones, cooperación, compartimiento, autoafirmación, sentimientos y emociones. Para clarificar más esto se pueden definir el estilo de relación que establecen las personas con los demás, el cual depende de factores como la personalidad y las experiencias de aprendizaje social.

Existen tres estilos básicos: inhibido-pasivo, agresivo, y asertivo. El inhibido-pasivo es el que no dice nada sobre el comportamiento que le molesta, evita actuar por miedo, aborda las situaciones con inseguridad, no defiende sus intereses y hace lo que le dicen los otros sin importar lo que el mismo piensa, este tipo de persona no hace respetar sus derechos, su conducta verbal es vacilante, su conducta no verbal es de postura cerrada, movimientos cortados rígidos, mirada baja, voz baja y con tendencia al alejamiento; los efectos que trae para esta persona son de baja autoestima, conflictos interpersonales, ansiedad, se hiere a sí mismo y depresión. Las personas de un estilo de relación agresivo usa la intimidación, el sarcasmo y apela a la violencia física, aparecen conductas de pelea, acusación y amenaza, no tiene en cuenta los sentimientos ni los derechos de los demás para conseguir sus objetivos, su conducta verbal es de mirada fija, habla rápida y fluida, voz alta, de enfrentamiento y una postura intimidadora, conducta no verbal interrumpe y da órdenes, gestos de amenaza y de mensajes impersonales, los efectos que trae esta conducta para esta persona es de tensión, enfado, descontrol, frustración, conflictos, pierde oportunidades, soledad, venganza y resentimiento (Caballo, 2007).

Las personas de relación asertiva expresan lo que quieren de modo directo y honesto, indican claramente lo que desean de la otra persona, defiende sus propios intereses y expresa opiniones libremente, su conducta verbal es de mirada directa, habla fluida, gesto firme, mensajes en primera persona, honesto, respuestas directas a la situación, los efectos es que resuelve los problemas, se siente satisfecho y relajado, se siente a gusto con los demás y consigo mismo y tiene autocontrol (Caballo, 2007).

Las habilidades sociales se expresan a través del comportamiento verbal y no verbal. El comportamiento no verbal no puede ocultarse y se evidencia en las siguientes dimensiones: la expresión facial la cual comunica instantáneamente los cambios que acontecen en la interacción. La mirada expresa emociones y deseo de establecer relaciones o podría indicar lo contrario pero que siempre es un indicador de la escucha. La postura, el modo sentarse, estar de pie o de caminar, refleja el estado emocional y de actitudes, sentimientos que se tienen hacia sí mismo o hacia los otros. Los gestos con las manos enfatizan los mensajes verbales además los sustituye determinadas situaciones. La proximidad espacial entre los participantes de una comunicación matiza la calidad y el tipo de interacción que se establece entre ellos. El contacto físico se usa para expresar cordialidad, simpatía, amor, afecto, miedo y estrés, como también expresa agresión. Otros aspectos como son el tono de la voz, el volumen, la claridad, la velocidad, el énfasis, la fluidez, las pausas y el balbuceo pueden afectar el significado de lo que se dice. La apariencia personal a través del estilo de vestir, el peinado y el aseo (Riso, 2002).

El comportamiento verbal es utilizado para comunicar ideas, dar información acerca de hechos y acontecimientos, opiniones y actitudes, expresar sentimientos, acuerdos, desacuerdos, hacer preguntas, razonar y argumentar. Las palabras que se van a utilizar dependen del tema, la situación, los objetivos y la función a los contenidos del mensaje (Riso, 2002).

Esta investigación se centrará en tres habilidades en especial: la comunicación asertiva, la regulación emocional y la resolución de conflictos. El entrenamiento se iniciará con la comunicación asertiva, se continuará con la regulación emocional y se finalizará con la resolución de conflictos, a continuación, se hablará teóricamente de cada habilidad.

Para abordar el concepto de comunicación asertiva resulta fundamental hablar de la comunicación, Bordenave (como se citó en Terroni, 2009)

La cual se distingue por ser un proceso multifacético, que ocurre al mismo tiempo en varios niveles consciente, subconsciente e inconsciente - y como parte orgánica del dinámico proceso de la vida misma. Las definiciones en general apuntan cada vez más a los procesos de intercambio entre emisor y destinatario dentro de una interacción múltiple, y enfatizan la importancia del contexto social en el que se da esa comunicación, así como sus dimensiones estructurales y procedurales; en desmedro de la visión lineal y unidireccional mecanicista que en alguna oportunidad prevaleciera. Otro rasgo importante de la comunicación es la asertividad, la cual tiene un papel muy importante en las interacciones grupales, ya que constituye una habilidad o destreza a la hora de emitir opiniones y en los procesos de influencia grupal. (p. 36)

Al momento de realizar un rastreo por la definición de conducta asertiva a lo largo de la historia, se encontró a los investigadores Güell y Muñoz (como se citó en Terroni, 2009) utilizaron dicha definición por primera vez en 1958 y luego ha tenido muchas otras elaboraciones. Pudiendo decir que los autores se han dividido en dos sectores, en el campo de las habilidades sociales han trabajado autores como Hersen y Bellack (1977), mientras en el entrenamiento asertivo han sido tratados inicialmente por Alberti y Emmons (1978) con la consecuente elaboración de diversos registros e inventarios (Rathus 1973, Wolpe y Lázarus, 1966).

Existen definiciones que resaltan el contenido de la conducta (opiniones, sentimientos, deseos, etc.) y otras las consecuencias o resultados. Entre las primeras, diversos autores definen al individuo asertivo como aquella persona que tiene una personalidad excitativa o activa, el que define sus propios derechos y no presenta temores en su comportamiento Fensterheim y Baer (como se citó en Terroni 2009). “Estos autores además caracterizan a la persona asertiva por presentar: a) libertad de expresión; b) comunicación directa, adecuada, abierta y franca; c) facilidad de comunicación con toda clase de personas y d) un comportamiento respetable aceptando las limitaciones”.

Ciertos autores consideran la asertividad como la conducta que posibilita la disminución de la ansiedad, otros la consideran como la defensa de los derechos propios y algunos como la habilidad para expresar sentimientos y pensamientos. Riso (1988) define la conducta asertiva como:

Aquella conducta que permite a la persona expresar adecuadamente (sin distorsiones cognitivas o ansiedad y combinando los componentes verbales y no verbales de la manera más efectiva posible) oposición (decir no, expresar desacuerdos, hacer y recibir críticas, defender derechos y expresar en general sentimientos negativos) y afecto (dar y recibir elogios, expresar sentimientos positivos en general) de acuerdo con sus intereses y objetivos, respetando el derecho de los otros e intentando alcanzar la meta propuesta. (p.34)

La conducta asertiva es definida por Güell y Muñoz (como se citó en Ferris y Bonilla 2005). “como la expresión apropiada de las emociones en las relaciones, sin que se produzca ansiedad o agresividad” (p.15).

Para Carrobes (como se citó en Terroni, 2009), la asertividad es aquella habilidad que poseen las personas para poder decir de manera clara y concisa, además de identificar el momento específico, las ideas, creencias y sensaciones tanto se tornen positivas o negativas.

Para Navarro Rodríguez (como se citó en Terroni, 2009) la función de la asertividad radica en la habilidad para enviar y recibir mensajes realizándolo de forma honesta, respetuosa y oportuna, definiéndola así como un modelo de vida que lleva consigo un montón de principios y derechos dirigidos a lograr el éxito en la comunicación humana. Por último, se puede inferir que la asertividad entonces tiene una relación con el saber decir, con la regulación emocional y con el lenguaje corporal. La regulación emocional ha mostrado la importancia y la influencia que ejerce sobre diversas áreas del desarrollo del individuo, especialmente sobre su funcionamiento social en diferentes contextos. Thompson (como se citó en Pérez y Bello, 2016), define regulación emocional como el “proceso de iniciar, mantener, modular o cambiar la ocurrencia, intensidad o duración de los estados afectivos internos y los procesos fisiológicos, a menudo con el objetivo de alcanzar una meta” (p. 96).

Por otro lado, Calkis (como se citó en Pérez y Bello, 2016) la define “como el manejo eficiente de la activación emocional, con el fin de tener un funcionamiento social efectivo” (p 106).

Cole (como se citó en Hagekull y Bohlin, 2004) “La autorregulación emocional se define como la habilidad para “responder a las demandas del medio con un rango de emociones en una manera socialmente aceptable y lo suficientemente flexible para permitir reacciones espontáneas, así como la habilidad para demorar estas reacciones espontáneas cuándo sea necesario”. (p. 97)

Algunos autores como Schachter, Singe, Lazarus y Sierra (como se citó en Velásquez, 2007) afirman que las emociones se pueden reconocer como una manera particular de relacionarnos con el mundo. Argumentan que las emociones constituyen un fenómeno producto de un proceso cognitivo en respuesta a eventos externos o internos, y que de cierta manera implican un conocimiento del mundo. Así, cuando se presenta una emoción se realiza

una valoración automática del evento, sin que esta sea una reflexión extensiva y deliberada.(p. 112)

Las habilidades de regulación emocional han mostrado sus efectos positivos para la mejora de diferentes dominios de funcionamiento personal, social y laboral de las personas. Posiblemente estos efectos se puedan evidenciar en la población privada de la libertad. Según Davey et al. (como se citó en Filella et al., 2008)

La mayoría de autores apuntan que los internos de los centros penitenciarios presentan problemáticas relacionadas con la impulsividad, el autocontrol emocional, la atribución causal externa a los acontecimientos, la dificultad para desarrollar pensamiento abstracto, la rigidez conceptual, dificultades para identificar y resolver problemas interpersonales de forma satisfactoria, poca resistencia a la frustración, egocentrismo, baja autoestima, entre otros. (p. 386).

Dando continuidad con la cita anterior y con lo planteado por sus autores, se encontró que algunos de ellos aplicaron estrategias de regulación emocional para reducir la violencia en los centros penitenciarios. De esta manera, Roger, Derek, Masters y Rcihard (1997) en su artículo *The development and evaluation of an emotion control training programme for sex offenders*. Aplicaron un proyecto referente a el control emocional para disminuir la impulsividad de agresores sexuales y en los resultados encontraron una reajuste de la impulsividad en los participantes del plan, evidenciándose actitudes crecidamente adaptativas.

Una investigación realizada por Filella et al. (2008) en España, titulada *Diseño, aplicación y evaluación de un programa de educación emocional en un centro penitenciario*, tenía como objetivo:

Evaluar la incidencia que, sobre un grupo de internos de un centro penitenciario, ha tenido la aplicación de un programa de educación emocional para la mejora de la conciencia y la regulación emocional, con esto se pretendía ofrecer a los internos estrategias de regulación emocional que les fueran útiles en el centro penitenciario y a su vez les facilitaran su futura inclusión social. (p.386)

El ámbito penitenciario, es un contexto que está predispuesto a que se presenten diversos problemas, ya sea entre los internos o entre funcionarios e internos, por lo que educar a esta población para la adecuada resolución de conflictos, probablemente traería consigo notables mejoras en la convivencia. Al buscar información acerca de la resolución de conflictos, se evidencia la poca teoría que existe al respecto, sin embargo, se encuentran algunos postulados e investigaciones. Barker (como se cito en Schnitman, 2000) La resolución de conflictos hace referencia a ese conjunto de habilidades y conocimientos que permiten intervenir y entender los procesos de resolución no violenta de los problemas que se pueden presentar entre individuos o comunidades.

En el libro titulado “Nuevos paradigmas de la resolución de conflictos”, su autor Fried (2000), habla de los nuevos paradigmas de resolución de conflictos, los cuales se asientan en la comunicación y las practicas discursivas y simbólicas que promueven diálogos transformativos, como prácticas de resolución alternativa de conflictos expanden el foco desde los intereses a las formas de intercambio a partir de las cuales pueden emerger acciones significativas para los participantes. Este mismo autor afirma:

La mediación y otras metodologías pueden facilitar el diálogo y proveer destrezas para la resolución de situaciones conflictivas, estas metodologías ofrecen novedosas opciones “no litigantes” que permiten aumentar la comprensión, el respeto y el

reconocimiento de los participantes, alcanzar soluciones a disputas, construir la posibilidad de acciones coordinadas aun en la diferencia, incrementar los diálogos y la capacidad de personas y comunidades para comprometerse responsablemente en decisiones y acuerdos participativos, especificando los cambios que tendrán lugar tanto en las practicas materiales como en los papeles relacionales establecidos sobre la base de perspectivas, prácticas, visiones y sentidos co-construidos. (p.2)

En la investigación realizada por Seller y Pérez (2012) “Mediación penitenciaria una alternativa a la resolución de conflictos entre internos”, también hablan de la mediación para resolver conflictos. Dicha investigación fue realizada en el centro penitenciario Murcia I, en la ciudad de Murcia España, la cual tenía como objetivo central demostrar la viabilidad de la mediación en el ámbito penitenciario para la resolución alternativa de conflictos interpersonales entre internos. En los resultados de la investigación se encontró que un servicio de mediación es necesario y aceptado en el Centro, ya que el 70,51% de los participantes responden que sería altamente positivo. Se considera complementaria a la aplicación de la mediación para la resolución de conflictos, facilitar la comunicación, potenciar la responsabilidad, aceptar la diversidad y lograr que el conflicto sea percibido como una oportunidad no como una amenaza, facilitando una mejor convivencia en el centro.) De acuerdo a esta investigación, se puede afirmar que la mediación penitenciaria resulta ser un método adecuado y pertinente para la resolución de conflictos entre internos, dado que, el diálogo y el respeto son bases en este, permitiendo a las personas asumir la responsabilidad de su conducta en el proceso.

Metodología

Tipo de investigación

El termino metodología se reduce al modo en que se enfocan los problemas y la búsqueda de respuestas, en las ciencias sociales y humanas y en el caso la psicología, es la forma en que se va a realizar una investigación Arroyo (como se citó en Gómez y Roquet 2012), afirman que a lo largo de los avances en investigación se ha hablado del positivismo el cual refiere a la observación de los hechos desde la distancia por parte del investigador produciendo situaciones experimentales con las cuales obtener un control de las variables que influyen en el fenómeno a estudiar.

Mouly (como se citó en Munarriz, 1992) afirma que la investigación ha sido definida a través de la historia como el proceso que tiene como único fin llegar a soluciones fiables para los problemas planteados a través de la obtención, análisis e interpretación de los resultados.

Esta tesis de investigación abarca diferentes realidades de estudio y las distintas formas de afrontar esa realidad que se permite investigar a partir los diversos tipos de investigación cuantitativa/cualitativa. El contraste entre estas, se encuentra en el causa que se sigue para hallar soluciones, las cuales están entre: metodología, métodos, técnicas utilizadas por un tipo u otro de investigación (Munarriz, 1992).

El tipo de investigación que guiara el presente trabajo es la cualitativa y, antes de adentrarse en las técnicas que se utilizaran, es pertinente definir brevemente el concepto que la define, ya que es allí donde se encuentran las razones para poder hablar de métodos y técnicas. Si se indaga un poco en el pasado, es en la época moderna donde se comienza a hablar de la investigación comprensiva o constructivista, orientadas a la comprensión y la

interpretación de los fenómenos humanos. Denzin y Lincoln (como se citó en Munarriz, 1992) definen la metodología “cualitativa como una actividad que localiza al investigador el observador en el mundo, es decir, un conjunto de prácticas interpretativas que hacen transformar al mundo en una serie de representaciones, las cuales incluyen las entrevistas, el trabajo en campo, grabaciones, fotografías y otros registros” (p.5). Todo ello permite que el investigador cualitativo interprete los fenómenos en función de los significados que las personas le dan (Gómez y Roquet, 2012).

Carrillo (como se citó en Cortés y León 2005) afirma que la investigación cualitativa entonces hace referencia a aquella que produce datos descriptivos, que toma en cuenta las propias palabras de las personas, habladas o escritas y parte de la conducta que puede ser observable al investigador, el cual de una forma inductiva comienza sus estudios con interrogantes vagamente formulados. (p.35)

Desde una perspectiva holística el investigador parte del pasado de las personas para estudiar el presente en el que se hayan, y los objetivos radican en comprender a las personas desde el marco de referencia de ellas mismas por lo cual debe suspender o apartar las propias creencias, predisposiciones y perspectivas con las cuales se llega al escenario de la investigación Bogdan y Taylor (como se citó en Álvarez y Gayou, 2004).

El entrenamiento en habilidades sociales permite utilizar este método de investigación ya que los métodos y técnicas de recolección de la información son el resultado de la intervención con la población objeto, el cual permitirá un análisis en los resultados desde las memorias que deje el programa de entrenamiento.

Diseño de investigación

El diseño que se utilizara en este trabajo de investigación cualitativa es el de investigación acción, según Lewin (como se citó en Munarriz, 1992) “esta expresión se remonta a 1946, utilizada como forma de estudio de las realidades sociales, con la intención de intervenir en las situaciones para mejorar la acción” (P.9).

Asimismo, Cohen (como se citó en Munarriz, 1992) afirma que “este método de la investigación cualitativa implica una reflexión relacionada con el diagnóstico en un primer paso, donde se analizan los problemas y se plantean las hipótesis y una intervención donde se prueba un experimento de cambio aplicado a una realidad social” (p.9).

En este orden de ideas Colmenares y Piñero (como se citó en Munarriz, 1992), afirman que, como características más sobresalientes identificadas en la investigación/acción con referencia a los estudios llevados a cabo a partir de este método podemos señalar: Analiza situaciones y acciones relacionadas con problemas prácticos para intentar resolverlos. Considera la acción desde el punto de vista de los participantes. Es Participativa, pues todos los miembros toman parte en la investigación directa o indirectamente, y es cooperativa porque trabajan juntos para profundizar en la comprensión del problema. Las modificaciones llevadas a la práctica son evaluadas continuamente dentro de la situación y por los propios participantes.

Este diseño resulta apropiado para lograr el cumplimiento de los objetivos del presente trabajo, ya que se va a realizar un trabajo en conjunto con la población objeto y se va tener en cuenta las necesidades, ideas y aportes que puedan surgir a partir de la intervención de los participantes, para que luego del entrenamiento se genere una transformación en estas personas que impacte en sus vidas cotidianas.

Para dar comienzo a la investigación acción se realizó un diagnóstico rápido participativo (DRP) el cual tuvo como objetivo indagar sobre las principales habilidades sociales en cuales se requiere una intervención y lograr construir un entrenamiento adecuado a estas necesidades. Seguido a este DRP se tiene planeado realizar talleres de sensibilización con los internos, cuyo objetivo es que la población objeto se apropie en conocimiento sobre habilidades sociales que se trabajaran y las implicaciones emocionales que consigo trae cada una de estas. Estos talleres también pretenden la identificación de soluciones sobre las dificultades en habilidades sociales que servirán de insumo para la construcción de un módulo de entrenamiento teniendo en cuenta que desde la IAP se construye en conjunto con los participantes. El módulo antes mencionado permitirá recoger las actividades que se trabajaran en cada sesión del entrenamiento.

Población y muestra

El escenario elegido para esta investigación es la cárcel del municipio de Ciudad Bolívar Antioquia, su historia comienza el 29 de junio de 1967 fecha en la cual se realizó su inauguración y luego se dio al servicio en agosto de 1967. Más adelante pasó a ser cárcel del circuito judicial en 1968, actualmente tiene un total de 178 de internos, su cupo máximo es de 99 reclusos, es decir, con un hacinamiento cercano al 100%. Los internos del EPMSC de Ciudad Bolívar, aproximadamente un 50% son procedentes del casco urbano, pero también hacen parte de la población personas de la zona rural, puramente campesinos, igualmente hay reclusos de los municipios cercanos como: Salgar, Concordia, Betulia, Urrao, El Carmen de Atrato, Santa fe de Antioquia, El retiro, Medellín, y unos pocos de lugares como Villavicencio, Tolima, poblaciones de la costa atlántica y Chocó.

Criterios de inclusión y exclusión

Los criterios de inclusión son las características que deben tener el objeto de estudio para ser parte de la muestra. Se incluirán aquellos internos que cumplan con las siguientes

características poblacionales: internos que se encuentren en un rango de edad de entre los 18 y 25 años, que tengan definida su situación judicial, personas no sindicadas sino sentenciadas ya que esto disminuye el riesgo de que abandonen el entrenamiento por posible excarcelación, y por último que acepten ser partícipes de la investigación y firmen el consentimiento informado.

La exclusión son aquellas características que, en caso de presentarse impiden que el sujeto participe en la investigación, determinan su eliminación forzosa, en este caso aplica para los internos que se les dé la orden de libertad o casa por cárcel, que no cuenten con el debido permiso de los directivos de la cárcel, que sobrepasen el rango de edad establecido o personas que estén sindicadas.

Variables de estudio

En esta investigación se abordará el tema de las habilidades sociales en centros penitenciarios; esta será desarrollada en el establecimiento de mediana seguridad penitenciario y carcelario del municipio de Ciudad Bolívar Antioquia. La mayoría de la población que se encuentra en prisión en este establecimiento, son personas de precarias condiciones económicas y bajos niveles de escolaridad, un alto porcentaje de la población consume sustancias psicoactivas, existen altos niveles de consumo de tabaco, su estado civil oscila entre unión libre y solteros, con un promedio de dos hijos, y antes de ingresar a la cárcel no tenían estabilidad laboral. Las habilidades sociales que se abordaran en este trabajo y con esta población son: regulación emocional, resolución de conflictos y comunicación asertiva, se realizó un consenso con ellos y de acuerdo con las necesidades que manifestaron de la debilidad presente en estas habilidades en momentos de su rutina diaria en el contexto carcelario se definieron las tres habilidades.

