

UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA ACADÉMICO PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA
"Psicología, la fuerza que mueve al mundo y lo cambia"



TESIS

**“EFECTOS DEL PROGRAMA SETEM SIENTE Y EXPRESA
TUS EMOCIONES EN LOS SINTOMAS DE LA ALEXITIMIA EN
UN GRUPO DE MUJERES DEL CENTRO PENITENCIARIO
POTRACANCHA, HUÁNUCO 2015”**

**PARA OPTAR EL TITULO PROFESIONAL DE
LICENCIADA EN PSICOLOGÍA**

TESISTA

Bach. Yessenia Katerin, GAMARRA ALEJO

ASESOR

Mg. Gustavo Juan, PROLEON SANCHEZ

HUÁNUCO – PERÚ
2019



ESCUELA ACADÉMICA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA

ACTA DE SUSTENTACION DE TESIS

En la ciudad de Huánuco, siendo las cuatro horas del día cuatro del mes de Octubre del año Dos Mil Diecinueve, se reunieron en el Auditorio de la Ciudad la Esperanza de la universidad de Huánuco, de esa ciudad, los Miembros del jurado, designados por Resolución N°1572-2019-D-FCS-UDH de fecha 25 de Septiembre del 2019 y al amparo de la Ley Universitaria N° 30220, Resolución N° 1006-2017-R-UDH de fecha 03/JUL/17 capítulo V Artículo 44° y 45° del Reglamento de Grados y Títulos para evaluar la Tesis titulada: **"EFECTOS DEL PROGRAMA SETEM SIETE Y EXPRESA TUS EMOCIONES EN LOS SÍNTOMAS DE LA ALEXITIMIA EN UN GRUPO DE MUJERES DEL CENTRO PENITENCIARIO POTRACANCHA, HUÁNUCO 2015."**, presentado por la Bachiller doña **Yessenia Katerin GAMARRA ALEJO**, para optar el Título Profesional de **LICENCIADA EN PSICOLOGÍA**.

Dicho acto de sustentación se desarrolló en dos etapas: exposición y absolución de preguntas; procediéndose luego a la evaluación por parte de los miembros del Jurado.

Habiendo absuelto las objeciones que le fueron formuladas por los miembros del Jurado y de conformidad con las respectivas disposiciones reglamentarias, procedieron a deliberar y calificar, declarándolo Aprobado por Unanimidad con el calificativo cuantitativo de 18 y cualitativo de muy bueno (Art. 54)

Siendo las 17:45 horas de día 04, se dio por concluido el acto académico, firmando para constancia los miembros del Jurado.

MG. LINCOLN ABRAHAM MIRAVAL TARAZONA
PRESIDENTE

MG. CARMEN MENDOZA MORALES
SECRETARIA

PSIC. AIDA MARGARITA TARAZONA SOTO
VOCAL

DEDICATORIA

A mis padres y hermano por brindarme educación en todas las etapas de mi desarrollo personal y de mi vida, por las buenas costumbres y los valores que me han inculcado cada día, creando en mí, un espíritu emprendedor y de sabiduría, siendo un apoyo incondicional en cada momento, depositando de su entera confianza en cada reto que me propuse a lo largo de mi formación académica incentivándome a seguir luchando; ellos son testigos de mi perseverancia en lograr los éxitos alcanzados y ser una excelente psicóloga.

A cada uno de mis maestros y maestras quienes fueron guías de aprendizaje, dándonos conocimientos innovadores y de mucho valor para nuestro buen desenvolvimiento en la sociedad.

Yessenia Gamarra Alejo

AGRADECIMIENTO

La elaboración de la investigación no hubiera sido posible sin el interés y la colaboración indispensable de mis docentes, en especial a mi asesor designado; Mg. Gustavo Juan Proleon Ponce.

A la Oficina Central Regional Oriente Pucallpa y su sub dirección de tratamiento por brindarme la Autorización correspondiente del ingreso a las instalaciones de su Sede penitenciaria de Huánuco.

Dentro de las instalaciones del centro penitenciario mis agradecimientos por su apoyo brindado a la Dirección a cargo de la Lic. Belia, Tucto, al personal técnico de seguridad, a los Psicólogos que laboran en el área de Tratamiento, y en especial a la Mg. Genoveva Tiburcio encargada de la atención del Pabellón de Mujeres por su acompañamiento desde el inicio hasta la clausura del Programa Siente y Expresa tus Emociones (SETEM).