Instrumentos de recolección de información

Autobiografía.

Según Mujica y Pacheco (2005) la autobiografía es una auto narración escrita, por medio de la cual el escritor puede reelaborar su mundo, describir y recolectar de la memoria los acontecimientos que se han presentado a lo largo del tiempo. Asimismo, uno de los aspectos que caracteriza a la autobiografía es la identidad entre el narrador y el protagonista de esta. En ese orden, la vida de esta persona, los estados de ánimo, las emociones y sentimientos y su desarrollo personal son el asunto del relato. (p.12)

La pertinencia de este instrumento de recolección de la información en este trabajo de investigación es que la escritura se convierta en un registro permanente que le dé sentido a aquellas formas de expresión y por ende la creación de sujetos, social y espaciotemporalmente situados, la cual se constituye por medio de una construcción y reconstrucción de sus experiencias, de la identidad, de los hechos y las anécdotas para proyectar. Para ello, se le entregara un cuaderno a cada participante, en el cual deberán escribir las tareas propuestas en los talleres de cada sesión, realizar un registro de actividades en las que se puedan ver involucradas las actividades aquí trabajadas, además de consignar las tareas y vivencias de cada uno con respecto a cada habilidad, y por ultimo socializar de forma voluntaria ante el grupo, todos los registros que se hayan tomado por cada actividad propuesta.

La entrevista.

En el caso de la observación participante “se trata de una práctica unilateral y en el segundo se pone en juego una secuencia donde importa cómo el entrevistado reacciona ante la conducta del entrevistador, cómo interpreta los significados que él produce” (Frutos, 1997, p. 14). Es decir, el objetivo de la entrevista a parte de la escucha, es la observación para saber

qué grado de naturalidad tienen las respuestas, el investigador debe estar pendiente de aquellos detalles del entrevistado para así poder hacer un análisis completo de la situación.

Por otro lado, Según Guber (como se citó en Margarit, A. M. 2000) la entrevista pone en relación cognitiva a dos sujetos que comparten un mismo contexto y que a través de preguntas y respuestas surge un proceso de conocimiento

Las preguntas y respuestas no son dos bloques separados sino partes de una misma reflexión y una misma lógica, que es la de quien interroga: el investigador. Y esto no se debe a que el informante responda lo que el investigador quiere oír (o no diga la verdad) sino a que cuanto diga será incorporado por el investigador a su propio contexto. Al plantear sus preguntas, el investigador establece el marco interpretativo de las respuestas, es decir, el contexto donde lo verbalizado por los informantes tendrá sentido para la investigación y el universo cognitivo del investigador. Este contexto se expresa a través de la selección temática y los términos de las preguntas, además de, obviamente, el análisis de datos. (Guber, 2007.p. 209)

Tanto Guber (2007) como Taylor y Bogdan (2009) distinguen la entrevista cualitativa de las propias de la investigación de encuestas de actitud o de opinión y los cuestionarios, que se caracterizan por ser estructurados, administrados a un grupo grande de sujetos, con formato estandarizado y en las que el investigador tiene una serie predefinida de preguntas y los sujetos de la investigación tienen las respuestas. Los mismos autores definen a la entrevista cualitativa como no directivas y no estructuradas, las cuales se hacen en profundidad cara a cara con los participantes, dirigidas hacia la perspectiva que tienen de sus vivencias, experiencias y situaciones, tal como lo expresan en sus propias palabras. Este tipo de entrevista no se caracteriza por un modelo de intercambio de preguntas y respuestas, es más bien una conversación que se hace entre iguales y ya depende del investigador como

haga las preguntas. Para este trabajo de investigación se utilizará este instrumento al finalizar el trabajo de campo, el objetivo es evidenciar los resultados del entrenamiento propuesto y que por medio de la información suministrada por los participantes se pueda realizar el análisis de los datos complementando con las otras técnicas.

Plan de análisis

Los datos recolectados serán analizados e interpretados mediante la herramienta computacional ATLAS.ti, el cual es un programa para analizar datos cualitativos. El análisis de los datos es una técnica que se utiliza en la investigación que está destinada a formular a partir de cierta información inferencias reproducibles y validas que pueden aplicarse al contexto; de esta manera resulta ser una técnica apropiada para la descripción sistemática del contenido manifiesto o implícito en fuentes como la entrevista, las observaciones, las autobiografías y las grabaciones, por eso el investigador hace uso de este contenido y su análisis, asume la responsabilidad de interpretar lo que se observa, escucha o lee.

La fundamentación teórica del programa computacional ATLAS.ti en la investigación cualitativa se basa en la teoría fundamentada de Glaser y Strauss (1967), su aplicación se da en los más diversos campos de las humanidades (psicología, sociología, antropología, etc.) En este programa el proceso implica cuatro etapas: codificación de los datos; categorización; estructuración de las redes de relaciones como diagramas de flujos, mapas mentales o conceptuales dentro de las categorías y por último la estructuración de hallazgos.

Consideraciones éticas

Dentro de los principios bioéticos fundamentales para las investigaciones se encuentra el concepto de respeto, el cual implica el reconocimiento de la persona humana como única, libre e independiente que está en total libertad para decidir participar o no en la investigación y decidir retirarse de la misma cuando lo desee. Dentro de este principio también se encuentra la confidencialidad de los datos de los participantes y la obligación de atenderlos con la

misma diligencia y cortesía cuando decidan retirarse del estudio, independientemente de su nivel económico, poder social, limitaciones físicas o mentales. El mantenimiento de la confidencialidad de los datos de los sujetos será de obligatorio cumplimiento y aplicación de respeto hacia ellos, lo anterior según el Colegio Colombiano de psicólogos (CCP, 2016)

El principio de justicia también debe estar presente en las investigaciones, no solo es indispensable para su validez interna sino también en la forma de ser justo en la selección de los participantes puesto que elimina todo sesgo y preferencia dándole a los sujetos la misma probabilidad de pertenecer a la muestra y de recibir cualquiera de los tratamientos del estudio. (CCP, 2016)

El principio de beneficencia es asegurarse de que en toda intervención terapéutica o preventiva el beneficio sea superior al riesgo, compensando casi todos los efectos indeseables y el riesgo de eventos adversos. Los principios mencionados anteriormente se tendrán en cuenta en todas las fases de la investigación, desde la preparación y planeación hasta la etapa de publicación y sistematización del conocimiento.

El proceso de elaboración del documento llamado consentimiento informado (ver anexo 1) y su aprobación y aplicación a los participantes es de obligatorio cumplimiento, contemplando todas las excepciones y regulaciones especiales para los casos en donde se presenten vulnerabilidades, personas menores de edad, estado mental alterado o sujetos subordinados como lo son los prisioneros e indicando los casos especiales donde se puede iniciar la intervención sin haber sido firmado el documento. Tener en cuenta los derechos y deberes tanto de los investigadores como de los participantes. (CCP, 2016).

De otro lado, resultó pertinente indagar sobre cómo debe desarrollarse la psicoeducación penitenciaria, en este tema se encontró un libro de Daniel Acosta Muñoz (2006), titulado pedagogía penitenciaria, el cual aunque aborda temas que se salen del objetivo de esta investigación, se puede plantear que la reeducación es un tema común en las

investigaciones y como orientadores en este contexto se debe asumir una actitud de búsqueda de conocimiento teóricos y prácticos para desarrollar capacidades que permitan enfrentar un medio determinado e integrarse, como lo es un centro penitenciario.

Según lo entendido la técnica se debe orientar a dirigir, enseñar y encaminar facultades intelectuales y morales, la persona que intervenga con este grupo de personas debe ser un facilitador ético, con vocación de servicio para brindar un acompañamiento a la persona privada de la libertad, en pro de atender interés de superación del conflicto de estar en encierro y proyectar su desarrollo integral, buscando prevenir y protegerlo de los efectos nocivos del encarcelamiento.

Toda persona que trabaje con personas privadas de la libertad asume una posición en su comportamiento, o se define como un sujeto de atención, o actúa como un objeto de control, todo esto, independiente de cuál sea el objetivo de la labor desempeñada del coordinador dentro de este contexto, en este caso, se indaga sobre las principales dificultades en cuanto a las habilidades sociales, reconociéndolas, para lograr desarrollar un programa de intervención que apunte al mejoramiento de estas habilidades y probablemente esto influiría de manera positiva en diversas dimensiones de este contexto.

Resultados

Para iniciar con la descripción de los resultados se hace pertinente dar claridad sobre la manera en que se recolectó y se analizó la información. En este sentido, fueron realizadas 8 entrevistas semiestructuradas (ver anexo 4), y cada participante de la investigación contó con material de escritura para realizar actividades autobiográficas. Una vez recolectada la información por medio de los instrumentos antes mencionados, se dio paso al análisis de los datos; el cual se llevó a cabo por medio del programa Atlas Ti, donde resultaron 138 códigos,

los cuales se organizaron en mapas relacionales, que dieron origen a cinco categorías de análisis, de las cuales se dará cuenta en los siguientes resultados.

1. Situación inicial

Torres (2014) dice: Las habilidades sociales (en adelante se nombrará HS) son una herramienta necesaria para obtener logros personales en todas las facetas de la vida. El ser humano pasa gran tiempo de su vida interactuando con otras personas, por lo que resulta fundamental que disponga de unas HS favorables para que esas interacciones sean de calidad. (p. 9)

Roca (2014)

Las habilidades sociales son un conjunto de hábitos (a El concepto de HS cuenta con diversos significados, debido a que no existe un significado universalmente aceptado, a continuación, se expondrá una definición que tiene relación con la investigación y en la que se evidencia la importancia de las HS. nivel de conductas, pero también de pensamientos y emociones), que nos permite mejorar nuestras relaciones interpersonales, sentirnos bien, obtener lo que queremos, y conseguir que los demás no nos impidan lograr nuestros objetivos. También podemos definir las como la capacidad de relacionarnos con los demás en forma tal que consigamos un máximo de beneficios y un mínimo de consecuencias negativas; tanto a corto como a largo plazo. Nuestro concepto de habilidades sociales incluye temas afines como la asertividad, la autoestima y la inteligencia emocional. También destaca la importancia de los factores cognitivos (creencias, valores, formas de percibir y evaluar la realidad) y su importante influencia en la comunicación y las relaciones interpersonales. (p. 113)

Aunque los humanos son “seres sociales por naturaleza”, las habilidades sociales no son una característica innata ni predeterminada genéticamente, sino un conjunto de conductas que mediante un entrenamiento adecuado pueden adquirirse.

Por esto, resultó pertinente la elaboración y aplicación del programa de entrenamiento en HS al grupo de internos del centro penitenciario del municipio de Ciudad Bolívar (ANT), dado que se identificaron dificultades y falencias en la puesta en práctica de habilidades sociales como la comunicación asertiva, específicamente en la escucha y en el dialogo, también en habilidades como la regulación emocional y la resolución de conflictos, todas las anteriores en diferentes situaciones del diario vivir en este contexto.

Luego de haber diseñado el programa de entrenamiento en habilidades sociales, y posteriormente aplicado el mismo, con el grupo de internos del centro penitenciario de Ciudad Bolívar, es fundamental ahondar y describir el impacto que este logró generar en la población, por lo anterior se iniciará analizando los resultados encontrados.

Para el análisis de los resultados es necesario iniciar abarcando lo que se encontró en el diagnóstico rápido participativo (en adelante se nombrará DRP) aplicado al grupo de internos.

El DRP se realizó con una muestra de 20 internos, el objetivo de este diagnóstico fue identificar las principales habilidades sociales en las que dichas personas presentan mayor dificultad y las situaciones donde más se evidencian. En los resultados encontrados se evidenció que las habilidades sociales en la que los internos manifestaban presentar mayores dificultades eran en la comunicación asertiva, seguida de la resolución de conflictos y la regulación emocional. Para identificar las principales situaciones en las que los internos tenían dificultad para aplicar dichas habilidades, se realizó un consenso con ellos, el cual consistió en que cada participante escribía una situación específica, seguido de esto se recogían todas las respuestas y por medio de votaciones se eligieron las más significativas y repetitivas. Dando cuenta que las situaciones eran: cuando hay desacuerdos entre los integrantes de una celda por los oficios que les correspondía a cada uno, también en el momento de hacer fila para recibir las comidas, para el ingreso a los baños en la mañana y

para ponerse de acuerdo cuando hay discordia referente a algún tema o para situarse en el lugar del otro cuando hay puntos de vista diferentes, también identificaron la falta de habilidad para escucharse entre sí y para expresar sus opiniones e ideas. Algunas de las situaciones antes mencionadas pueden evidenciarse en el siguiente testimonio de uno de los participantes:

Participante 3: “Había veces que se formaban peleas porque no faltaba el que se metía en la fila para el almuerzo o en la fila que se hacía temprano para bañarnos, eso es de respetar que, si el otro madrugo hacer esa fila, uno debería respetar ese orden”.

Estas dificultades en habilidades sociales en las situaciones antes mencionadas, no son exclusivas del ámbito penitenciario, sino que son características de otros contextos, como el entorno escolar, aspecto que se evidencia en el artículo “*déficit de habilidades sociales en adolescentes institucionalizadas en una entidad privada de la ciudad de la paz*” (Perez, 2005). En este artículo mencionan, que en la categoría de relacionamiento interpersonal, la participante 1 afirma “siempre creo tener la razón cuando conversamos sobre algún tema y no me gusta que los demás opinen diferente a lo que yo creo, por eso prefiero no escucharlos”, según lo anterior se puede concluir que esto se puede considerar como un déficit en la asertividad en el momento de situarse en el lugar del otro cuando hay puntos de vista diferentes, también existen dificultades para expresar opiniones.

Participante 3 “me cuesta manifestar mis opiniones, prefiero callarme”, igualmente se evidencia problemas en la categoría de manejo de situaciones sociales, donde la participante 3 afirma que “muchas veces se hacen riñas cuando hay que hacer la cola para el almuerzo, porque algunos se filtran”. Evidencias que confirman que son situaciones que se presentan en distintos contextos y por ende surgen diferentes dificultades en las personas en el momento de actuar frente a estas. Torres (2014) en su trabajo sobre Las habilidades sociales. Un programa de intervención en educación secundaria obligatoria afirma que: “Las dificultades

para relacionarse con los demás son frecuentes en la población en general, concretamente en la adolescencia, los sujetos más susceptibles de sufrir estos problemas, al enfrentarse con situaciones nuevas que requieren habilidades sociales más complejas" (p.45). Al contrastar esto con el contexto carcelario, se puede identificar esta como una situación compleja, debido a las características particulares que tiene y los cambios que genera en los internos, dado que deben cambiar comportamientos y se deben adaptar a normas y planes que generalmente no estaban implementados en su cotidianidad. En la investigación antes mencionada también hablan sobre las causas del déficit que presentan las habilidades sociales, afirmando que "Tanto en la familia como en la escuela existe un descuido de la enseñanza de las habilidades sociales". Lo anterior cobra sentido al pensar que, en muchas ocasiones, en las familias delegan las enseñanzas del comportamiento interpersonal a las instituciones educativas y estas centran su atención en aspectos intelectuales y académicos, como resultado los alumnos no interiorizan ni aprenden el adecuado uso de las habilidades sociales (Torres, 2014).

En ese orden de ideas, si la dificultad para hacer un uso adecuado de las habilidades tiene un sustento en las relaciones y los aprendizajes dados desde la niñez; se hace pertinente analizar si esta falta de habilidades en la población reclusa se debe a la situación de estar presos o a los aprendizajes dados desde antes. Para esto se debe partir de las características individuales de cada interno, es decir, sus pautas de crianza, el entorno en el que se desarrolló, sus vivencias y el motivo de su condena, dado que todo lo anterior es base para identificar las causas de las dificultades que se presentan en las habilidades (Eceiza, Arrieta, y Goñi, 2008).

Tampoco se le debe restar importancia al efecto de la prisionalización, es decir "al proceso que una persona, por consecuencia de su estancia en la cárcel, asume sin ser consciente de ello, el código de conducta y de valores que dan contenido a la subcultura carcelaria".

(Echeverri, 2010, p.36). Ya que el hecho de que una persona se vea en gran medida obligada

a cambiar sus hábitos, su expresión conductual y adaptarse a unas normas “nuevas”, hace que se vayan perdiendo algunos aspectos de las habilidades sociales, y al mismo tiempo se vayan adquiriendo comportamientos desadaptativos (Echeverri, 2010). Por lo anterior se puede decir que, en la falta de habilidades sociales en población privada de la libertad, influyen tanto los aprendizajes adquiridos durante su vida, como la prisionalización.

Esos comportamientos desadaptativos que esta población va adquiriendo, se evidencian en algunas situaciones, que en anteriores párrafos ya se han descrito, por ejemplo, el control de algunas emociones, causa conflictos innecesarios. Como lo menciona un interno a continuación:

Participante 6 “Además, antes había ocasiones donde no sabía controlar mi ira y eso me generaba problemas, por ejemplo, cuando algún compañero de celda no hacía los oficios que le correspondía, yo me enfadaba y la mayoría de veces les decía las cosas de una mala manera y eso agrandaba el problema”.

Al momento de realizar las entrevistas, los internos manifestaron que antes se presentaban problemas en situaciones donde se les dificultaba manejar la asertividad y el control de la ira en momentos de desacuerdos o polémicas, uno de los participantes del programa menciona:

Participante 4 “porque antes había problemas para comunicarnos y decir las cosas de una buena manera, entonces había problemas por eso, también a veces se nos dificultaba manejar la ira cuando había algún desacuerdo”.

Para concluir, mediante el DRP realizado se logró evidenciar las principales habilidades sociales en las que los internos presentaban dificultades y las situaciones en las que más se hacían evidentes, lo que de alguna manera afectaba la sana convivencia y las relaciones interpersonales entre los internos dentro del centro. Todo lo mencionado anteriormente fue fundamental para la elaboración del programa de entrenamiento.

2. Programa de entrenamiento

Otro de los objetivos fue diseñar un programa de intervención y entrenamiento por medio de talleres y trabajo individual, que permitieran potenciar estas habilidades sociales. Luego de haber planeado el programa y posteriormente aplicado el mismo con la población objeto, resulta pertinente evaluar el diseño de la intervención para analizar la pertinencia e impacto de este sobre la población reclusa. Para esto es necesario indagar y mencionar la teoría descrita sobre el entrenamiento en habilidades sociales y las evidencias de efectividad que existen sobre esto.

El entrenamiento en habilidades sociales está formado por un conjunto de técnicas procedentes de las teorías del aprendizaje social, de la psicología social, de la terapia conductual y de la modificación de conducta, enfocadas en adquirir conductas socialmente efectivas y en modificar las inadecuadas. Según Curran (1985) se puede definir el entrenamiento en habilidades sociales como “un intento directo y sistemático de enseñar estrategias y habilidades interpersonales a los individuos con la intención de mejorar su competencia interpersonal individual en clases específicas en situaciones sociales” (p.47).

Los entrenamientos en habilidades sociales, tienen unas ventajas frente a otros procedimientos tradicionales orientados al desarrollo de nuevas habilidades, entre las que se encuentran las siguientes (Gil y García, 1995):

- La simplicidad de sus técnicas.
- Su duración considerablemente más breve
- Su flexibilidad a la hora de adaptarse a las necesidades de las diferentes personas y grupos, sin excluir a nadie por ningún tipo de razón
- La formación de los entrenadores es relativamente breve y sencilla.
- Sus resultados son, desde el principio, más positivos.
- Su estructura es clara, con pasos sistematizados y delimitados a priori, lo que facilita su aplicación.

- La terminología empleada es sencilla y asequible para las personas no especializadas.
- El procedimiento de aprendizaje que se emplea en los entrenamientos de habilidades sociales es muy parecido al que se emplea para la adquisición de otras competencias, como, por ejemplo, aprender a manejar un computador o aprender a conducir (observar, practicar, corregir y mejorar) (p.65).

Teniendo en cuenta las ventajas antes mencionadas, es importante evaluar si el programa realizado cuenta con estas y se puede decir que este estuvo compuesto por técnicas simples, el tiempo de duración fue de 3 meses, un tiempo relativamente breve, los talleres del programa se realizaron teniendo en cuenta las características de la población y las necesidades de la misma, al realizar actividades dentro de los talleres, que demandaban la aplicación de lo aprendido durante la semana, los resultados se fueron evidenciando de manera positiva desde el principio y la estructura de los talleres del entrenamiento fue clara, con pasos sistematizados, enfocados en las prioridades del grupo.

También resulta pertinente hablar sobre el concepto en específico de programa de habilidades sociales, el cual es entendido como:

Un conjunto de actividades planificadas que estructuran procesos de aprendizaje, mediados y conducidos por un terapeuta o coordinador, observando: (a) ampliar la frecuencia y/o mejorar las habilidades sociales ya aprendidas, pero deficitarias; (b) enseñar habilidades sociales nuevas y significativas; (c) disminuir o extinguir comportamientos concurrentes con tales habilidades. (Del Prette y Del Prette, 2010, p. 128)

El programa realizado en el centro penitenciario comparte finalidades de este significado citado anteriormente, como: enseñar nuevos aspectos de las HS que los internos desconocían y lograr perfeccionar las habilidades sociales que ya conocían, pero presentaban dificultades; también se pretendía erradicar las conductas inapropiadas desde las HS, que son generadoras de conflictos dentro del centro.

Existen diversos modelos de entrenamiento en habilidades sociales, uno de esos modelos es el vivencial y su principal característica es el uso de vivencias como contexto y apoyo para procedimientos y técnicas cognitivas y conductuales, tales como el modelado, reforzamiento y moldeamiento, instrucciones, juego de roles, ensayo conductual.

La noción de vivencia, utilizada en esos programas, es la propuesta por Del Prete y Del Prete (2001) y Del Prete y Del Prete (2004; 2005), definida como:

...actividad estructurada, de modo análogo o simbólico a situaciones cotidianas, que crea oportunidades para desempeños específicos, permitiéndole al terapeuta evaluar los comportamientos observados y utilizar las contingencias adecuadas para fortalecer y/o ampliar el repertorio de habilidades sociales de los participantes, así como para debilitar y extinguir los comportamientos concurrentes e indeseables a las habilidades sociales nuevas. (p.101)

El programa de entrenamiento en habilidades sociales forma parte de este modelo vivencial antes mencionado, ya que en este se usaron las vivencias y situaciones cotidianas del contexto carcelario para formular unas actividades que tuvieran concordancia con lo que sucede en el día a día con la población carcelaria.

En tal sentido, el entrenamiento estuvo conformado por un diagnóstico inicial para conocer las principales necesidades de la población, seguido de un taller de sensibilización que generaría información sobre el programa y sobre el compromiso que este requeriría, luego se realizaron tres talleres en los que se abordó la comunicación asertiva, tres talleres donde se trabajó la regulación emocional y por último tres talleres donde se trabajó la resolución de conflictos. Cada uno de estos talleres era vivencial; es decir se planteaban actividades en las que se trabajaba aspectos de la cotidianidad para ellos, en dichas actividades el grupo debía participar activamente, en ocasiones de manera grupal y en otras de forma individual, también se planteaba una tarea para la semana, que cada participante debía realizar para el siguiente encuentro, el objetivo de éstas tareas era que los integrantes

del grupo, pusieran en práctica lo aprendido durante esa sesión de taller, y evaluaran los beneficios que esto podría traer para la convivencia dentro del centro y para la reinserción a la sociedad. (Ver anexo #3)

Luego de la aplicación del programa en habilidades sociales, se puede referir a este como transformador y generador de impacto, dado que se observaron cambios positivos a nivel cognitivo y conductual en internos del centro penitenciario, en aspectos como: la forma de comunicarse con sus compañeros y la comprensión sobre la importancia y beneficios de la asertividad, la escucha, el diálogo, la empatía, la comprensión y el respeto al momento de referirse a otros.

Participante 1 “Me expreso siempre con respeto dando a conocer a los demás mi punto de vista”.

Participante 3 “La escucha, yo era de esas personas que no escuchaba nada, siempre llegaba atacar al otro, en este momento tengo un mejor escucha y eso me ha ayudado a mejorar en muchos aspectos”.

Participante 4 “Me deja como enseñanza que debo de ponerme en el lugar del otro para así ver desde otro punto de vista el caso en que determinado momento nos afecte a los dos y así teniendo otra visión del problema poder solucionarlo de la mejor manera incluso si tuviera que darle la razón al otro porque no todas las veces las cosas son como yo espero que sean”.

También se evidenciaron cambios en la identificación de las emociones y el control de la ira, mediante diferentes formas, como la evitación de la persona generadora de la emoción, ejercicios de respiración y valoración de las consecuencias de respuestas.

Participante 1 “Uso el control de ira porque cuándo alguien hace algo que no me gusta y me da ira, hago de cuenta que no le escuche y no presto atención para no alterarme”.

Participante 7 “Se me quedó grabado la importancia de pensar antes de actuar y de pensar en las consecuencias de mis actos”

También se evidenciaron cambios referentes a la resolución de conflictos y la relevancia que recobró para la mayoría el diálogo como mediador de problemas.

Participante 1 “El diálogo siempre va a ser una buena solución para cualquier clase de problema”.

Según lo expuesto anteriormente, se puede concluir que el programa fue efectivo en cuanto al cumplimiento de los objetivos planteados, para abordar las tres HS, también cumplió la mayoría de características de este tipo de programa, ya que se planeó un conjunto de actividades, las cuales fueron desarrolladas teniendo en cuenta las características y dificultades de la población, orientadas por dos psicólogos en formación, con el fin de lograr mejorar algunos déficits que había en cuanto a las habilidades sociales, enseñar conceptos sobre estas que eran nuevos y significativos para ellos y al mismo tiempo disminuir comportamientos desadaptativos concurrentes en las habilidades. Teniendo en cuenta las estrategias para la adquisición de las HS y lo observado por los coordinadores del programa, se puede decir que en esta intervención hizo falta componentes verbales y no verbales adecuados para el contexto social competente, es decir, lograr en los internos un entendimiento adecuado en cuanto a las preguntas dirigidas en cada una de los talleres, dado que en muchas ocasiones no lograban comprender adecuadamente lo que se les preguntaba. Por otro lado, no se logró la inhibición adecuada a la ansiedad en diferentes situaciones sociales, como por ejemplo realizar una dramatización sobre experiencias vividas sin tener ningún tipo de cohibición. Y por último se encontró una deficiencia en la percepción social, es decir, que los internos no lograron identificar en que situaciones específicas el comportamiento es adecuado o no, porque algunos de ellos manifestaban que es difícil el control de la ira en situaciones de préstamo de dinero o de violación de la norma, y también

en las “injusticias que se presentaban por parte del personal de seguridad”, como lo menciona uno de los participantes

Participante 5 “Una vez me castigaron porque mi compañero no hizo el aseo de la celda el día que le tocaba, entonces el guarda nos castigó a los dos, y eso me dio mucha ira, y creo que es de las cosas que es de las cosas que más se me dificulta manejar”.

Todo lo anterior se sustenta en los cuatro conjuntos principales de factores que provocan problemas y dificultades en las estrategias para la adquisición de HS, los cuales según Hidalgo y Abarca (como se citó en Del Prette, 1999), en su artículo “habilidades sociales en la formación profesional del psicólogo: análisis de un programa de intervención” son:

- a) la falta de componentes motores verbales y no verbales necesarios para el comportamiento social competente; b) la inhibición por la ansiedad condicionada a situaciones sociales; c) la inhibición cognitivamente mediada, o sea, a través de cogniciones distorsionadas, expectativas y creencias irracionales, autoverbalizaciones negativistas, autoinstrucciones inadecuadas, patrones perfeccionistas y baja autoestima; d) la deficiencia en la percepción social, o sea, en discriminar las situaciones sociales específicas en que el comportamiento es adecuado o no. (p.31)

En el apartado de las transformaciones se podrá ver de manera más profunda los efectos del programa de entrenamiento en la población participante, cambios que se recolectaron por medio de las entrevistas.

3. Transformaciones

“Las destrezas sociales son una parte esencial de la actividad humana ya que el discurrir de la vida está determinado, parcialmente, por el rango de las habilidades sociales” (Caballo, 2005, p.90). Distintos estudios señalan que las habilidades sociales inciden en la autoestima, en la adopción de roles, en la autorregulación del comportamiento y en el rendimiento

académico, entre otros aspectos, tanto en la infancia como en la vida adulta (Gil, León, y Jarana ,1995; Kennedy, 1992; Monjas, 2002; Ovejero, 1998).

El objetivo último de cualquier tipo de entrenamiento, es lograr generar algún tipo de transformación en cuanto al tema que se abordó, en este caso, sería las transformaciones que se logran en aspectos de la comunicación asertiva, la regulación emocional y la resolución de conflictos. Este tipo de cambio y/o de aprendizaje es beneficioso para cualquier tipo de persona, independientemente de cual sea su contexto, dado que con estas habilidades logra desenvolverse en la sociedad de manera exitosa y siguiendo los parámetros establecidos por la misma. En este sentido, según Larrad (2011),

...la vida en prisión conlleva en efecto una nueva sociedad, que supone una necesaria adaptación, pues está repleta de rutina y normatividad, al tener que cumplir con unos horarios muy estrictos en el día a día, sin espacios de oxigenación, como fines de semana o festivos. Por tanto, los internos dependen de la estructura y régimen de la prisión, quedan subordinados al control y la seguridad de la misma y deben compartir con desconocidos su intimidad en todo momento. (p.78)

Y es por esto que, las transformaciones en estas tres habilidades, cobran gran importancia, ya que, estas se convierten en herramientas para que cada interno logre tener adecuadas relaciones interpersonales con sus compañeros y guardas de seguridad. También son de gran utilidad para controlar las diferentes emociones que traen consigo un lugar como éste y al mismo tiempo adquieren habilidades para la resolución de problemas que se presenten allí dentro. Teniendo en cuenta lo anterior, es razonable decir que el hecho de que estas personas sepan manejar estas habilidades dentro del centro penitenciario, probablemente el ambiente se tornaría mucho más armonioso y con esto, se lograra mejorar en las relaciones interpersonales, y posiblemente, les será de gran utilidad en su reinserción a la sociedad.

Al conocer la metodología del programa de entrenamiento en HS, y como lo plantea el último objetivo de la presente investigación, es fundamental también analizar la efectividad y las transformaciones que se hallaron referente a cada una de las HS abordadas, iniciando por comunicación asertiva, que fue donde se evidenciaron más transformaciones.

Comunicación asertiva

Navarro (2000) define la comunicación asertiva como un conjunto de principios y derechos que hacen a un modelo de vida personal enfocado a lograr el éxito en la comunicación humana. Su esencia radica en la habilidad para transmitir y recibir mensajes haciéndolo de forma honesta, respetuosa y oportuna, posee relación directa con el saber decir, con el control emocional y con el lenguaje corporal. (p.67)

En el entrenamiento se abordaron aspectos de la comunicación asertiva, como la escucha, el diálogo, el respeto y la comunicación no verbal al momento de dirigirse a otros. Güell y Muñoz (como se citó en Naranjo, 2008) afirman que el comportamiento asertivo facilita que la persona se sienta más satisfecha consigo misma y con las demás. Las experiencias de seguimiento de casos clínicos en los que se ha empleado el entrenamiento asertivo con éxito, confirman una mejora en las relaciones sociales. Ésta habilidad social es fundamental y valiosa para desenvolverse con éxito en cualquier contexto, y más aún en el contexto carcelario, dado que, los internos deben tener buenas relaciones interpersonales entre ellos mismos y con los guardas de seguridad, y deben saber resolver los problemas que se les presenten y para esto es necesario ser asertivamente habilidoso, entendiendo que la asertividad trae consigo aspectos que se requieren para vivir en grupo, como es la escucha, el diálogo, la comprensión, la empatía y la asertividad misma. En estas capacidades se notaron significativos cambios en el grupo de internos, como se evidencia en los siguientes testimonios.

Participante 4 “Y para convivir de una mejor manera adentro con todos mis compañeros, porque uno ve que la manera en la que le dice las cosas a los demás traía problemas, en cambio ya uno sabiendo lo bueno que trae la comunicación asertiva, ya uno trata de hablar mejor y sin ofender”.

Participante 2 “Pienso que la comunicación asertiva es algo indispensable para tratar a las personas y comunicarse con ellos de manera adecuada, porque muchas veces el tono de la voz o las palabras que uno dice hacen la diferencia”.

Estos testimonios dejan ver la importancia y los beneficios que estos participantes, han encontrado en la asertividad, en la forma de expresarse y referirse a sus compañeros, al igual que ellos, los demás internos también le dieron gran relevancia a esta capacidad, siendo esta, en la que se evidenció mayor transformación de manera general dentro del grupo. También hubo notables cambios en la mayoría de los participantes respecto a la capacidad de diálogo y los beneficios que esta tiene para ellos desenvolverse en diferentes situaciones y momentos de la cotidianidad carcelaria, como se evidencia en el testimonio de uno de los participantes.

Participante 2: “lo he resuelto entablando dialogo con la persona a la que le debo y pidiéndole un poco de paciencia y explicándole que no es mi culpa no poderle cancelar a tiempo”.

Los internos también reflejaron cambios en el uso y la importancia que le aprendieron a dar a la capacidad de escucha, como se constata en la siguiente cita:

Participante 3: “he mejorado mucho mi forma de ser en cuanto a la escucha, porque uno siempre respondía a la loca, pero ya uno escucha para analizar la cuestión del otro”.

También se generaron cambios en la concepción y práctica que le daban a las capacidades de comprensión y empatía, y se habla de concepción, dado que muchos de los integrantes del grupo no sabían que significaba el término “empatía”, y luego del

programa de entrenamiento, todos los participantes interiorizaron el significado de este concepto y la importancia que tiene para las relaciones sociales, como se refleja en los dos siguientes testimonios las transformaciones en ambas capacidades:

Participante 3: “yo entiendo que cuando alguien tiene algún problema y esta como triste o enojado, uno lo ve en su forma de actuar y de hablar y siempre les doy mi apoyo”.

Participantes 4: “pero ahora ya es uno ponerse en los zapatos del otro y ver desde otro punto de vista de pronto cualquier conflicto que se presente y que me han dado más fácil a solucionar problemas que antes tenía”.

Riso (como se citó en Naranjo, 2008) explica que una persona es asertiva cuando tiene la capacidad de ejercer o defender sus derechos personales; por ejemplo, decir “no”, expresar opiniones contrarias o desacuerdos y manifestar sentimientos negativos sin permitir que la manipulen, como lo hace la persona sumisa, ni violar los derechos de otras personas, como lo hace la agresiva. (p.18)

Esta concepción que le dan a la asertividad en el anterior significado, resulta de gran importancia en un centro penitenciario, dado que, es fundamental la defensa de los derechos propios, respetar los derechos de los demás y no permitir que alguien ejerza manipulación sobre otro miembro del grupo. En las transformaciones se evidenciaron cambios respecto a lo antes mencionado, como se refleja en el siguiente testimonio.

Participante 3: “si uno no hace valer los derechos de uno, nadie más los va hacer respetar, teniendo en cuenta que uno hace esto de una manera adecuada y respetuosa y también es importante respetarles los derechos a mis compañeros, por el hecho de que ellos y yo tenemos esos mismo derechos”.

Según lo evidenciado por los monitores del programa, fue notable los cambios que presentaron los participantes, desde el inicio hasta el final de la aplicación de los talleres en comunicación asertiva, ya que ellos lograron comprender los diferentes estilos de comunicación (asertivo, pasivo y agresivo) y las características que traía consigo cada una de

estas al momento de relacionarnos socialmente, también notoria la transformación que cada interno tuvo en cuanto a la capacidad de diálogo y la importancia que le empezaron a dar a este, en las relaciones interpersonales, solución de conflictos, entre otros, evidenciándose en la comunicación asertiva la mayor transformación en cuanto a las tres habilidades abordadas.

Regulación emocional

La regulación emocional ha mostrado la importancia y la influencia que ejerce sobre diversas áreas del desarrollo del individuo, especialmente sobre su funcionamiento social en diferentes contextos. Thompson (1994), define regulación emocional como el “proceso de iniciar, mantener, modular o cambiar la ocurrencia, intensidad o duración de los estados afectivos internos y los procesos fisiológicos, a menudo con el objetivo de alcanzar una meta” (p. 106)

Esta habilidad se mostró de suma importancia para los participantes, ya que las transformaciones presentadas luego del trabajo en los talleres, se fueron evidenciando día a día, en cada cambio de compartimiento que ellos mismos expresaban, en muchas ocasiones durante las sesiones de los talleres, ellos hacían mención a que antes se alteraban por cualquier suceso en el cual no lograban controlar sus emociones de una manera adecuada, lo que generaba conflictos entre los internos y hasta castigos por parte del personal de seguridad del centro penitenciario. Como se puede observar en el siguiente testimonio de uno de los participantes:

Participante 9: “Si claro, uno intenta controlarse en situaciones que lo sacan a uno de casillas, intentando poner en práctica todo lo que usted nos ha ensañado, en especial controlar cada emoción que tengamos y mucho más si nos trae problemas”.

Vivas, Gallego y González (2007) en su libro “Educar las emociones” dicen que el control de las emociones no significa que ellas deban suprimirse, sino que se refiere a cómo manejarlas, regularlas o transformarlas si es necesario. Supone poseer una serie de

habilidades que permitan a la persona hacerse cargo de la situación, tomar decisiones entre alternativas posibles y reaccionar de manera controlada ante los diversos acontecimientos de la vida. El autocontrol puede ser enseñado y aprendido, de allí que sea uno de los objetivos de los programas de educación emocional. (p.33)

En este mismo sentido, los participantes también lograron identificar formas de regular sus emociones, en especial la ira y aprendieron otras que no ponían en práctica, como evadir la fuente causante de la emoción, la relajación por medio de ejercicios de respiración, ya que, según los autores antes citados, la respiración es esencial para la vida, una respiración correcta es un antídoto contra el estrés. Los ejercicios de respiración han demostrado ser útiles en la reducción de la ansiedad, la depresión, la irritabilidad, la tensión muscular y la fatiga. La respiración proporciona una mejor oxigenación optimizando la vida, cuanto más oxigenado se tenga el cerebro, seremos más claros, más lúcidos y más eficaces. Otra alternativa es la valoración de todas las opciones de respuesta y los resultados que éstas traen consigo, y esto refiere a la terapia cognitiva, ya que, según Beck (1995):

Este tipo de terapia pretende identificar y modificar las cogniciones desadaptativas, resaltar su impacto perjudicial sobre la conducta y las emociones y sustituirlas por otras más adecuadas. La terapia cognitiva consiste básicamente en identificar pensamientos distorsionados que causan dificultades en el estado emocional, con el objeto de modificarlos. (p.105)

Estas formas de regular las emociones logran evidenciar en los siguientes testimonios:

Participante 9: “salirme de ese tema y alejarme del lugar donde está el problema, porque así más fácil se me pasa la rabia o la tristeza”.

Participante 1: “Respiro e intento realizar alguno de los ejercicios que nos enseñaron, porque la verdad es que eso si lo relaja a uno y le hace ver mejor las cosas”.

Participante 7: “se me quedo grabado la importancia de pensar antes de actuar y de pensar en las consecuencias de mis actos”.

Vivas et al. (2007) afirman que la ira es una emoción primaria negativa que se desencadena ante situaciones que son valoradas como injustas o que atentan contra los valores morales y la libertad personal; situaciones que ejercen un control externo o coacción sobre nuestro comportamiento, personas que nos afectan con abusos verbales o físicos, y situaciones en las cuales consideramos que se producen tratamientos injustos y el bloqueo de metas. (p.26)

Esta emoción fue identificada como la emoción que más se les dificultaba regular a los internos y la que más conflictos les causaba, posiblemente esto se deba a la vulneración de derechos, al hacinamiento en que se vive en los centros penitenciarios, a la falta de comunicación asertiva en situaciones que generan conflicto y se evidenció que los talleres en los que se trabajó esta habilidad, si lograron generar cambio en los internos, especialmente en esas situaciones en las que antes presentaban dificultades al regular la ira.

Participante 3 “Muchas veces a uno le sacaban la rabia, por así decirlo y uno se dejaba llevar por eso, ahí mismo a responder con malas palabras o a desafiar al otro”

Extremera, Fernández y Durán, 2003; Gross, Richards y John, 2006; John y Gross, 2004; Lieble y Snell, 2004; Salovey, 2001, (como se citó en R. Cabello, Fernández, Ruiz y Extremera, 2006) afirman que las habilidades de regulación emocional han mostrado sus efectos positivos para la mejora de diferentes dominios de funcionamiento personal, social y laboral de las personas. En concreto, se ha confirmado que altas destrezas de regulación están vinculadas a una mejor calidad en las relaciones sociales y bienestar subjetivo. (p.13)

Una parte de los participantes del programa, interiorizaron la importancia que tiene el controlar las emociones y aparte de esto, lograron generar cambios a nivel conductual, lo que será de gran utilidad para ellos, no solo para la estancia dentro del centro, sino también, para el regreso a la libertad.

Resolución de conflictos

El ámbito penitenciario, es un contexto que está predispuesto a que se presenten diversos problemas, ya sea entre los internos o entre funcionarios e internos, debido a diferentes factores. Uno de estos, es el alto nivel de hacinamiento, siendo este un problema dentro del centro penitenciario de Ciudad Bolívar.

La Defensoría del Pueblo colombiano (2006) retrata esta circunstancia al reconocer que: “El hacinamiento trae como consecuencia graves problemas de salud, de violencia, de disciplina, de carencia en la prestación de servicios (trabajo, educación, asistencia social, deportes, educación, visita conyugal, servicios médicos, entre otros), con una clara violación de la integridad física y mental de los reclusos, de su autoestima y de la dignidad humana”.

También existen otros factores que son generadores de conflictos, como el hecho de tener que cumplir unas normas específicas del lugar y la convivencia entre desconocidos con diferentes personalidades. La prisión demanda a las personas que ingresan a ella, un gran esfuerzo personal para lograr adaptarse de una forma adecuada a dicha institución, la cual se caracteriza por ser un entorno inflexible y con referencias propias. “El ingreso genera en los reclusos distorsiones afectivas, emocionales, cognitivas y perceptivas” (Clemente, 1997). En consecuencia, “la situación de encarcelamiento y los condicionantes que son propios de la privación de libertad provocan una serie de reacciones psicológicas en cadena” (Bermúdez y Fernández, 2006, p. 348).

Es por esto que, la psicoeducación a esta población para la adecuada resolución de conflictos, trajo consigo notables mejoras en la convivencia. El problema del conflicto ha sido abordado desde múltiples disciplinas y ciencias; sin embargo, es preciso aproximarnos conceptualmente mediante las siguientes definiciones: “El conflicto es el proceso cognitivo-emocional en el que dos individuos perciben metas incompatibles dentro de su relación de interdependencia y el deseo de resolver sus diferencias de poder” (Redorta, 2007, p. 31).

También es definido como “la oposición entre grupos e individuos por la posesión de bienes escasos o la realización de valores mutuamente incompatibles” (Fisas, 1987, p.166). Los participantes del entrenamiento concebían un conflicto como algo que les generaba malestar, aun así, lo veían normal en un contexto como en el que se desenvolvían. Lo que se evidencia en los siguientes testimonios

Participante 5 “Los conflictos se dan cuando cuándo hay puntos de vista diferente, por eso es tan importante ponernos en el lugar del otro, para entender que piensa diferente a mi”

Participante 2 “un conflicto es una situación donde las personas no están a gusto con lo que dice o hace el otro, eso acá se da mucho, pero es normal, así uno va conociendo las ideas y forma de ser de los otros”.

En este mismo sentido, para dar mayor comprensión al tema de resolución de conflictos, Dominguez y García (2003) afirman que “tradicionalmente se hablaba del término en lo que se refiere a solucionarlo. Pero actualmente además de la resolución en sí, se tiene en cuenta la gestión de conflictos, la cual ayudará a la persona a evitar que estos vuelvan a surgir y en el caso de que esto ocurra saber enfrentarse a ellos de manera eficaz” (p.68)

Existen diferentes estilos de gestionar los conflictos, en este caso se optó por uno que aparte de gestionar, diera una resolución, es decir, abordar el conflicto de una adecuada manera, teniendo como objetivo evitar el surgimiento y en caso de surgir nuevamente, aprender a resolverlo de manera eficaz. El estilo que se abordó con los participantes del grupo fue la mediación penitenciaria, la cual según Seller, Huertas y Pérez (2014):

“... es un método de resolución pacífica de conflictos entre internos basado en el diálogo y el respeto, permitiendo a las personas implicadas asumir la responsabilidad de su conducta, el protagonismo en el proceso y en la propia resolución pacífica del conflicto” (p.45)

Se eligió implementar este estilo de resolución, ya que, en una investigación titulada “Mediación penitenciaria una alternativa a la resolución de conflictos entre internos”, realizada en la Universidad de Murcia España por Seller y Huertas concluyen que este tipo de estilo logra mejorar la convivencia de los reclusos dentro de los centros penitenciarios y reduce el número de incidentes, la intensidad de los mismos y la reincidencia en las infracciones; así como las intervenciones administrativas y judiciales.

En los talleres de resolución de conflictos se trabajó con los internos situaciones de la vida cotidiana que en ocasiones dan pie a la aparición de conflictos dentro del centro penitenciario, como el compartir las celdas, las duchas, el comedor, entre otros espacios y momentos, ya que algunos internos, en muchos de esos momentos de tensión no sabían cómo manejar la situación, y lo trabajado en los talleres de resolución de conflictos y en los de comunicación asertiva les ha servido para generar cambio en sus formas de resolver conflictos.

Para la resolución de conflictos es indispensable manejar adecuadamente la asertividad y la regulación emocional, dado que son herramientas necesarias para darle solución a cualquier tipo de problema, ya que el adecuado uso de la asertividad crea la posibilidad de expresarse con respeto, comprensión y empatía. Ruiz (2006) afirma que:

Entre los procedimientos pacíficos de la resolución de conflictos resulta de gran interés trabajar las pautas de comunicación a través de la asertividad que va a permitir que la persona exprese sus deseos, opiniones y sentimientos tanto positivos como negativos de modo adecuado. El dominio de la asertividad por las partes implicadas en el conflicto reporta beneficios importantes sobre el propio individuo porque permite que éste se autoconozca y se acepte como es, comprenda y maneje los sentimientos propios y los de los demás, porque es capaz de aceptar las propias limitaciones, manifestando a la otra parte una visión auténtica de cómo es realmente. El uso de la asertividad como técnica comunicacional mejora la capacidad de comunicación en todos los niveles, de modo que

las relaciones que se establecen son positivas y más satisfactorias porque la comunicación es clara, fluida y sincera. (p.34)

De igual modo, la regulación emocional también juega un papel importante en la resolución de conflictos, ya que, esta habilidad crea conciencia emocional y brinda herramientas para reconocer y controlar emociones que se generan en estas situaciones. A pesar de que no hace mucho tiempo que el estudio de las emociones estaba relegado a un segundo plano en la investigación científica sobre conflicto y negociación (Bazerman, Curhan, Moore y Valley, 2000, p.76), los últimos 30 años han sido testigo de una verdadera revolución emocional en la que el número de investigaciones y estudios sobre el impacto de las emociones en los procesos de resolución de conflictos ha aumentado ostensiblemente (Barsade y Gibson, 2007, p.55).

Como se ha observado en las transformaciones antes mencionadas, los participantes han aprendido a utilizar estas habilidades, por ende, se les ha facilitado resolver sus problemas e identificar las maneras en las que cada uno lo puede hacer mejor, utilizando capacidades como el diálogo, la escucha, la regulación emocional, la empatía, la comprensión, entre otras. Como se puede observar en los siguientes testimonios.

Participante 9: “Si, ya pienso que es mejor resolver las cosas de una forma pacífica”

Participante 6: “la forma más adecuada de resolver los problemas es dialogando y llegando a un acuerdo, utilizando la paciencia y la tolerancia, y también es muy importante el respeto”.

Aunque en este centro penitenciario, no es característico la presencia de problemas “graves” entre internos, ni con el personal de seguridad, hay ocasiones que se presentan algunas dificultades, las cuales no pasan a mayores, debido al estricto régimen que se lleva en el centro, de igual manera la educación que tuvieron los participantes del grupo, en cuanto a

las formas para resolver los conflictos les ha permitido implementar estrategias de resolución que antes no tenían en cuenta, ya que el objetivo es que ellos mismos solucionen sus dificultades y no exista la necesidad de que el personal de seguridad intervenga por medio de castigos punitivos.

Según las transformaciones antes mencionadas, se puede evidenciar la pertenencia que tuvo el programa, el cual se describe como generador de impacto, buscando así, que este les pueda servir el tiempo que les falta para completar su condena dentro del centro penitenciario, al igual que en el momento de retomar su vida en libertad, que logren interiorizar y mantener estas transformaciones a largo plazo y lo puedan aplicar en el entorno familiar, social y laboral.

Discusión

El objetivo central de la presente investigación fue lograr transformaciones en habilidades sociales, específicamente en la comunicación asertiva, la regulación emocional y la resolución de conflictos a partir de la implementación de un programa de entrenamiento en un grupo de participantes cuya característica principal era estar internados en un centro de reclusión. Se partió de la premisa que en esta población existe dificultad en las HS, la cual esta soportada en los aportes de (Eceiza, Arrieta y Goñi, 2008), quienes afirman que “las habilidades sociales pueden ser definidas como la capacidad para ejecutar aquellas conductas aprendidas que cubren nuestras necesidades de comunicación interpersonal y/o responden a las exigencias y demandas de las situaciones sociales de forma efectiva.” (P.13).

Con referencia a anterior y a las dificultades que se encontraron en la muestra al momento de realizar las intervenciones pertinentes para cada habilidad, mediante la metodología de talleres y técnicas de aprendizaje (como ejercicios de respiración, técnicas para la resolución de conflictos y métodos adecuados para la comunicación asertiva) se puede

decir que la necesidad de dichas HS surgen de la demanda de las situaciones sociales en que se ven envueltas las personas en el diario vivir, en donde la población debe adaptarse a un contexto específico, en este caso el carcelario, en el cual las características personales, la situación de encierro, y los factores ambientales en ocasiones no permiten que las personas respondan a estas exigencias, creando así la necesidad de un entrenamiento que permita intervenir este tipo de conductas. Echeverri (2010) afirma que “las HS, se pueden ver afectadas en función de situaciones de la vida cotidiana, donde la personalidad y el comportamiento podrían presentar alteraciones propias de un entorno exigente y emocionalmente inestable, presentando alteraciones en la conducta socialmente habilidosa”, (p. 160). la cual es definida por Caballo (1986) como aquella donde “se expresan los sentimientos, deseos y derechos de un individuo de un modo adecuado a la situación, minimizando la probabilidad de futuros problemas” (p.43).

A raíz de los referentes teóricos antes mencionados, surge la convicción de que la construcción e implementación de un programa de intervención en las HS antes mencionadas, traería transformaciones en la población objeto. Teniendo en cuenta los resultados evidenciados luego de la aplicación del programa, se puede decir que la hipótesis se constató, dado que, luego del entrenamiento, se evidenciaron cambios en los participantes, referentes a estas tres habilidades abordadas. En otros trabajos de investigación se ha demostrado la importancia de construir intervenciones que vayan en pro de potenciar habilidades para la vida. El estudio realizado por Valencia y García (2014), titulado “a través de la lectura”, tuvo como objetivo generar un espacio de escucha y reflexión para fomentar la mejora de la convivencia, en un contexto de riesgo y privación de la libertad. En esta misma investigación se demuestra que a través de las emociones, la cooperación y la comunicación se pueden mejorar los programas de intervención que generalmente se usan en los centros penitenciarios para modificar la conducta de los reclusos, quienes en la mayoría de los casos mostraron que,

con la privación de la libertad pueden surgir emociones negativas, las cuales se redujeron en los participantes, luego de la intervención realizada, lo que favoreció a un cambio de actitud y predisposición a recibir ayuda. En el presente trabajo los resultados coinciden con los de la investigación antes mencionada, dado que, con el programa de entrenamiento se evidenciaron cambios positivos en el diálogo, la escucha, la regulación de emociones y en la resolución de conflictos, que dieron lugar a un cambio de actitud en los internos que participaron activamente, transformaciones que se demostraron en los espacios de socialización de tareas, en las técnicas aprendidas, puestas en práctica para la convivencia diaria y en la participación de cada taller.

De acuerdo con lo mencionado anteriormente, resulta indispensable tener en cuenta las necesidades de la población con la que se va a realizar el entrenamiento, dado que esto determina en gran medida el éxito y el impacto que va a generar en esta. Es importante que los futuros programas de entrenamiento en HS en centros penitenciarios tengan en cuenta las necesidades específicas de la población, ya que, en ese sentido, el entrenamiento mejora notablemente las relaciones interpersonales, y entre mayor sea la muestra, más se logran evidenciar los resultados de los objetivos propuestos, teniendo en cuenta siempre los requisitos expuestos al principio de la investigación para elegir la población. Ruiz (2007) En su investigación síntomas psicológicos, clima emocional, cultura y factores psicosociales en el medio penitenciario, considera que los resultados hallados proporcionan argumentos para el desarrollo de políticas de intervención con los reclusos, como por ejemplo la participación en técnicas de prevención del suicidio o en habilidades para la vida. Paulus y Dzindolet (como se citó en Ruiz, 2007) proponen que el interno a lo largo de su paso en prisión está expuesto a eventos que pueden incidir en sus emociones, como son eventos violentos en prisión que alteran la convivencia, el estado de ánimo y el clima emocional, es por ello que el apoyo psicosocial toma un papel amortiguador para evaluaciones de sintomatología

emocional, ya que un mayor contacto con profesionales como psicólogos se relaciona con menores niveles de ansiedad en prisión.

Caballo (1986) en su teoría sobre las habilidades sociales afirma que estas se aprenden a lo largo de la vida mediante las interacciones, el propio desarrollo y maduración de la persona; las cuales tienen conceptos implicados como lo son: el comportamiento adaptativo, la competencia social y el asertividad. Mediante la apreciación teórica de este autor se confirma que las personas pueden establecer un aprendizaje de las HS, en diferentes etapas de su vida, demostrando así la viabilidad y pertinencia de un programa de entrenamiento que permita tener un comportamiento adaptativo y cambios en la conducta de la población objeto, pudiendo así aplicarlo en diferentes contextos, como un centro penitenciario, en donde se ha logrado evidenciar que las habilidades trabajadas se podrían ver afectadas por factores del ambiente, dado que la mayoría de estas personas no cuentan con las herramientas cognitivas, conductuales y emocionales para lograr desenvolverse de una forma adecuada que les permita cumplir con las exigencias de este contexto.

Para lograr entender un poco más sobre la efectividad de un programa de entrenamiento en HS, se debe tener en cuenta que cada persona que hace parte de la muestra cuenta con patrones culturales, con los que hay que interactuar desde el principio de la intervención, como lo son su nivel de escolaridad, su nivel sociodemográfico, el delito por el que esta privado de la libertad, y la “normalidad” que desde su punto de vista le dan a las situaciones presentadas tanto dentro como fuera del centro penitenciario. Según lo observado, a lo largo de los talleres, un programa de entrenamiento debe contar con perdurabilidad en el tiempo y constancia de los participantes, para que se pueda poner en práctica lo aprendido, dentro del centro con las visitas de los familiares y amigos, relaciones con sus compañeros y guardas de seguridad y fuera de él, en la reinserción a la sociedad, lo que garantizaría un patrón de continuidad al momento de la reinserción social, aunque la perdurabilidad de esos

cambios, se podría ver afectada en gran medida, debido a factores como: la finalización del programa, dado que, los participantes no van a tener más retroalimentación en cuanto a los temas abordados y también debido a que, solo un pequeño grupo de la población participó en el programa, por lo anterior, solo unos pocos cuentan con esos conocimientos y el hecho de que la mayoría no los tengan posiblemente puede contaminar la conducta de los participantes del programa. Por esto más adelante se habla de las limitaciones que se presentan a lo largo del trabajo, donde el ingreso de personas nuevas al programa puede entorpecer el proceso del entrenamiento.

Es importante aclarar que este programa de intervención se realizó en una cárcel de mediana seguridad y con una población específica, reducida en un solo grupo, de lo que surge varios interrogantes como: ¿Cuáles serían los resultados, al aplicar el programa de entrenamiento en HS en varios grupos? O ¿Cuáles serían los resultados, al aplicar el programa de entrenamiento en HS en una cárcel de alta seguridad y con una población más numerosa? Interrogantes que podrían dar pie a futuras investigaciones e intervenciones.

Según los resultados de la aplicación del programa, se afirma que este se puede realizar en otros centros penitenciarios, y que traería aprendizajes nuevos y transformaciones en cuanto a estas habilidades en los participantes, dado que, esta población comparte las mismas condiciones ambientales. Por otro lado, de los datos obtenidos, se puede concluir que las principales limitaciones que presenta esta población para este programa de intervención son: los bajos niveles de escolaridad, el poco nivel de escucha activa, la alta rotación en el centro penitenciario; es decir, los participantes en cualquier momento pueden salir a libertad o ser cambiados de centro penitenciario. Además de que la motivación de algunas personas es asistir a estos talleres por obtener beneficios de reinserción.

Otro déficit del programa fue no tener más acciones terapéuticas para el manejo de las emociones, como más ejercicios de respiración y abordar más temáticas que se

evidenciaran desde la práctica. Para finalizar, podría plantearse que, aunque la muestra del grupo pequeña, se logró evidenciar que el programa si funciona en muestras que no presenten rotación.

Conclusiones

- En el programa de entrenamiento para la transformación en habilidades sociales en un grupo de internos del centro penitenciario del municipio de Ciudad Bolívar se encontró que, debido a su situación de privación de la libertad, normalizan algunas conductas que entorpecen la adecuada convivencia dentro del centro (y fuera de este), siendo esto causado en gran medida por la ausencia del correcto uso de HS como la comunicación asertiva, la regulación emocional y la resolución de conflictos, lo cual se puede deber a características personales, como a los efectos que causa la prisionalización.
- El ámbito penitenciario es un contexto que está predispuesto a que se presenten diversos problemas, ya sea entre los internos o entre jefes de seguridad e internos, por lo que ejecutar este tipo de programas trajo consigo notables mejoras en la convivencia. Clemente (1997), refiere que “la prisión demanda a las personas que ingresan a ella un esfuerzo personal para lograr adaptarse de una forma adecuada a este contexto, trayendo consigo distorsiones afectivas y emocionales que podrían provocar reacciones conductuales a estas” (p.15). Lo anterior refuerza la idea de la importancia de haber abordado estas habilidades, dado que, esas distorsiones antes mencionadas influyen negativamente en el correcto uso de las HS, y con el programa de entrenamiento se logró mejorar en gran medida las reacciones conductuales que traían consigo algunas distorsiones, como la falta de empatía, la dificultad para regular las emociones, la incapacidad para utilizar el diálogo y la escucha como ejes

principales de una adecuada comunicación y la incapacidad de resolver conflictos de una adecuada manera.

- Las habilidades sociales se podrían ver afectadas desde las situaciones de la vida cotidiana, la personalidad y los factores ambientales, en un entorno tenso como lo es un centro penitenciario, se podrían presentar alteraciones con un sin número de efectos psicológicos en la conducta socialmente habilidosa, la cual es referida por Caballo (1986) como aquellos” comportamientos presentados por un individuo que expresan los sentimientos, actitudes, deseos, opiniones, o derechos de un modo acorde a la situación respetando las conductas de los demás y con una resolución de conflictos adecuada para la minimización de futuros problemas” (p.31) Teniendo en cuenta lo anterior se puede afirmar que, con el correcto uso de un programa de entrenamiento en HS, se logran cambios positivos y significativos en la conducta socialmente habilidosa.
- La comunicación asertiva es considerada como la conducta que posibilita la expresión de los sentimientos y pensamientos, la defensa de los derechos propios y la disminución de la ansiedad que permite a la persona expresar adecuadamente oposición y afecto de acuerdo con sus intereses, convirtiéndose así en la expresión apropiada de las emociones en las relaciones sin que se produzca ansiedad o agresividad (Navarro, 2000). Se evidenció que gran parte de los participantes lograron interiorizar la importancia que cobra los aspectos de la comunicación asertiva, en especial el dialogo y la escucha en las relaciones interpersonales, en la defensa de los derechos y en la resolución de conflictos.
- La regulación emocional ha mostrado la influencia y la importancia del funcionamiento social del individuo en diferentes contextos. Las emociones se pueden reconocer como una manera particular de relacionarnos con el mundo, ya que, una

regulación adecuada trae efectos positivos para la mejora de diferentes aspectos del ámbito personal, social y laboral de las personas, vinculándose así, a una mejor calidad en las relaciones y en el bienestar emocional del sujeto. Se encontró que la mayoría de los autores apuntan a que en los centros penitenciarios presentan problemáticas relacionadas con la regulación emocional, como lo son la impulsividad, el manejo de la ira, el autocontrol, poca resistencia a la frustración, egocentrismo, baja autoestima, entre otros (Extremera, Fernández y Durán, 2003; Gross, Richards y John, 2006; John y Gross, 2004; Lieble y Snell, 2004; Salovey, 2001). A raíz del entrenamiento en regulación emocional, se puede afirmar que hubo una mejoría en el control de emociones, por ejemplo, en la ira, dado que esta es una de las que más se presenta en este contexto, además de esto, esta habilidad social es transversal a las demás habilidades, ya que, poniendo en práctica las técnicas de control emocional, se crea la posibilidad de entablar una comunicación asertiva, lo que al mismo tiempo mejora las herramientas para la adecuada resolución de conflictos.

- La resolución de conflictos es una HS que debe ser educada desde la mayor parte de programas psicosociales que se dicten en los centros penitenciarios. Barker (2000) la refiere como "...un conjunto de habilidades y conocimientos que permiten intervenir y entender los procesos de una resolución no violenta de los problemas que se pueden presentar entre individuos o comunidades" (p.34). Las personas expuestas a situaciones de riesgo como la privación de la libertad, al tener la oportunidad de aprender sobre la mediación y otras metodologías, se les puede facilitar el uso del diálogo y proveer destrezas para la resolución de situaciones conflictivas, aumentando espacios de sana convivencia, que generen comprensión y respeto, alcanzando soluciones adecuadas a las disputas y acciones coordinadas a aceptar la diferencia de opiniones, comprometiéndose en decisiones y acuerdos participativos para lograr

tener una alternativa en los conflictos interpersonales entre los internos. El entrenamiento en resolución de conflictos, trajo consigo cambios comportamentales en gran parte del grupo, evidenciándose la adquisición de herramientas cognitivas y conductuales para la sana solución de conflictos, todo esto gracias a la experiencia vivencial del aprendizaje, abordando desde cada taller, vivencias propias del contexto carcelario.

- Se puede señalar que esta investigación además de acercarse de una forma directa a la enseñanza de unas habilidades sociales en específico y a los conceptos de estas mismas, también enfatizó en las necesidades que tiene esta población, respecto a estas HS, lo que permitió generar un espacio de discusión, donde estos internos pudieron acercarse a la realidad que frente a estas necesidades viven en su condición de encarcelamiento y lograron adquirir herramientas para suplir en gran medida sus dificultades y necesidades para la convivencia en el centro.

Referencias

- Álvarez, J. (2004). *Como hacer investigación cualitativa*. México DF: Paidós.
- Acosta, M. D. (2007) *Pedagogía penitenciaria*. Recuperado de: www.enp.gov.co
- Álvarez, C., y Álvarez, N. (2011). Hábitos lectores en el CCP Colina I: una aproximación cualitativa a la experiencia de lectura en las cárceles. Universidad de Santiago. *Serie Bibliotecología y Gestión de Información*, (67). Recuperado de: <http://hdl.handle.net/10760/16139>
- Alzina, R. B. (2003). Educación emocional y competencias básicas para la vida. *Revista de investigación educativa*, 21(1), 7-43. Recuperado de: [file:///C:/Users/maria/Downloads/99071-Texto%20del%20artículo-397691-1-10-20100316%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/maria/Downloads/99071-Texto%20del%20artículo-397691-1-10-20100316%20(1).pdf)

- Antuña, M. D. (2011). *Habilidades sociales y dinamización de grupos. Servicios culturales a la comunidad*. (págs. 15 - 31). Bogotá: MAD S.L. Alcalá de Guadaira. Sevilla España.
- Betina, L. A y Contini. G. N. (2011). Las habilidades sociales en niños y adolescentes. Su importancia en la prevención de trastornos psicopatológicos. *Fundamentos en Humanidades*, 12 (23), 159-182. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/html/184/18424417009/>
- Bermúdez. J. I. (2006). Efectos psicológicos del encarcelamiento. *Psicología forense: manual de técnicas y aplicaciones*, 2 (21), 123-134. Recuperado de: <http://revistas.uned.es/index.php/accionpsicologica/article/view/4101>
- Bogdan, T. Y., y Taylor, J. (1990). *Introducción a los métodos de investigación cualitativa*. Buenos Aires: Páidos.
- Caballo, V. (1993). Relaciones entre diversas medidas conductuales y de auto informe de las habilidades sociales. *Psicología Conductual*, 1(1), 73-99. Recuperado de: https://s3.amazonaws.com/academia.edu.documents/35173597/Relaciones_entre.pdf?response-content-disposition=inline%3B%20filename%3DRelaciones_entre.pdf&X-Amz-Algorithm=AWS4-HMAC-SHA256&X-Amz-Credential=AKIAIWOWYYGZ2Y53UL3A%2F20190615%2Fus-east-1%2Fs3%2Faws4_request&X-Amz-Date=20190615T211520Z&X-Amz-Expires=3600&X-Amz-SignedHeaders=host&X-Amz-Signature=587159171ac572e5e8e5edc2c4c2f7e81925373bd6f0ee69387d3a91e897264e
- Caballo, V. E. (2007). *Manual de evaluación y entrenamiento de habilidades sociales*. Madrid: Siglo 21.

- Cortés, M. E. C., y León, M. I. (2004). *Generalidades sobre Metodología de la Investigación*. Recuperado de: http://www.ucipfg.com/Repositorio/MIA/MIA-12/Doc/metodologia_investigacion.pdf
- Clemente, M. (1997). Los efectos psicológicos y psicosociales del encarcelamiento. *Psicología Jurídica Penitenciaria* 2, (pp. 383-407). Recuperado de: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1132-05592010000300004
- Colegio de Psicólogos, C. C. (2016). Deontología y bioética del ejercicio de la psicología en Colombia . Bogotá: El Manual Moderno Colombia.
- Eceiza, M., Arrieta, M., y Goñi, A. (2008). Habilidades sociales y contextos de la conducta social. *Revista de Psicodidáctica*, 13(1), 112-132. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/html/175/17513102/>
- Echeverri, V. J. (2010). La prisionalización, sus efectos psicológicos y su evaluación. *Pensando Psicología*, 6(11), 157-166. Recuperado de: <https://revistas.ucc.edu.co/index.php/pe/article/view/375>
- Fernández, M. E y Juberías, M. A. (2013). Mediación penitenciaria: una nueva propuesta para mediar en una cárcel de mujeres. *Revista de mediación*, (11), 39-43. Recuperado de: <https://revistademediacion.com/articulos/mediacion-penitenciaria-una-nueva-propuesta-para-medar-en-una-carcel-de-mujeres/>
- Filella, G., Soldevila B., Cabello, E., Bergua, F., Antonio, L., Morell, A., y Farré, N. (2008). Diseño, aplicación y evaluación de un programa de educación emocional en un centro penitenciario. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 2008, 6 (2), 15, 383-400. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=293121924007>
- Frutos, S. (1997). *La entrevista en la investigación social: interacción comunicativa*. Argentina: Universidad nacional del Rosario.
- Goffman, E. (2001). *Internados*. Barcelona: Amorrortu.

- González, R. C., Fernández, P., Ruiz, D., y Extremera, N. (2006). Una aproximación a la integración de diferentes medidas de regulación emocional. *Ansiedad y estrés*, 12 (2-3) 155 – 166. Recuperado de:
https://s3.amazonaws.com/academia.edu.documents/32027326/1-Cabello2006.pdf?response-content-disposition=inline%3B%20filename%3DCabello_R._Fernandez-Berrocal_P._Ruiz-Ar.pdf&X-Amz-Algorithm=AWS4-HMAC-SHA256&X-Amz-Credential=AKIAIWOWYYGZ2Y53UL3A%2F20190615%2Fus-east-1%2Fs3%2Faws4_request&X-Amz-Date=20190615T181913Z&X-Amz-Expires=3600&X-Amz-SignedHeaders=host&X-Amz-Signature=6fc51b6751e7fd1f101197b685b4e291353fc1f98cba763efeb4e2b24efaa9db
- Gutiérrez, J. E., y Mahecha, J. F. (2015). *El hacinamiento en las cárceles de Colombia: análisis de tres consecuencias e impactos que genera en los reclusos (Tesis de maestría)*, Universidad Militar, Nueva Granada.
- Gómez, S., y Roquet, J. V. (2012). *Metodología de la investigación*. México: Red Tercer Milenio.
- Hagekull, B., & Bohlin, G. (2004). Predictors of middle childhood psychosomatic problems: An emotion regulation approach. *Infant and Child Development: An International Journal of Research and Practice*, 13(5), 389-405.
- Montes, C., Rodríguez, D., y Serrano, G. (2014). Estrategias de manejo de conflicto en clave emocional. *Anales de Psicología*, 30(1), 238-246. Recuperado de http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-97282014000100025
- Mujica, B. P., y Pacheco, D. V. (2005) La autobiografía como propuesta didáctica de escritura en los estudiantes de educación media general o media técnica. *Técnicas y*

métodos en investigación cualitativa. 22 (2). 138 – 153. Recuperado de:

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6252768>

- Pascual, V., y Cuadrado, M. (2005). Educación emocional: programa de actividades para Educación Secundaria Obligatoria. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 19 (3). 137 – 152. Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/274/27411927008.pdf>
- Pereira, M. (2008). Relaciones interpersonales adecuadas mediante una comunicación y conducta asertivas. *Revista electrónica publicada por el Instituto de Investigación en Educación Universidad de Costa Rica*, 8 (1) 1-27 Recuperado de: <https://revistas.ucr.ac.cr/index.php/aie/article/view/9315>
- Riviére, A. (1992) *Teoría Social del Aprendizaje: Implicaciones Educativas*. En: Coll, C., Palacios, J. y Marchesi, A. (Comp.) *Desarrollo Psicológico y Educación II*. Madrid: Alianza.
- Riggio, R. E. (1986). Assessment of basic social skills. *Journal of Personality and social Psychology*, 51(3), 649. Recuperado de: <https://psycnet.apa.org/buy/1987-00174-001>
- Rodríguez, A. C. S., & Romero, H. J. L. (2015). *Prisión e imaginario social del recluso: Representaciones Sociales de la población privada de la libertad en penitenciarías colombianas. (Tesis de maestría)* Universidad Distrital Francisco José de Caldas, Bogotá D.C.
- Rodríguez, F. J., García, F., Álvarez, E., Longoria, B., y Noriega, M. I. (2013). Educar en las cárceles: Unidad Terapéutica y Educativa de villabona. *Revista Criminalidad*. 5(2), 9-28. Recuperado de: <http://www.scielo.org.co/pdf/crim/v55n2/v55n2a02.pdf>
- Santibáñez, R. (1993). ¿Reformar la ley o reformar la realidad? Personalidad y tiempo de estancia en prisión. *Eguzkilore*, 7, 147-156. Recuperado de: <https://addi.ehu.es/handle/10810/25623>

- Schnitman, D. F. (2000). *Nuevos paradigmas en la resolución de conflictos: Perspectivas y prácticas*. Buenos Aires, Argentina: Ediciones Granica SA.
- Seller, E. P., y Pérez, E. H. (2012). La mediación penitenciaria como método alternativo de resolución de conflictos entre internos en el ámbito penitenciario. *Entramado*, 8(2), 138-153. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/2654/265425848009.pdf>
- Terroni, N. N. (2009). La comunicación y la asertividad del discurso durante las interacciones grupales presenciales y por computadora. *Psico-USF*, 14(1), 35-46. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/4010/401036073005.pdf>
- Torres, M. (2014). *Las habilidades sociales. Un programa de intervención en Educación Secundaria Obligatoria. (Tesis de maestría)* Universidad de granada, Granada.
- Rueda, P. M., Cabello, E., Filella, G., y Vendrell , M. (2016). El programa de educación emocional Happy 8-12 para la resolución asertiva de conflictos. *Tendencias pedagógicas*, 28, 153-166. Recuperado de: <https://repositori.udl.cat/handle/10459.1/58027>
- Ruiz, J. I. (2007). Síntomas psicológicos, clima emocional, cultura y factores psicosociales en el medio penitenciario. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 39 (3), 547-561. Recuperado de:
<http://publicaciones.konradlorenz.edu.co/index.php/rlpsi/article/viewFile/337/237>
- Riuz, Y. (2006). Análisis y resolución de conflictos desde una dimensión psicosocial. *Fòrum de Recerca*, (12), 14. Recuperado de:
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6407112>
- Valencia, N., y García, J. M. (2014). A través de la lectura. *ReiDoCrea: Revista electrónica de investigación y docencia creativa*, (3), 273-284. Recuperado de:
<https://dialnet.unirioja.es/ejemplar/419411>
- Velásquez, M.T, y Guillén, N. (2007). Regulación emocional en nadadores en proceso de formación deportiva, categoría infantil. *Avances en Psicología Latinoamericana*, 25(2),

112-125. Recuperado de:

http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1794-47242007000200008&lng=en&tlng=es.

- Yela, M., y Chiclana, S. (2008). El psicólogo en instituciones penitenciarias: Teoría y práctica. *Colegio General de Colegios Oficiales de Psicólogos*, 3. Recuperado de: https://s3.amazonaws.com/academia.edu.documents/33218054/008-FOCAD-01.pdf?response-content-disposition=inline%3B%20filename%3DEL_PSICOLOGO_EN_INSTITUCIONES_PENITENCIA.pdf&X-Amz-Algorithm=AWS4-HMAC-SHA256&X-Amz-Credential=AKIAIWOWYYGZ2Y53UL3A%2F20190615%2Fus-east-1%2Fs3%2Faws4_request&X-Amz-Date=20190615T222528Z&X-Amz-Expires=3600&X-Amz-SignedHeaders=host&X-Amz-Signature=bdaf4d7430ac699cb59bbe1d00eeb2673e390f384e6ff238685be9f92adb9b25

Anexos

Anexo 1

Consentimiento para el desarrollo de la investigación: Transformación en un grupo de la población privada de la libertad de la cárcel del municipio de ciudad bolívar, luego de la implementación de un programa de entrenamiento en habilidades sociales.

Investigadores: Mariana Agudelo Jaramillo – Andrés Felipe Álvarez Ramírez

Título del proyecto: Transformación en un grupo de la población privada de la libertad de la cárcel del municipio de ciudad bolívar, luego de la implementación de un programa de entrenamiento en habilidades sociales.

Introducción

A usted joven _____ lo estamos invitando a participar de la investigación TRANSFORMACIÓN EN UN GRUPO DE LA POBLACIÓN PRIVADA DE LA LIBERTAD DE LA CÁRCEL DEL MUNICIPIO DE CIUDAD BOLÍVAR, LUEGO DE LA IMPLEMENTACIÓN DE UN PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO EN HABILIDADES SOCIALES.

Queremos que usted conozca que:

- La participación en este estudio es absolutamente voluntaria, esto quiere decir que si usted lo desea puede negarse a participar o retirarse del estudio en cualquier momento sin tener que dar explicaciones.
- Esta investigación contiene un aporte de intervención con el programa de entrenamiento en habilidades sociales la cual se realiza con fines de producción de conocimiento.
- Usted no recibirá ningún beneficio económico del estudio actual.

1. Información sobre el estudio de investigación

Antes de cualquier decisión de participación, por favor tómese el tiempo para leer este documento y de ser necesario para preguntar, averiguar y discutir todos los aspectos relacionados de este estudio, con el investigador o con cualquier persona que usted considere necesaria.

2. Objetivo

Determinar transformaciones en habilidades sociales, a partir de la implementación de un programa de entrenamiento en regulación emocional, resolución de conflictos y comunicación asertiva, en un grupo de personas privadas de la libertad del centro penitenciario de Ciudad Bolívar.

3. Inconvenientes y riesgos

Esta investigación contempla los parámetros establecidos en la resolución N° 008430 de 1993 del 4 de octubre, emanada por el Ministerio de Protección Social, en cuanto a investigaciones con mínimo riesgo, realizadas con seres humanos.

Esta investigación no involucra ningún tipo de riesgo físico, psicológico ni moral. Si usted considera que se pone en riesgo su integridad, podrá expresarlo a la investigadora o quien crea necesario.

Usted podrá ausentarse si por cualquier razón no puede participar de las sesiones de entrevista, talleres, sesiones grupales y demás actividades que forman parte de la investigación. Le solicitamos que se comunique a tiempo con los investigadores para programar un nuevo encuentro.

4. Reserva de la información y secreto

Las entrevistas y autobiografías están diseñadas para identificar aspectos personales de su experiencia, garantizándose su derecho a la intimidad en todos los aspectos personales que se toquen, como historias personales y familiares, manejando esta información a nivel confidencial. Los talleres y las sesiones grupales están diseñados con el fin de realizar una intervención que permita sensibilizar a los asistentes en las temáticas que se abordaran en las sesiones de entrenamiento de las habilidades sociales elegidas para realizar este trabajo de investigación. Los encuentros serán grabados y transcritos, y únicamente los investigadores y su asesora tendrán acceso a su información personal.

Nunca se publicarán ni se divulgarán a través de ningún medio los datos personales de quienes participen en esta investigación.

Consentimiento informado

Después de haber leído y comprendido toda la información contenida en este documento con relación a la investigación TRANSFORMACIÓN EN UN GRUPO DE LA POBLACIÓN PRIVADA DE LA LIBERTAD DE LA CÁRCEL DEL MUNICIPIO DE CIUDAD

BOLÍVAR, LUEGO DE LA IMPLEMENTACIÓN DE UN PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO EN HABILIDADES SOCIALES., y de haber recibido de los investigadores, explicaciones verbales sobre ella y satisfactorias respuestas a mis inquietudes, habiendo dispuesto de tiempo suficiente para reflexionar sobre las implicaciones de mi decisión, libre, consiente y voluntariamente manifiesto que

yo _____ he resuelto participar en la misma.

Además, expresamente autorizo a los investigadores para utilizar los resultados de esta propuesta en otras futuras investigaciones.

En constancia, firmo este documento de consentimiento informado, en presencia de los investigadores, _____ y

_____, en el Municipio de _____ el día ____ del mes de _____ del año _____ .

Nombre, firma y documento de identidad del participante

Nombre: _____

Firma: _____

Cédula de ciudadanía _____ de _____

Nombre, firma y documento de la investigadora

Nombre: _____

Firma: _____

Cédula de ciudadanía _____ de _____

Nombre, firma y documento del investigador

Nombre: _____

Firma: _____

Cédula de ciudadanía _____ de _____

Anexo 2

Diagnóstico rápido participativo

Objetivo general: identificar las principales habilidades sociales en las que los internos del centro penitenciario de Ciudad Bolívar presentan mayor dificultad y las situaciones donde más se evidencian, mediante un diagnóstico rápido participativo.

Orden del día:

1. Presentación del Moderador(es).
2. Objetivo del taller.
3. Saberes previos
4. Socialización sobre conceptos de Habilidades Sociales
5. Actividad Rompe hielo
6. Trabajo individual
7. Trabajo grupal
8. Socialización de hallazgos
9. Conclusiones

Desarrollo del taller

1. Presentación del Facilitador

Se realiza la presentación de la persona o personas encargadas de desarrollar el taller.

2. Objetivo del taller

Se socializa con los asistentes, los objetivos del taller (se encuentran en el encabezado de este documento).

3. Saberes previos

Se indaga por los conocimientos de los asistentes acerca del tema de habilidades sociales y sus características

4. Socialización sobre conceptos de las Habilidades sociales.

Los conceptos que se abordarán en este DRP, ya han sido expuestos anteriormente en el marco teórico de la investigación, aun así, en este apartado se enunciara el concepto de habilidad social y cada una de las habilidades a trabajar.

Caballo (1986), quien define a la conducta socialmente habilidosa como:

“La conducta socialmente habilidosa es ese conjunto de conductas emitidas por un individuo en un contexto interpersonal que expresa los sentimientos, actitudes, deseos, opiniones o derechos de ese individuo de un modo adecuado a la situación, respetando esas conductas en los demás, y que generalmente resuelve los problemas inmediatos de la situación mientras minimiza la probabilidad de futuros problemas”.

Este autor en su teoría sobre las habilidades sociales afirma que estas se aprenden a lo largo de la vida mediante las interacciones, el propio desarrollo y maduración de la persona; las cuales tienen conceptos implicados como lo son: el comportamiento adaptativo, la competencia social y el asertividad.

Habilidades sociales para abordar en el DRP:

- **Comunicación asertiva:** es la forma en que se transmite un mensaje entre un emisor y un receptor, cuando se habla de comunicación asertiva se incluye la actitud de esa

comunicación, ya que es la forma en que una persona expresa sus opiniones desde el respeto hacia el otro, de una forma clara y pausada.

- Resolución de conflictos: es el conjunto de conocimientos y habilidades para comprender, e intervenir en la resolución pacífica y no violenta de los conflictos. Es preciso hacerlo de forma constructiva; es decir, pensando, dialogando y negociando.
- Regulación emocional: es la habilidad de atender y percibir a los sentimientos de forma apropiada y precisa, es la capacidad para asimilarlos y comprenderlos de manera adecuada. Es la destreza para regular o modificar nuestro estado de ánimo o el de los demás de manera voluntaria. Lo anterior demanda tener conciencia de la relación entre emoción, cognición y comportamiento.

5. Actividad Rompe hielo

Objetivos:

- Propiciar el conocimiento mutuo, la integración y desinhibición en el grupo, esto con el fin de crear en una atmósfera de confianza, cordial, permisiva, gratificante y con buena comunicación.
- Facilitar que los reclusos hablen de sí mismos y no sólo de sus opiniones.
- Tener una visión global de las riquezas y potencialidades humanas que hay en el grupo.
- Crear un espacio para que cada recluso brinde algo de sí mismo al grupo.

Las técnicas de iniciación grupal que se van a emplear en este taller es las de “**Cinco características**” y “**Autorretrato**” combinadas, estas son unas técnicas adecuadas para el inicio de un grupo ya que se puede emplear cuando ninguno de los estudiantes se conoce o cuando se considere que se conocen superficialmente.

1. Se le va a exponer al grupo la metodología con la cual se va a realizar dichas técnicas, es decir, explicarles que se deben dividir en subgrupos de 5 personas esto cuando el grupo supera más de 12 o 15 personas, si no los subgrupos serán más reducidos.
2. Una vez constituidos los subgrupos, se le expone al estudiante que cada uno de ellos deberá dibujar en una hoja de blog un autorretrato con 5 características personales, es decir, cualidades, destrezas o habilidades que el estudiante crea que tiene. También deberán poner al frente si esa característica les gusta o no, de igual manera deberán argumentar de forma corta cuál cree que es la causa u origen de esta. Es fundamental que cada persona las considere como identificadoras de sí mismos.
3. Posteriormente se les va a presentar el siguiente ejemplo con la intención de despejar dudas acerca de la metodología.

Características propias	Me gusta Sí / No	Causa u origen
-Alegre	Sí	Yo
-Inseguro	No	Sociedad
-Fuerte	Sí	Familia / Yo
-Honrado	Sí	Familia
-Responsable	Sí	Familia



4. Finalmente, los estudiantes deben exponer a sus compañeros su autorretrato. Es importante aclarar que ningún estudiante está obligado a participar y/o exponer su dibujo, pero lo más ideal es que se sientan en un clima tan agradable “no forzado” que todos estén dispuestos a participar de esta técnica, de ahí la importancia que tiene el

coordinador o animador del grupo para propiciar el interés y las ganas de desarrollarlo.



5. Estas técnicas las vamos a combinar con el fin de mejorar el clima, liberar las tensiones o limitaciones que puedan darse dentro del grupo y permitir una mejor confianza dentro de este.

Una hoja de blog será el recurso por utilizar para desarrollar dicha técnica. El tiempo considerado para esta actividad serán 10 minutos para escribir las características, si les gusta o no y cuál es la causa de esta. Posteriormente se les dará 20 minutos para que todos los estudiantes expongan a sus compañeros lo anteriormente realizado.

6. Trabajo individual

A cada participante se le entregará una hoja donde tendrá que escribir de forma individual la habilidad en la que presenta mayor dificultad y en cuál tiene una mayor fortaleza y en que situaciones se evidencia esto

7. Trabajo grupal

Cuando los participantes tengan escrito lo acordado, se formarán seis grupos de a cinco, dónde pondrán en común sus respuestas y de manera convencional elegirán las tres

principales habilidades sociales dónde mayor dificultad se presenta y la principal situación dónde esto se evidencia,

8. Socialización de hallazgos

Un representante de cada grupo se encargará de exponer a los demás las respuestas, para llegar a un consenso en general.

Para la realización de este cuestionario se dará un tiempo máximo de 15 minutos y se les dará el cuestionario impreso.

Evaluación general

Instrucciones: Favor responda con una X en las opciones de respuesta a las siguientes preguntas con el objetivo de evaluar el taller.

- **Participación y ambiente**

- ✓ ¿Participan todos los miembros del grupo? Si ___ No ___
- ✓ ¿Se escuchan unos a otros? Si ___ No ___
- ✓ ¿Se cambia el tema con cierta frecuencia, o se mantienen centrados en el tema? Si ___ No ___
- ✓ ¿Se expresan con tranquilidad opiniones contrarias? Si ___ No ___
- ✓ ¿Se consideran y respetan entre si los miembros del grupo? Si ___ No ___
- ✓ ¿Animan a sus compañeros para que participen? Si ___ No ___
- ✓ ¿Qué se puede hacer para mejorar el clima y la participación grupal? Si ___ No ___

- **El animador del taller**

- ✓ ¿Se ocupa desde el principio de que estén claros los objetivos y la forma de trabajar? Si ___ No ___
- ✓ ¿Propone y sugiere alternativas al grupo? Si ___ No ___

- ✓ ¿Busca crear un ambiente informal y comunicativo? Si ___ No ___
- ✓ Ante los problemas, ¿estimula al grupo para que busquen soluciones entre todos? Si ___ No ___

- **Trabajo en grupo**

- ✓ ¿Disponía el grupo de información suficiente? Si ___ No ___
- ✓ ¿Sabía el grupo cuál era su tarea? Si ___ No ___
- ✓ ¿Se mantenía el grupo unido en su tarea común? Si ___ No ___
- ✓ ¿Había interés por el trabajo? Si ___ No ___
- ✓ ¿Las relaciones entre los miembros eran de competencia o de cooperación?
Competencia _____ Cooperación_____

- ✓ **Con respecto al trabajo, a la eficacia del grupo, a los resultados:**

- ✓ ¿te sientes satisfecho? (indica con una X)

_____	_____
muy satisfecho	más bien satisfecho

_____	_____
más bien insatisfecho	muy insatisfecho

- ✓ ¿Hasta qué punto crees que has estado escuchando, prestando atención a las ideas de los demás? (indiquen con una X)

_____	_____	_____	_____
sí, del todo	más bien sí	mas bien no	apenas, nada

- ✓ ¿Hasta qué punto son verdaderas las siguientes afirmaciones con respecto al trabajo en grupo? Marca con una X según tu respuesta.

Verdadero A medias

Falso

No nos hemos puesto de acuerdo al

Comienzo sobre el objetivo, sobre lo que

Realmente había que hacer.

() () ()

Nos ha faltado orden, dar con un

método de trabajo.

() () ()

Ha faltado alguien que dirija, nombrar

Un coordinador o secretario.

() () ()

Uno u unos pocos han acaparado

Demasiado el trabajo y apenas han

Dejado intervenir a los demás.

() () ()

Uno o más han estado muy callados,

Sin intervenir a los demás.

() () ()

)

Nos hemos desviado mucho del

Objetivo inicial.

() ()

()

Caballo, V. E. (2007). Manual de evaluación y entrenamiento de habilidades sociales. Madrid.

Aguilar, M. J. (1992). *Técnicas de animación grupal*. Espacio.

Anexo 3

Modulo de entrenamiento en comunicación asertiva, regulación emocional y resolución de conflictos

El entrenamiento de habilidades sociales (EHS) es una de las técnicas más utilizadas para el tratamiento de problemas psicológicos, mejorar la efectividad interpersonal y en general la calidad de vida. Dentro de sus premisas se encuentran que las relaciones interpersonales son de gran importancia para el desarrollo y el normal funcionamiento de los procesos psicológicos, pueden crear estrategias de estilos adaptativos que ayuden al sujeto a transformar su conducta de forma positiva en encuentros sociales y relaciones interpersonales, lo cual puede contribuir al desarrollo de competencias en conductas específicas, las cuales se practican y se integran al comportamiento del sujeto y que puede repercutir en una reestructuración cognitiva, donde se intenta modificar actitudes, creencias y valores. Se le enseña al sujeto a percibir correctamente los parámetros en situaciones relevantes, a procesar y generar respuestas, a seleccionar una de estas respuestas y a enviarla de manera que logre alcanzar el objetivo de la comunicación interpersonal, también puede reducir la ansiedad en situaciones sociales problemáticas. (Caballo, 2000)

El procedimiento para realizar el EHS se puede llevar a cabo de manera individual y grupal, cada una tiene sus ventajas e inconvenientes, aunque los componentes son básicamente los mismos. En el formato individual permite una evaluación inicial de habilidades y debilidades del paciente, que permite generar una línea de base en los problemas más particulares y conforme avanza el entrenamiento se puede observar la

evolución del paciente. En un formato grupal se ofrece una situación ya establecida en la que los participantes reciben entrenamiento que pueden practicar con las demás personas, lo cual proporciona una retroalimentación. (Monjas, 2002)

El siguiente programa en EHS será aplicado a un grupo de población privada de la libertad perteneciente al centro penitenciario del municipio de Ciudad Bolívar Antioquia, el cual constará de la intervención de tres habilidades sociales, comunicación asertiva, regulación emocional y la resolución de conflictos. Dichas habilidades se trabajarán de forma separada en tiempo, empezando por la comunicación asertiva y finalizando con la resolución de conflictos. Antes de comenzar con el programa se realizó un diagnóstico rápido participativo para identificar las necesidades de este grupo, también se realizó un taller de sensibilización en estas mismas habilidades para integrar y comprometer a la población en esta investigación. Cabe mencionar que se diligenció el consentimiento informado con cada uno de los participantes.

Estos talleres tienen un modelo teórico práctico, en los cuales se pretende dejar a un lado las clases magistrales y que sean los mismos integrantes del grupo quienes se adentren en la práctica por medio de técnicas grupales que permitan que los participantes ejerzan una acción frente a la realidad permitiendo la obtención de conocimientos. Los integrantes de estos talleres, podrán desarrollar la creatividad, descubrir su potencial humano en roles y tareas específicas que permitan un aprendizaje personal y grupal en pro del mejoramiento de ambos.

La metodología con la que se trabajara implica un trabajo pedagógico que se caracteriza por integrar teoría y práctica, en esta metodología se aprende haciendo, mediante un ambiente participativo, donde todos los participantes son escuchados y tenidos en cuenta por igual, esta metodología de aprender haciendo, implica una superación de la división de formación teórica y formación práctica, mediante la integración de ambas a través de la

realización de un proyecto de trabajo, también se deja a un lado la típica clase magistral, posibilitando que los participantes sean los protagonistas de su formación, a través de la acción y la reflexión, mediante un trabajo realizado conjuntamente por los participantes del taller. Este tipo de metodología es de utilidad para analizar problemas o necesidades de un grupo y lograr diseñar soluciones adecuadas a las mismas.

Taller de sensibilización

Objetivo general:

- Sensibilizar a los internos que formarán parte del grupo en el que se aplicará el programa de entrenamiento de habilidades sociales, con el fin de incluirlos, tanto en el entrenamiento como en la construcción de dicho programa.

Objetivo específico:

- Identificar vivencias, formas de actuar y pensar de los participantes en situaciones que ameritan el uso de habilidades sociales como la regulación emocional, la escucha y la resolución de conflictos y con base en esto construir el módulo con el que se trabajará en el entrenamiento de dichas habilidades.

Lugar: Centro penitenciario de Ciudad Bolívar

Población: Grupo de internos del centro penitenciario de Ciudad Bolívar

Moderador: Mariana Agudelo Jaramillo- Andrés Felipe Álvarez Ramírez

Tiempo de duración: 2 horas

Actividad	Materiales	Descripción	Duración
Presentación y saludo		Las facilitadoras del taller dan la bienvenida al grupo y explican el objetivo del taller.	5 minutos

<p>Actividad dos experiencias</p>		<p>Este ejercicio consiste en que los participantes (voluntarios), van a narrar dos experiencias donde hayan tenido que utilizar alguna de las habilidades a trabajar, una de las experiencias debe ser negativa, es decir donde consideren que no actuaron de una forma adecuada con esa habilidad y la otra experiencia debe ser positiva, es decir donde ellos consideran que hicieron uso apropiado de dicha habilidad. (Las experiencias pueden ser de diferentes habilidades). Lo más pertinente es que dichas experiencias hayan ocurrido en el contexto carcelario (aunque también es válido si estas no ocurrieron en dicho contexto).</p> <p>El objetivo principal de esta actividad es conocer las diferentes formas de actuar que tienen los participantes en situaciones que ameritan la utilización de alguna de las habilidades que se trabajarán y saber qué actuaciones les han servido y cuales otras consideran que no son apropiadas.</p> <p>Otro objetivo es que los integrantes del grupo tengan la oportunidad de conocer las diferentes formas de actuar de sus compañeros en situaciones en las que todos se ven inmersos en algunos momentos de sus vidas, también se logra crear una atmosfera de confianza y cohesión grupal, gracias</p>	<p>40 minutos</p>
--	--	---	-------------------

		<p>a la comunicación y al compartir experiencias.</p> <p>Modificado del original “Manual de Técnicas y Dinámicas Grupales Volumen II”. (Centro de integración juvenil, A. C., 2005)</p>	
<p>Actividad de juego de roles</p>		<p>Esta actividad consiste en plantear distintos casos hipotéticos en los que sea necesaria la utilización de alguna de las habilidades sociales a trabajar de manera correcta e incorrecta, para que los participantes del grupo protagonicen las situaciones.</p> <p>Se realizará dos situaciones por habilidad, en una escenificación los participantes deberán utilizar la habilidad de una forma que consideren adecuada y en la otra escenificación utilizarán la habilidad de manera incorrecta.</p> <p>El juego de roles es una técnica que permite trabajar la empatía y la comprensión con los demás; con la práctica continua los internos podrán reconocer sus sentimientos, actitudes, valores y qué caracteriza en algunos casos su conducta. Asimismo, permite aceptar a los demás, resolviendo conflictos y asumiendo con responsabilidad la escucha como parte de la comunicación asertiva y la regulación emocional.</p>	<p>40 minutos</p>

		<p>Se usa el diálogo y es una puesta en común improvisada, donde se enfatiza sobre un conflicto que amerite la utilización de alguna de las habilidades a trabajar.</p> <p>Consta de cuatro fases:</p> <p>1).- Motivación. - Es guiada por el facilitador que promueve un clima de confianza con el grupo y presenta situaciones de conflictos para que se tomen en cuenta como un tema de interés.</p> <p>2).- Preparación para la dramatización. – El (los) facilitador (es) dá a conocer los datos necesarios para la representación, indicando cual es el conflicto, que personajes intervienen y qué situación se va a dramatizar. (El facilitador les dará a los internos 3 casos hipotéticos y los otros tres casos los deberán proponer entre ellos)</p> <p>3).- Dramatización. - Los internos asumen el rol protagónico y se esfuerzan por preparar el argumento pertinente, tratando de encontrar un diálogo que evidencia el conflicto que presenta a sus compañeros.</p> <p>4).- Debate. - Se analiza y valora los diferentes momentos de la situación planteada y se hacen las preguntas sobre el problema dramatizando en algunos casos se puede solicitar que los internos</p>	
--	--	---	--

		<p>que han representado el conflicto den sus opiniones y como se han sentido al asumir el rol que les ha tocado interpretar. Tomado de “El role-playing, una técnica para facilitar la empatía y la perspectiva social” (Xus, 2003)</p> <p>Situaciones</p> <p>1. Regulación Emocional</p> <p>Es día de visitas para los hijos de los internos y el hijo y la esposa de Juan le traen malas noticias, ya que el niño perdió el año, al enterarse de esto, a Juan se le cruzan distintas emociones, entre las que están tristeza e ira. Juan actuara de forma inadecuada.</p> <p>5. Comunicación Asertiva</p> <p>Dos compañeros de celda se encuentran disgustados porque su tercer compañero es muy desorganizado con sus cosas, en ocasiones anteriores han intentado decirle que intente ser más ordenado, pero él nunca ha acatado estas sugerencias, entre ambos intentan decirle de nuevo y darle una explicación del porqué debe cambiar, este tercer compañero se defenderá y da las razones del porqué es desordenado. (actuación correcta)</p> <p>6. Resolución de conflictos</p>	
--	--	---	--

		<p>Un interno siempre choca con uno de sus compañeros, en esta ocasión uno de ellos le grita algo que resulta bastante ofensivo para el otro, los dos están enfurecidos, dispuestos a resolver el problema a los golpes, un tercer compañero aparece, el cuál es amigo de ambos y les ayuda a balancear sus opiniones (actuación correcta)</p>	
Árbol de problemas		<p>Este método es una manera de ilustrar los problemas o dificultades en determinada población, logrando comprender de manera sencilla que está ocurriendo, que es lo que este problema está ocasionando y por qué está pasando.</p> <p>Método del árbol de problemas: Se divide al grupo en subgrupos y se pasa una hoja por grupo y se pide que dibujen un árbol con raíz, tronco, ramas y hojas. Y se les indica que traten de identificar las principales problemáticas o dificultades que suelen darse en su contexto. En las raíces escribirán la situación problemática, en el tronco escribirán las posibles razones por las que se da el problema, y en las ramas y hojas escribirán las posibles soluciones.</p> <p>Socialización de los árboles de problemas: Luego de que cada grupo haya finalizado la construcción del árbol, cada quipo elegirá un líder que</p>	30 minutos

		compartirá lo que identificaron con el resto del grupo, con esto se hará un árbol macro donde se extraerá los elementos o problemas en común. “Metodologías e instrumentos para la formulación, evaluación y monitoreo de programas sociales, árbol de problema y áreas de intervención”. (Martínez y Fernández, 2009)	
Evaluación		Finalizada las actividades se realizará la evaluación del taller de manera oral, los participantes que deseen, hablarán como les pareció las actividades realizadas y si estas llenaron sus expectativas.	10 minutos

Referencias

- Aguilar, M. J. (1992). *Técnicas de animación grupal*. Buenos Aires. Espacio editorial. P. 226.
- Coronado, A. (2012) Habilidades Sociales. Recuperado de <https://www.psicopedagogia.com/articulos/?articulo=371>

Taller aprendiendo sobre la comunicación asertiva

Objetivo general: Reconocer la importancia de desarrollar habilidades asertivas que le facilite comunicarse en el contexto carcelario.

Objetivos específicos

- Trabajar la comunicación asertiva desde diferentes técnicas de iniciación y producción grupal.
- Aprender a diferenciar la asertividad, no asertividad y agresividad.

- Practicar dos de los componentes de la comunicación asertiva que son la escucha y el tono de la voz.

Lugar: Centro penitenciario de Ciudad Bolívar

Población: Grupo de internos del centro penitenciario de Ciudad Bolívar

Moderador: Mariana Agudelo Jaramillo- Andrés Felipe Álvarez Ramírez

Tiempo de duración: 2 horas

Actividad	Materiales	Descripción	Duración
Presentación y saludo		Las facilitadoras del taller dan la bienvenida al grupo y explican el objetivo del taller.	5 minutos
Dinámica de integración grupal (seis sentidos).		<p>Para dar inicio a este taller Se realizará una dinámica de integración grupal, la cual también se puede utilizar para empezar a trabajar el tema de la comunicación. <i>Seis sentidos</i>, con esta técnica se trata de compartir experiencias placenteras dentro de un contexto de dialogo informal, puede producir efectos muy positivos en el dialogo y la integración grupal, además de una significativa eliminación de barreras.</p> <p>Esta técnica consiste en que el grupo en su conjunto entable un diálogo en el que cada persona debe contar al resto las seis</p>	

	<p>sensaciones que le resulten más placenteras de la siguiente forma:</p> <ul style="list-style-type: none">• Lo que más le guste ver;• Lo que más le guste oír;• Lo que más le guste oler;• Lo que más le guste saborear;• Lo que más le guste tocar;• Y lo que más le guste sentir, pueden ser estímulos internos y externos. <p>Previamente el facilitador debe dejar claro que para conseguir el objetivo del ejercicio se necesita de una total sinceridad, no dando respuestas por compromiso sino compartir con el grupo cuales son las cosas que más nos gusta sentir.</p> <p>El objetivo de esta técnica de iniciación es lograr la identificación y el conocimiento mutuo de los miembros del grupo, eliminando las barreras que puede haber existentes en el momento que el grupo inicia el modulo, igualmente permite iniciar de una manera relajada y divertida el taller y eliminando las tensiones que puedan estar presentes y dándoles la oportunidad de</p>	
--	--	--

		comunicar sensaciones. (López y Vizcaya, 2013)	
Explicación sobre conductas asertivas, no asertivas y agresivas.		<p>Se abordarán los conceptos de las conductas asertivas, no asertivas y agresivas, se explicará al grupo las diferencias de estas por medio de una presentación en diapositivas, con el fin que aprendan a identificarlas. Una vez se hayan resuelto las dudas surgidas y se confirme que todo el grupo entendió las diferencias de estas, se procederá a realizar la siguiente actividad.</p> <p>Información de las diapositivas. (Se adecuan diapositivas para el grupo)</p> <p>Conducta asertiva</p> <p>Asertividad es tener la capacidad de dar opiniones que no amenazan, castigan ni violan los derechos de los demás.</p> <p>Características de una conducta asertiva: Autenticidad: congruencia, capacidad de expresar sentimientos y afecto.</p> <p>Aceptación incondicional: aceptar al otro como ser único, tal como es. Empatía:</p>	30 minutos

	<p>situarse en el lugar del otro. Los puntos fundamentales para transmitir una conducta empática son: • Transmitir cordialidad. • Evitar cualquier evaluación, juicio o consejo sobre lo que expresa la otra persona. • Evitar descalificaciones. Ayudará a que el otro pierda sus temores y se sienta valorado. • No adoptar una actitud de mando. Provoca que la persona no crea en sus posibilidades. • No utilizar la amenaza ni el chantaje. • No moralizar ni culpabilizar. • Evitar juzgar e interpretar. No deben mostrarse las propias ideas como si fueran el único modo razonable de ver las cosas. De forma observable (componentes no verbales), la conducta asertiva se caracteriza por el contacto visual directo (la mirada), gestos firmes pero desinhibidos, espontáneos. Una postura erecta y cercana. Mensajes en primera persona. Respuestas directas. De forma auditiva (componentes paralingüísticos), el volumen, el tono, la fluidez, la claridad y la velocidad de lo que se dice deben estar acordes al mensaje que se está dando. (Güell y Muñoz, 2000)</p>	
--	---	--

	<p>Conducta no asertiva/pasivo</p> <p>Entre las principales características de este tipo de conducta se encuentra el que tenga falta de carácter, de creencias o ideologías, el que dependa siempre de otros, no posea confianza en sus posibilidades, no cuente con la fuerza para expresar sus derechos o carezca de objetivos/metastas en la vida o creer que no son importantes para los demás. De forma observable (comportamiento externo), esta conducta puede caracterizarse por evitar la mirada, ojos hacia abajo. Habla poco fluida, con vacilaciones, con silencios. Expresión abatida o preocupada. Volumen bajo de voz. Postura cerrada, tensa, encogida, brazos cerrados. Movimientos corporales nerviosos o inadecuados. Gestos de huida, alejamiento. Como consecuencia de haber actuado así, la persona no se enfrenta al problema (el otro lo hace por él), evita o escapa de los conflictos y se alivia momentáneamente de toda ansiedad. Sin embargo, el problema queda sin resolver, de manera que sufre accesos de ira incontrolada provocada por</p>	
--	---	--

	<p>aguantar situaciones no resueltas y padecer la inexistencia de relaciones sociales cálidas.</p> <p>A nivel patrones de pensamiento, estas personas evitan molestar a los demás, por eso dejan de lado sus sentimientos e intereses para satisfacer los del otro. Esto demuestra mucha necesidad de afecto y aceptación. Esta conducta genera rechazo en los demás, falta de respeto y de aprecio. Hace sentir al resto superiores. Baja la autoestima. (Caballo 1986)</p> <p>Conducta agresiva</p> <p>“Manipular a los demás es una conducta agresiva porque viola el principio de respeto a los derechos de los otros...” (Güell, 2005, p.12). La conducta agresiva se evidencia al transgredir los derechos de las demás personas, pudiendo manifestarse desde los comentarios humillantes hasta las agresiones verbales directas (insultos y amenazas). Este comportamiento se caracteriza por la expresión agresiva de las opiniones sin respetar las ajenas, despreciándolas o atacándolas en un intento de dominar al otro, someterlo a los intereses</p>	
--	---	--

		<p>propios e intentando conseguir las propias metas al precio que sea. De forma observable puede expresarse por el volumen alto de voz. Hablar sin escuchar. Empleo de ofensas verbales, insultos, amenazas, humillaciones, murmuraciones. Mirada retadora, ceño fruncido, cara tensa. Gestos amenazadores con las manos, puños cerrados. En ocasiones extremas puede haber ataque físico. Esta conducta produce sentimientos de resentimiento y alejamiento en los demás, y se establecen relaciones poco duraderas o insatisfactorias. En el sujeto agresivo surgen sentimientos de culpa y tensiones en las relaciones interpersonales. (Caballo, 2000).</p>	
<p>Presentación del cortometraje “el circo de las mariposas” y la socialización del mismo con lluvia de idas.</p>		<p>Se proyectará un cortometraje titulado El Circo de la Mariposa (The Butterfly Circus, 2009) dirigido por Joshua Wiegel. A partir de esta historia, representada en un cortometraje de 22 minutos, los internos analizarán el concepto de asertividad y los tipos de conducta. Los protagonistas representan, a través de sus personajes y su accionar, muchas de las</p>	<p>40 minutos</p>

		<p>características propias de conductas asertivas, no asertivas y agresivas. Antes de proyectar el cortometraje se les pedirá a los internos que analicen y escriban las conductas de los personajes principales. Una vez terminado el cortometraje se hará la socialización en grupo, dónde se utilizará una lluvia de ideas con los voluntarios que deseen participar, describiendo en el tablero las características de cada persona según las evidenciaron los internos. Luego de esto los facilitadores del taller explicarán a mayor profundidad las conductas de cada personaje y por qué se ubican en cada tipo de conducta.</p>	
<p>Video empatía “La gallina o el huevo.</p>		<p>Se presentará un corto video animado para que los internos logren entender un poco este concepto, debido a que en la sesión anterior fue evidente que la mayoría del grupo tenía dificultad para entender este concepto.</p>	<p>15 minutos</p>

Tareas para la semana.		Los internos deberán escribir las conductas que utilicen en situaciones que pasen durante la semana, donde se evidencien las conductas aprendidas. (asertiva, pasiva, agresiva)	5 minutos
Evaluación		Finalizada las actividades se realizará la evaluación del taller de manera oral, los participantes que deseen, hablarán como les pareció las actividades realizadas y si estas llenaron sus expectativas.	10 minutos

Características de los personajes

Análisis tomado de Bueno, M. (2017). *El Circo de las Mariposas: el secreto de los límites* / UPAD. [online] Psicólogos Madrid Centro - UPAD Psicología y Coaching. Available at: <https://www.upadpsicologiacoaching.com/el-circo-de-las-mariposas-secreto-los-limites/> [Accessed 15 Jun. 2019].

• Sr. Méndez (conducta asertiva)

La primera característica de este personaje es a la vez la que más se destaca: el respeto por el otro, en este caso por una persona que además tiene capacidades diferentes. El trato hacia el otro no es diferencial, sino que lo trata con la misma amabilidad que a cualquier otra persona. Por otro lado, tiene mucha facilidad en expresar sus pensamientos, convicciones y sentimientos libremente, sin mostrarse superior a nadie, sin agredir ni ofender, siendo honesto con lo que le gusta y con lo que no. Expresa sentimientos de afecto, lo que lo muestra humano, empático, compañero. Sus gestos corporales y expresiones faciales denotan asertividad: sostiene la mirada a quien le habla, se acerca, habla con fluidez y seguridad, con

voz firme. Gesticula enérgicamente tanto con la cara como con los brazos y manos. A la vez su expresión es relajada y alegre, muchas veces abordando el humor. Todas estas características del personaje ilustran claramente una conducta asertiva. Lo que implica el respeto hacia uno mismo y el respeto hacia los derechos y las necesidades de las otras personas. Evaluando las posibles consecuencias que resulten de la expresión de los sentimientos. (Bueno, 2017)

• **Will (conducta no asertiva/pasiva)**

Es el personaje casi antagónico al Sr Méndez. Si bien es muy respetuoso con los demás, no se respeta mucho a sí mismo. Tiene una autoestima muy baja. Se muestra callado, introvertido, con la mirada esquiva, casi inexpresivo. Estas características lo hacen ver temeroso y muy inseguro. No dice lo que quiere/siente. Depende siempre de otros porque no tiene confianza en él. El comportamiento de Will es claramente pasivo y definitivamente no asertivo. (Bueno, 2017)

• **Animador del circo de rarezas (conducta agresiva)**

Este personaje tiene menos aparición y protagonismo, pero refleja en la escena inicial del circo de rarezas una conducta por demás agresiva. En este caso para con el personaje de Will. Se cree superior solo por el hecho de no tener ninguna discapacidad. Es manipulador, cínico, irrespetuoso y no respeta para nada los derechos de los otros. Grita, insulta, desafía, ataca. (Bueno, 2017)

Algunas escenas representativas para destacar.

“Y ahora, una perversión de la naturaleza... un hombre, si se lo puede llamar así, que Dios mismo ha rechazado. Les doy al hombre sin brazos ni piernas” (Animador del circo). El circo no es precisamente un circo. Se trata de un lugar donde se concentra gente marginada y repudiada por la sociedad. Gente que está fuera del sistema y que lo está por algún defecto o particularidad física. Así es como quieren que les vea la gente y, lo que es

peor, así es como acaban viéndose los propios personajes. De esto se aprovecha el animador, quien riéndose y burlándose de la condición de Will lo presenta como una cosa ante la gente. Enfatiza con sus gestos, expresiones y el tono de voz el hecho de denigrarlo, a tal punto que deja de ser presentado como un ser humano, esto genera una situación incómoda y violenta. (Bueno, 2017)

“Ven cerca del fuego a calentarte un poco pequeñín” (Sr. Méndez). En esta frase hay algo de afecto en la forma en la que el Sr. Méndez llama a Will: pequeñín. Lo hace con un tono cariñoso, bromeando, relajado, aceptándolo en su grupo, en su circo, en su vida. En ningún momento se dirige a él refiriéndose a ninguna de sus discapacidades. Y eso es porque el Sr. Méndez ve a Will con otros ojos, con unos ojos que son capaces de ver mucho más allá de la pura apariencia, mucho más allá del aspecto físico. (Bueno, 2017)

“Mientras mayor es la lucha, más glorioso es el triunfo” (Sr Méndez). Otra frase que el Sr. Méndez le dice a Will sabiendo que tendrá que esforzarse mucho más que los demás para superar el concepto que tiene de sí mismo y la poca autoestima que hay en él. Se trata de una frase que invita a la lucha, al esfuerzo y al espíritu de superación. En este caso el uso de la comunicación verbal y no verbal que utiliza el personaje demuestran su interés hacia Will, enfatizando expresiones para generar una comunicación significativa de lo que quiere transmitir. Genera contacto visual, crea una situación particular con la forma de acercarse, de hablar con distintos tonos y volumen de voz. En esta misma escena, donde los 2 protagonistas miran al circo desde lejos, se destacan los rasgos del comportamiento pasivo/no asertivo de Will. Su cara tensa, la mirada tímida, triste. Hasta cuando lo enfrenta ante algo que no le gusta escuchar lo hace con inseguridad. Se evidencia la desconfianza en sí mismo. Estos ejemplos extraídos del cortometraje dejan ver con claridad la importancia e influencia tanto del lenguaje verbal, como el no verbal y paralingüístico en la comunicación entre 2 personas. Y de qué manera estos determinan la conducta del individuo. (Bueno, 2017)

Referencias

- Caballo, V. E. (2007). Manual de evaluación y entrenamiento de habilidades sociales. Madrid: Siglo 21.
- Aguilar, M. J. (1992). *Técnicas de animación grupal*. Buenos Aires: Espacio editorial
- López Domínguez, L. y Vizcaya, E. (2013). Manual de técnicas y dinámicas grupales. Recuperado de:
<http://www.intranet.cij.gob.mx/Archivos/Pdf/MaterialDidacticoPreventivo/MANUALDETECNICASYDINAMICASGRUPALES.pdf>
- Bueno, M. (2017). El Circo de las Mariposas: el secreto de los límites. Psicólogos. - UPAD Psicología y Coaching. Recuperado de:
<https://www.upadpsicologiacoaching.com/el-circo-de-las-mariposas-secreto-los-limites/> [Accessed 15 Jun. 2019]
- Kim, C. (productor) y Wu, E. (director). (2014). El huevo o la gallina [cinta cinematográfica]. Estados Unidos. Recuperado de:
<https://www.youtube.com/watch?v=tQm4iiaYAtg&t=35s>
- Weigel, R. (productor) y Weigel, J. (director). (2009). El circo de las mariposas [cinta cinematográfica]. Estados Unidos. Recuperado de:
https://www.youtube.com/results?search_query=el+circo+de+las+mariposas

Taller comunicandonos a lo bien

Objetivo general: Por medio de este taller se espera que los participantes pongan en práctica los conocimientos aprendidos primer taller de comunicación asertiva sobre los tipos de conductas y la empatía, se socializar la tarea asignada en el último taller.

Lugar: Centro penitenciario de Ciudad Bolívar

Población: Grupo de internos del centro penitenciario de Ciudad Bolívar

Moderador: Mariana Agudelo Jaramillo- Andrés Felipe Álvarez Ramírez

Tiempo de duración: 2 horas

Actividad	Materiales	Descripción	Duración
Presentación y saludo		Se dará un espacio para socializar la tarea asignada en el taller anterior, los participantes del grupo hablarán de manera voluntaria sobre las situaciones que escribieron en su diario, donde identificaron la utilización de algún tipo de conducta.	5 minutos
Actividad “identificando los tipos de conducta”		Se divide al grupo en 4 sub grupos y se reparte a cada grupo tres tarjetas de diferente color, cada tarjeta representa un tipo de conducta (tarjeta azul: comunicación asertiva, tarjeta amarilla: comunicación no asertiva, tarjeta roja: comunicación agresiva). Los facilitadores del taller narrarán diversas situaciones en las que se harán evidentes estas conductas, cada que el facilitador mencione una conducta, cada grupo deberá concluir a qué tipo de conducta se refiere el facilitador y levantarán la tarjeta que creen que es e identificarán	

		<p>si en esa situación se actuó o no de una forma empática. Cada que se narre una situación se discutirá entre todos porque es una conducta del tipo que eligieron y se les aclarara si tienen o no razón.</p>	
<p>Derechos asertivos</p>	<p>Hojas y lapiceros para cada participante</p>	<p>El facilitador del grupo pide que cada integrante, de manera individual, escriba en una hoja los derechos que considera que tienen en el ámbito familiar, dentro de la sociedad y el centro penitenciario. Se divide el grupo en subgrupos de tres y se les pide que identifiquen cinco derechos que tengan en común en las áreas mencionadas anteriormente. Se les dara 10 minutos, cada grupo expone sus conclusiones. Se propicia el debate en grupo.</p> <p>El facilitador les pide que, de nuevo, se pongan por grupos y piensen qué derechos tienen las personas que rodean el contexto familiar, el centro penitenciario y la sociedad en general. Una vez que hayan finalizado, se debate</p>	<p>30 minutos</p>

		cómo se puede respetar a los demás, haciéndonos respetar.	
Tarea para la semana		<p>A cada integrante del grupo se le entrega 3 tarjetas (amarilla, azul y roja), teniendo en cuenta que todos conocen el significado de cada color, se propone que, durante la semana, las utilicen en momentos donde crean que sus compañeros están utilizando alguna de las conductas. Se les deja claro que este “juego” lo realizaran solamente con los internos que forman parte del grupo de entrenamiento, ya que de lo contrario no tendría ningún sentido. En el diario deben escribir las sensaciones que les deja lo aprendido durante los dos últimos talleres y si creen o no que les servirá para la convivencia en el centro, también deben identificar de qué manera la privación de la libertad a influido en sus habilidades sociales y si</p>	30 minutos

		es de forma negativa o positiva. Aguilar, M. J. (1992).	
Evaluación		Finalizada las actividades se realizará la evaluación del taller de manera oral, los participantes que deseen, hablarán como les pareció las actividades realizadas y si estas llenaron sus expectativas.	10 minutos

- Aguilar, M. J. (1992). *Técnicas de animación grupal*. Buenos Aires. Espacio editorial. P. 226.

Taller consolidado lo que aprendí

Objetivo general: Consolidar la información aprendida sobre la comunicación asertiva y realizar un cierre que permita recoger datos sobre la eficacia del entrenamiento. Por medio de este taller se espera que los participantes pongan en práctica los conocimientos aprendidos en el primer y segundo taller de comunicación asertiva.

Lugar: Centro penitenciario de Ciudad Bolívar

Población: Grupo de internos del centro penitenciario de Ciudad Bolívar

Moderador: Mariana Agudelo Jaramillo- Andrés Felipe Álvarez Ramírez

Tiempo de duración: 2 horas

Actividad	Materiales	Descripción	Duración
Presentación y saludo		Las facilitadoras del taller dan la bienvenida al grupo y explican el objetivo del taller.	5 minutos
Socialización de la tarea que se había dejado en el encuentro anterior.		Se dará un espacio para socializar la tarea asignada en el taller anterior, los participantes del grupo hablarán de manera voluntaria sobre las situaciones que escribieron en su diario, donde identificaron la utilización de algún tipo de conducta, hablaran sobre el juego de emplear algún tipo de tarjeta, según la conducta de sus compañeros.	20 minutos
Animales		Cada persona tiene que identificar un animal con el que se pueda identificar, le expresa al compañero del lado cual sería ese animal y por qué. Después la ronda de presentaciones se realizará a la inversa (cada uno cuenta lo que el compañero le dijo). Pero con la posibilidad de que se haga por medio de una imitación del animal con el que se identificó el compañero, el resto debe adivinar de qué animal se trata y el	30 minutos

		<p>compañero decir por qué se identificó con ese animal.</p> <p>El objetivo de esta dinámica de iniciación es crear un clima cálido, por medio del humor y que permita aliviar tensiones si se presentan. Además, se incentiva la comunicación verbal y no verbal al mismo tiempo en que se trabaja la escucha. Aguilar, M. J. (1992).</p>	
Momentos de tensión	Hojas y lapiceros	<p>El facilitador presenta el objetivo de la dinámica y los participantes del grupo harán una tormenta de ideas sobre situaciones en las que sienten tensión, cada uno escribirá esa situación que les produzca tensión y en la que les gustaría practicar la comunicación asertiva y la compartirán con sus compañeros. Del grupo se elegirán dos parejas, una de estas será la “disputadora” y la otra pareja será la que resuelva la situación de forma asertiva. Aguilar, M. J. (1992).</p>	30 minutos

Debate		Para finalizar se produce un debate con en el que se identifiquen los elementos que han obstaculizado la comunicación y qué herramientas y estrategias se han utilizado para esto, también se realizaran preguntas sobre lo aprendido, como que les ha resultado más fácil y difícil aplicar y porqué. Esta dinámica se realizará por medio de una “telaraña”, para que todos los integrantes del grupo participen.	30 minutos
Tarea para la semana		Identificar en la semana de qué manera les ha servido la comunicación asertiva para regularse en momentos de tensión.	5 minutos
Evaluación		Finalizada las actividades se realizará la evaluación del taller de manera oral, los participantes que deseen, hablarán como les pareció las actividades realizadas y si estas llenaron sus expectativas.	10 minutos

- Aguilar, M. J. (1992). *Técnicas de animación grupal*. Buenos Aires. Espacio editorial. P. 226.

Taller introducción sobre las emociones

Objetivo general: Identificar, nombrar y clasificar emociones, sus efectos en el pensamiento y la conducta.

Objetivos específicos.

- Establecer un conocimiento claro sobre las emociones propias

Lugar: Centro penitenciario de Ciudad Bolívar

Población: Grupo de internos del centro penitenciario de Ciudad Bolívar

Moderador: Mariana Agudelo Jaramillo- Andrés Felipe Álvarez Ramírez

Tiempo de duración: 2 horas

Actividad	Materiales	Descripción	Duración
Presentación y saludo		Las facilitadoras del taller dan la bienvenida al grupo y explican el objetivo del taller.	5 minutos
Explicación sobre las emociones		Se iniciará el taller con una explicación sobre la regulación emocional, esto se hará por medio de diapositivas.	30 minutos
Actividad de identificación de situaciones que susciten emociones		Se les pide a los integrantes del grupo que escriban las situaciones más significativas que hayan vivido en el último mes referente a las emociones descritas y luego se socializara con los que deseen compartirlo.	15 minutos

<p>Análisis de una situación.</p>		<p>Daniel y Juan son internos de en un centro penitenciario, les gusta mucho el trabajo y quisieran seguir estudiando, además se han preparado para trabajar con artesanías y manualidades cuando salgan a la libertad. Ambos colaboran en los cursos y están satisfechos, los dos consideran al otro un buen compañero.</p> <p>Situación 1.</p> <p>En el centro penitenciario les informaron que van a elegir a uno de los dos para la libertad condicional, el otro será descartado.</p> <p>¿Qué emoción les provoca?</p> <p>¿Cuáles serán sus reacciones físicas?</p> <p>¿Cuáles serán sus reacciones conductuales?</p> <p>¿Cómo pueden afrontar esta situación?</p> <p>Situación 2.</p> <p>En el centro penitenciario les han comunicado que les darán un periodo de libertad condicional por su buen comportamiento a ambos.</p> <p>¿Qué emoción les provoca?</p> <p>¿Cuáles serán sus reacciones físicas?</p>	<p>30 minutos</p>
--	--	---	-------------------

		¿Cuáles serán sus reacciones conductuales?	
Dinámica de cierre. Yo soy...		Cada participante del grupo deberá completar en su cuaderno 5 veces la frase Yo soy... Ejemplo: “yo soy... el que toca la guitarra” “yo soy... el papá de tres hijos” “yo soy... muy alegre” luego deberán socializarlo. Aguilar, M. J. (1992).	30 minutos
Tarea para la semana.		Deberán identificar y escribir durante la semana las emociones que ellos consideran son más predominantes en ellos y que las causa, cuales pensamientos y conductas asociadas a esa emoción se hacen presentes.	5 minutos
Evaluación		Finalizada las actividades se realizará la evaluación del taller de manera oral, los participantes que deseen, hablarán como les pareció las actividades realizadas y si estas llenaron sus expectativas.	10 minutos

- Aguilar, M. J. (1992). *Técnicas de animación grupal*. Buenos Aires. Espacio editorial. P. 226.

Taller aprendiendo en conjunto

Objetivo general: Poner en práctica los conocimientos que se han trabajado en los últimos talleres, con el fin de potenciar habilidades para la regulación de la ira.

- **Lugar:** Centro penitenciario de Ciudad Bolívar
- **Población:** Grupo de internos del centro penitenciario de Ciudad Bolívar
- **Moderador:** Mariana Agudelo Jaramillo- Andrés Felipe Álvarez Ramírez
- **Tiempo de duración:** 2 horas

Actividad	Materiales	Descripción	Duración
Presentación y saludo		Las facilitadoras del taller dan la bienvenida al grupo y explican el objetivo del taller.	5 minutos
Socialización de la tarea anterior		Se da un tiempo para que los que deseen socialicen la tarea realizada.	10 minutos
Actividad construyendo historia		La idea de este taller es conectar lo aprendido de comunicación asertiva con lo de regulación emocional, trabajando los estilos de comunicación (agresiva, pasiva y asertiva) y los estilos de afrontamiento de la regulación emocional (interna, externa y control de la ira). En el tablero de escribirán estos estilos y se	30 minutos

		<p>pondrá a consideración del grupo que estilos se relacionan, ejemplo: El estilo de comunicación agresivo se relaciona con estilo de afrontamiento externo.</p> <p>Después de dejar claro estas relaciones se pide al grupo que alguien plantee una situación problemática, luego se pide a otro interno que continúe con la introducción de la historia, más adelante otro interno continúa con la historia y le dan un desenlace dependiendo de los estilos que se están trabajando, la metodología de la actividad es que socialmente se construyan 3 historias diferentes. Finalizada estas construcciones se formulan las siguientes preguntas a todo el grupo ¿Con cuál historia se sintió más identificado? ¿Qué le agrada de esa historia? ¿Qué le cambiaría a dicha historia? ¿Por qué no hubo identificación con las demás historias?</p>	
--	--	--	--

<p>Completa la frase</p>		<p>Completa las frases con el sentimiento que puede aparecer en cada situación o qué lo puede provocar. Para hacer la actividad puede servirte de referencia algunos de los sentimientos que se presentan en la siguiente lista.</p> <p>Feliz; Arrepentido; Culpable; Aburrido; Nervioso; Ilusionado; Contento; Emocionado; Triste; Avergonzado; Mal; Deprimido; Celoso; Agradecido; Confundido; Relajado; Alegre; Envidioso; Bien; Enfadado; Solo; Desesperado; Furioso; Generoso; Asustado; Tranquilo; Decepcionado; Satisfecho; Humillado; Querido; Seguro; Impaciente.</p> <p>Ejemplo: Me siento agradecido cuando me ayudan.</p> <p>a) Cuando no hago caso a la autoridad me siento</p> <p>b) Me siento..... cuando no hago los deberes del centro penitenciario.</p> <p>c) Cuando me regalan algo me siento</p> <p>d) Me preocupo cuando.....</p>	<p>15 minutos</p>
---------------------------------	--	---	-------------------

		<p>e) Me pongo nervioso.....</p> <p>f) Cuando discuto con un amigo me siento.....</p> <p>g) Me enfado cuando.....</p> <p>h) Cuando me castigan me siento.....</p> <p>i) Si me insultan me siento.....</p> <p>j) Me da vergüenza.....</p> <p>k) Me siento tranquilo cuando.....</p> <p>l) Me arrepiento cuando.....</p> <p>Aguilar, (1992).</p>	
Ejercicios de respiración		<p>Se aborda el tema de la importancia y los efectos de una adecuada respiración en el cuerpo. El tipo de respiración que se trabajará es la abdominal, que se realiza en tres pasos, la idea es que ellos aprendan la importancia de una buena técnica de respiración para la regulación de emociones negativas.</p>	15 minutos
Cierre de la regulación emocional		<p>La idea es recoger los aprendizajes adquiridos sobre la regulación emocional, en especial el control de la ira, para esto cada miembro del grupo deberá decir por qué cree</p>	20 minutos

		que es importante trabajar este tema, que le resulta más fácil aplicar o por el contrario que se le hace más difícil aplicar de todo lo aprendido. Esto se hará por medio de una telaraña, que se ira formando con lana y deberá pasar por cada uno de los integrantes del grupo.	
--	--	---	--

Aguilar, M. J. (1992). *Técnicas de animación grupal*. Buenos Aires. Espacio editorial. P. 226.

Taller mediando mi actitud

Objetivo general: Identificar los tipos de conducta que se pueden presentar en el centro penitenciario a partir de los talleres ya trabajados, con el fin de conceptualizar la temática del último ciclo de talleres.

Lugar: Centro penitenciario de Ciudad Bolívar

Población: Grupo de internos del centro penitenciario de Ciudad Bolívar

Moderador: Mariana Agudelo Jaramillo- Andrés Felipe Álvarez Ramírez

Tiempo de duración: 2 horas

Actividad	Materiales	Descripción	Duración
Saludo y encuadre		Los facilitadoras del taller dan la bienvenida y explican el objetivo del taller, aspectos generales y acuerdos para la realización de este encuentro.	5 minutos

Socialización de la tarea anterior.		Se da un tiempo para que los integrantes que deseen socialicen la tarea realizada.	10 minutos
Identificación de los tipos de conducta		Esta actividad se hace para identificar los comportamientos y pensamientos más comunes de los internos en momentos que surgen problemas y deben resolverlos, se debe conocer esto para encaminar el entrenamiento de esta habilidad, teniendo en cuenta las principales dificultades planteadas por el grupo. Esto se hará mediante una lluvia de ideas, donde cada opinión será plasmada en el pizarrón.	30 minutos.
Actividad conceptualización de la resolución de conflictos		Se conceptualiza la habilidad social “resolución de conflictos” y se explica “la “mediación” como practica para resolver conflictos entre internos.	20 minutos

<p>Aprendiendo a resolver los conflictos.</p>		<p>Se explica al grupo los pasos y una guía para la resolución de un conflicto. (Los pasos y la guía se encuentran en los anexos del taller).</p>	<p>30 minutos</p>
<p>Lectura para reflexionar</p>		<p>Se les contara la historia del “rey” y antes de darles el final de la historia se pide al grupo que se pongan en el lugar del Rey y piensen que pintura elegirían y porqué</p> <p>Y se hacen preguntas como ¿qué otras habilidades creen que necesitan para la resolución de conflictos? ¿qué reflexión les deja? ¿qué creen que tiene que ver esta con la resolución de conflictos? ¿Qué estrategias creen que se pueden utilizar dentro del centro y fuera de este para resolver los conflictos, según el cuento? (la historia se encuentra en los anexos</p>	<p>20 minutos</p>

Anexo 1.

1. Marco teórico.

En un libro titulado “nuevos paradigmas de la resolución de conflictos” (Fried Schnitman 2000,) se habla de los nuevos paradigmas de resolución de conflictos, los cuales se asientan en la comunicación y las practicas discursivas y simbólicas que promueven diálogos transformativos, como prácticas de resolución alternativa de conflictos expanden el foco desde los intereses a las formas de intercambio a partir de las cuales pueden emerger acciones significativas para los participantes. La mediación y otras metodologías pueden facilitar el dialogo y proveer destrezas para la resolución de situaciones conflictivas, estas metodologías ofrecen novedosas opciones “no litigantes” que permiten aumentar la comprensión, el respeto y el reconocimiento de los participantes, alcanzar soluciones a disputas, construir la posibilidad de acciones coordinadas aun en la diferencia, incrementar los diálogos y la capacidad de personas y comunidades para comprometerse responsablemente en decisiones y acuerdos participativos, especificando los cambios que tendrán lugar tanto en las practicas materiales como en los papeles relacionales establecidos sobre la base de perspectivas, prácticas, visiones y sentidos co-construidos.

En la investigación “Mediación penitenciaria una alternativa a la resolución de conflictos entre internos”, también hablan de la mediación para resolver conflictos. Esta investigación realizada en el centro penitenciario Murcia I, en la ciudad de Murcia España tenía como objetivo central demostrar la viabilidad de la mediación en el ámbito penitenciario para la resolución alternativa de conflictos interpersonales entre internos. La mediación penitenciaria es un método de resolución pacífica de conflictos entre internos basado en el dialogo y el respeto, permitiendo a las personas implicadas asumir la responsabilidad de su conducta, el protagonismo en el proceso y en la propia resolución pacífica del conflicto.

Un conflicto es una situación que causa desunidad y discordia entre dos individuos o grupos. Conflictos son usualmente causados por sentimientos heridos, o insultos percibidos. Para resolver un conflicto, es importante mantener control de las emociones.

Pasos para resolver un conflicto por Acosta (2007)

- Adopte una actitud pacífica: usted nunca debería ser el agresor o causa del conflicto, trate de evitar confrontaciones físicas si es posible.
- Escuche: el principal problema durante un conflicto es que ambos partidos quieren explicar su punto, esto les causa el deseo de hablar antes que la otra persona sea escuchada. Es importante escuchar para poder resolver el conflicto.
- Declare su deseo de arreglar las cosas: el otro partido debe saber que usted está dispuesto a llegar a un arreglo, llegar a un arreglo es el proceso de dar y recibir que lleva a un terreno neutral donde ambos partidos están contentos.
- sea un modelo de apoyo y cooperación: sea sincero en su intento de reconciliación con el otro partido.

Guías para resolver conflicto

√ Nunca aborde un individuo enfrente de otra persona ya que esto sólo causará que sea defensivo. La persona seguramente tomará represalia en vez de cooperar con usted.

√ No insulte al otro partido. Dígale lo que está haciendo que le está hiriendo a usted y pídale que pare.

√ No provoque a la otra persona o grupo. Esto sólo llevará a más conflicto y, potencialmente, violencia.

√ ¡Mantenga la calma! En vez de abordar una situación emocionado, dese un momento para calmarse antes de tratar de arreglar el conflicto. Emoción puede causar confusión innecesaria, dejando la raíz del problema sin descubrirse o sin resolver.

Lectura para reflexionar (El Rey)

Érase una vez un rey que ofreció un gran premio a aquel artista que pudiera captar una pintura perfecta de la paz. Muchos artistas lo intentaron. El rey observó y admiró todas las pinturas, pero solo había dos que realmente le gustaban y tuvo que escoger entre ellas. La primera era un lago muy tranquilo. Este lago era un espejo perfecto en el cual se reflejaban las plácidas montañas que lo rodeaban. Por encima de ellas podía verse un cielo muy azul con tenues nubes blancas. Todos los que la veían pensaban que reflejaba la paz perfecta. La segunda pintura también tenía montañas. Aunque, en este caso, eran puntiagudas y descubiertas. Sobre ellas, había un cielo furioso. Había una tormenta con rayos y truenos. Bajo la montaña, había un torrente de agua. Todo esto no parecía muy pacífico. Sin embargo, cuando el rey observó la pintura atentamente vio tras la cascada un arbusto delicado creciendo en una grieta de la roca. En este arbusto había un nido. Allí, en medio del barullo de la violenta caída del agua, estaba asentado plácidamente un pajarillo en su nido... ¿Paz perfecta...? ¿Cuál crees que fue la pintura ganadora? El rey escogió la segunda. ¿Sabes por qué? “Porque —dijo el rey— la paz no significa estar en un lugar sin ruido, sin problemas, sin trabajar duro o sin dolor. La paz significa que, aun estando en medio de todas estas cosas, sepamos quedarnos en calma dentro de nuestro corazón. Este es el verdadero significado de la paz. Significa que la paz no es solo no tener ningún problema, sino que cuando lo tengamos, lo podamos resolver de forma pacífica.

Antes de darles el final de la historia se pide al grupo que se pongan en el lugar del Rey y piensen que pintura elegirían y porqué

Y se hacen preguntas como ¿qué otras habilidades creen que necesitan para la resolución de conflictos? ¿qué reflexión les deja? ¿qué creen que tiene que ver esta con la resolución de conflictos? ¿Qué estrategias creen que se pueden utilizar dentro del centro y fuera de este para resolver los conflictos, según el cuento?

Referencias

- Acosta Muñoz, Daniel. (2007) Pedagogía penitenciaria. Bogotá. Recuperado de:
www.enp.gov.co
- Coalición de Liderazgo Nueva Luz, (2001-2003) Adaptado de Libro de Trabajo para Desarrollo de Liderazgo Juvenil. págs. 62-63. Recuperado de: <http://www.fastennetwork.org/Uploads/8EAD7018-67B5-4FC1-9A49-CAE05F642F4E.pdf>

Taller usando la razón

Objetivo general: Permitir que cada persona exprese su forma de resolver el conflicto libremente. Además, que los internos puedan identificar distintas estrategias y elaborar una común.

Lugar: Centro penitenciario de Ciudad Bolívar

Población: Grupo de internos del centro penitenciario de Ciudad Bolívar

Moderador: Mariana Agudelo Jaramillo- Andrés Felipe Álvarez Ramírez

Tiempo de duración: 2 horas

Actividad	Materiales	Descripción	Duración
Saludo y encuadre		Los facilitadoras del taller dan la bienvenida y explican el objetivo del taller, aspectos generales y acuerdos para la realización de este encuentro.	5 minutos

Socialización de la tarea anterior		Se da un tiempo para que los integrantes que deseen socialicen la tarea realizada.	10 minutos
Fantasia de un conflicto		<p>El objetivo de esta actividad es promover el entendimiento y el respeto entre los miembros del grupo a través de la negociación.</p> <p>Pasos para seguir:</p> <p>a. Todas las personas se encuentran sentadas y el instructor introduce la siguiente fantasía:</p> <p>“Te encuentras caminando por la calle y ves, a lo lejos, a una persona que te resulta familiar. De repente, te das cuenta de que esa persona es con la que mayores conflictos tienes. Cada vez os encontráis más cerca y no sabes cómo reaccionar cuando te cruces con ella, se te ocurren distintas alternativas...</p>	d. minutos.

		<p>Decide ahora cuál eliges y tómate unos minutos para recrear en tu imaginación cómo transcurriría la acción.”</p> <p>b. Pasados unos minutos, el instructor vuelve con estas palabras: “Ya ha pasado, esta persona se ha ido. ¿Cómo te sientes?, ¿cuál es tu nivel de satisfacción con la manera en la que te has comportado?”.</p> <p>c. A continuación, se les deja entre 15 y 20 minutos para que reflexionen las siguientes cosas:</p> <ul style="list-style-type: none">• Las alternativas que consideraron para actuar.• Cuál escogieron y por qué.• El nivel de satisfacción que alcanzaron con el resultado de la fantasía.• Se dejan unos minutos para que, en grupos de 3 personas, discutan la actividad y una de esas	
--	--	--	--

		<p>personas actuará como portavoz de cara al debate del grupo completo.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Se procede al debate del grupo grande, se puede proceder a dividir las alternativas en distintos grupos. (Acosta, 2007) 	
Inflarse como globos		<p>El objetivo de la actividad es aprender a calmarse ante una situación de conflicto.</p> <p>Pasos a seguir:</p> <p>a) Se explica que cuando nos encontramos ante una situación conflictiva o problemática esto nos produce una reacción emocional que nos activa fisiológicamente.</p> <p>b) A continuación, se explicará que vamos a inflarnos como globos.</p> <p>c) Para comenzar, se tomarán respiraciones profundas, de pie y con los ojos cerrados. A</p>	30 minutos

		<p>medida que van llenando sus pulmones de aire, van levantando sus brazos, como si fuesen globos. Se repite este paso tres veces, las suficientes como para que todos hayan realizado el ejercicio correctamente.</p> <p>d) Luego, sueltan el aire y comienzan a arrugarse como globos y desinflan hasta caer en el suelo. También se repite este ejercicio.</p> <ul style="list-style-type: none">• Discusión: cuando hayan acabado y transcurridos unos minutos para que hayan disfrutado de la sensación de relajación, se les pregunta si creen que realizar estos ejercicios puede ayudarles cuando estén enfadados.• ¿Cómo se sienten después de inflarse como globos tres veces? ¿Piensan que esto les ayudaría a	
--	--	--	--

		<p>tranquilizarse si estuvieran enfadados? ¿Cuándo podrían ensayar a inflarse como globos? (Kreidler, 2017)</p>	
Tarea para la semana		<p>Durante la semana estar atentos a situaciones conflictivas que surjan con su compañeros, guardias, o familia en las visitas y pongan en práctica alguna de las estrategias que se les han ensañado, luego consignent el el cuaderno, la experiencia al respecto, si funciona o no.</p>	

Referencias

- Fundación para el bienestar humano SURGIR (2017). La resolución creativa de conflictos. 1. Recuperado de:
http://centroderecursos.educarchile.cl/bitstream/handle/20.500.12246/1157/201103041327130.OEI%20La_resolucion_creativa_de_conflictos.pdf?sequence=1
- Coalición de Liderazgo Nueva Luz, (2001-2003) Adaptado de Libro de Trabajo para Desarrollo de Liderazgo Juvenil. págs. 62-63. Recuperado

de: <http://www.fastennetwork.org/Uploads/8EAD7018-67B5-4FC1-9A49-CAE05F642F4E.pdf>

Taller recogiendo conflictos

Objetivo general: Evaluar las capacidades del grupo para la resolución de conflictos mediante una tarea concreta y poner en común las alternativas posibles para solucionar el problema.

Objetivos específicos.

- Identificar vivencias, formas de actuar y pensar de los participantes en situaciones que ameritan el uso de la resolución de conflictos

Lugar: Centro penitenciario de Ciudad Bolívar

Población: Grupo de internos del centro penitenciario de Ciudad Bolívar

Moderador: Mariana Agudelo Jaramillo- Andrés Felipe Álvarez Ramírez

Tiempo de duración: 2 horas

Actividad	Materiales	Descripción	Duración
Presentación y saludo		Los facilitadores del taller dan la bienvenida al grupo y se presentan ante el mismo diciendo su nombre y el objetivo del taller.	5 minutos

Socialización de la tarea anterior		Se da un tiempo para que los integrantes que deseen socialicen la tarea realizada.	10 minutos
Actividad recogiendo conflictos		<p>Se da una hoja de papel a cada miembro del grupo para que escriba un problema que haya detectado en el contexto penitenciario recientemente. Se doblan las hojas y se guardan en una bolsa, urna o similar. Por orden, cada integrante del grupo irá sacando una hoja de la bolsa, urna y la irá leyendo en voz alta, mientras otro miembro del grupo lo irá anotando en la pizarra.</p> <p>Cuando estén todos los problemas listados en la pizarra, se elige uno para resolver. la elección se llevará a cabo por votación. El problema escrito en la pizarra se ha de reformular en términos de una finalidad y se vuelve a escribir en la pizarra debajo del anunciado anterior. Por ejemplo, el grupo quiere solucionar un problema:</p> <p>"No se ponen de acuerdo a la hora de elegir un logo o mascota que represente al grupo".</p> <p>El monitor les invita a entrar en debate</p>	60 minutos

		<p>sobre " La dificultad de ponerse de acuerdo entre los miembros", cuando los miembros se salen del tema central, el monitor reformula el problema y escribe en la pizarra debajo de la reformulación.:</p> <p>paso 2: Cuando se intenta solucionar un problema debe evitarse el salirse del tema central.</p> <p>Debajo del problema se abren dos columnas: una con el título fuerzas funcionales y otro con el de fuerzas disfuncionales y barreras. Las primeras son fuerzas y capacidades que guían al grupo a cumplir su objetivo, mientras que las segundas, son barreras que se lo impiden.</p> <p>Se pide al grupo que piense en todas las fuerzas funcionales y barreras que se les ocurran, y se van describiendo en su columna correspondiente. Una vez rellenas ambas columnas, se examina su contenido detalladamente y se abre un debate para proponer entre todos el modo de fortalecer o ampliar las fuerzas funcionales y se escribe una lista de dichas propuestas.</p>	
--	--	--	--

		Para finalizar se elaborará una lista definitiva con los pasos a seguir, por parte de los participantes con la finalidad de reducir las dimensiones del problema y abordarlo con mayor facilidad. (Acosta, 2007)	
Actividad recogiendo soluciones		Se le pide al grupo que de manera individual escriban que le dirían a alguien muy cercano que les pida un consejo para resolver un conflicto, ese consejo debe ser una estrategia que cada uno haya aprendido y que crea que resultaría exitosa a la hora de resolver conflictos. Luego de que todos hayan escrito lo anterior, se socializa con todo el grupo, escogiendo al azar con la lista del grupo.	30 minutos
Evaluación		Se evalúa el taller de manera oral, preguntando a los integrantes del grupo su percepción sobre este.	10 minutos

Referencias

- Acosta Muñoz, Daniel. (2007) Pedagogía penitenciaria. Bogotá. Recuperado de:
www.enp.gov.co

- Coalición de Liderazgo Nueva Luz, (2001-2003) Adaptado de Libro de Trabajo para Desarrollo de Liderazgo Juvenil. págs. 62-63. Recuperado de: <http://www.fastennetwork.org/Uploads/8EAD7018-67B5-4FC1-9A49-CAE05F642F4E.pdf>

Anexo 4

Entrevista semiestructurada

1. ¿Luego del programa de entrenamiento, como considera usted que es la comunicación con sus compañeros de celda o de patio?
2. ¿Tiene conductas empáticas? ¿Cuáles?
3. ¿Cómo es la comunicación con el personal de seguridad?
4. Si recibe visitas, ¿ha notado algún cambio en la comunicación?
5. ¿De qué manera asume los puntos de vista de sus compañeros, personal de seguridad o familiares cuando son diferentes al suyo?
6. ¿Cómo expresa verbalmente sus ideas y opiniones?
7. ¿Varia el tono de acuerdo al mensaje que desea expresar?
8. ¿Utiliza un tono adecuado para comunicarse?
9. ¿Modera su tono de voz cuando lo alteran?
10. ¿Organiza sus ideas de forma clara?
11. ¿Con que palabras se comunica?
12. ¿Qué estrategias emplea usted para afrontar situaciones que lo comprometen emocionalmente?
13. ¿Conoce sus sentimientos?
14. ¿Comprende los sentimientos de los demás?
15. ¿Expresa afecto?
16. ¿Realiza control emocional?

17. ¿Cómo afronta las presiones ambientales?
18. Si compartiera la celda con otra u otras personas, ¿Cómo les pediría que hagan parte de la limpieza?
19. Si usted prestó una suma de dinero de importancia a una persona que parece haberse olvidado de ello, ¿cómo se lo recordaría?
20. Si una persona se burla de usted constantemente, ¿Cómo haría para expresarle su molestia o desagrado?
21. ¿Considera que cada persona debe de defender sus propios derechos? ¿Cómo debería hacerlo?
22. Si alguien lo trata de forma injusta y agresiva, ¿podría controlar la situación?
23. ¿Cómo resuelve los conflictos que se le presentan en el centro?
24. Si no se presentan conflictos, ¿Cuál cree que es la forma más adecuada de resolver algún problema?
25. ¿Cuándo siente ira como la controla?
26. ¿Qué estrategias le resulta más fácil de aplicar en la resolución de un conflicto?
27. Dos compañeros suyos tienen un problema ¿Qué consejo les daría para resolverlo de la mejor manera?
28. ¿Qué aspectos de su conducta considera que ha mejorado luego de haber participado del programa?
29. ¿Cree que los conocimientos adquiridos le servirán en un futuro cuando obtenga su libertad? ¿Para qué le servirían?
30. ¿Cree que hubo un cambio en su pensamiento, sobre sí mismos y sus relaciones interpersonales?