A cada una de las internas pertenecientes al Programa por; su compromiso, participación, colaboración, puntualidad en cada uno de los talleres desde el inicio – clausura, ya que sin la presencia de cada una no hubiera sido posible la presente investigación.

A todos ustedes, mi mayor reconocimiento y gratitud.

ÍNDICE

DEDICATORIA.....	ii
AGRADECIMIENTO.....	iii
ÍNDICE.....	iv
RESUMEN.....	vii
ABSTRACT.....	viii
INTRODUCCIÓN.....	ix

CAPITULO I

1 PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1 DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA.....	10
1.2 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA	12
1.2.1 Problema General:	12
1.2.2 Problemas Específicos:.....	12
1.3 OBJETIVO GENERAL.....	13
1.4 OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	13
1.5 JUSTIFICACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN	13
1.6 LIMITACIONES DE LA INVESTIGACION	15
1.7 VIABILIDAD DE LA INVESTIGACIÓN.....	15

CAPITULO II

2 MARCO TEÓRICO

2.1 ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN	16
2.1.1 Internacionales.....	16
2.1.2 Nacionales	21
2.1.3 Regionales	23
2.2 BASES TEÓRICAS	24
2.2.1 Teorías neuroanatómicas y psicosociológicas	24
2.2.2 Teorías etiológicas de la alexitimia.....	24
2.2.3 Teoría de la asimetría cerebral	27
2.2.4 Funciones de la emoción	28
2.2.5 La alexitimia y las conductas antisociales	30
2.2.6 Las emociones producto de la interacción de la persona con el entorno.....	30
2.2.7 Enfoque de la terapia humanista.....	31
2.2.8 Neuropsicología de la violencia.....	32

2.3	DEFINICIONES CONCEPTUALES	35
2.4	HIPOTESIS.....	36
2.4.1	Hipótesis General.....	36
2.4.2	Hipótesis Específicos	36
2.5	VARIABLES.....	38
2.5.1	Variable Dependiente.....	38
2.5.2	Variable Independiente	40
2.6	OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES.....	42

CAPITULO III

3	METODOLOGIA DE LA INVESTIGACIÓN.....	43
3.1	TIPO DE INVESTIGACION	43
3.1.1	Enfoque.....	43
3.1.2	Alcance o Nivel.....	43
3.1.3	Diseño	44
3.2	POBLACION Y MUESTRA.....	44
3.2.1	Población	44
3.1.1.	Muestra	45
3.3	TECNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCION DE DATOS	46
3.3.1	Para la recolección de datos:	46
3.3.2	Para la presentación de datos:.....	49
3.3.3	Para el análisis e interpretación de datos.....	49

CAPITULO IV

4 RESULTADOS

4.1	PROCESAMIENTO DE DATOS	52
4.2	CONTRASTACION DE HIPOTESIS Y PRUEBA DE HIPOTESIS..	67

CAPITULO V

5 DISCUSION DE RESULTADOS

5.1	CONTRASTACION DE LOS RESULTADOS	70
-----	---------------------------------------	----

CONCLUSIONES.....	73
RECOMENDACIONES	75
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	77
ANEXOS	79

ANEXOS

Anexo N°01 - Matriz de consistencia

Anexo N°02 - Técnicas, instrumentos y procedimientos de recolección de datos.

Anexo N°03 - Instrumento de evaluación Escala de Alexitimia de Toronto.

Anexo N°04 - Programa SETEM “Siente y Expresa tus Emociones”.

Anexo N°05 - Documento de sustento de la aplicación del programa SETEM

Anexo N°06 - Fotos de aplicación del Programa SETEM.

RESUMEN

En esta investigación se comprueba el efecto del programa SETEM siente y expresa tus emociones en los síntomas de la Alexitimia realizado a un grupo de mujeres del centro penitenciario de Huánuco, a origen de pocas investigaciones de propuestas de tratamiento para mujeres con dificultad de identificar y expresar sus emociones generando en ellas mismas frustración, confusión, incapacidad de resolución de conflictos en su hogar como mujer, esposa, hija, madre y ciudadana y su vez generando otros tipos de psicopatología.

El trabajo se desarrolló durante los primeros meses del año 2018, en donde las internas fueron seleccionadas con un pre- test a través de evaluación con la utilización de la escala de Alexitimia de Toronto, al grupo de participantes seleccionadas se aplicaron el programa por sesiones en la realización de talleres vivenciales, dentro del contenido de estas; las mujeres reciben en cada sesión enseñanzas considerando el orden de factores de estandarización del instrumento de evaluación; identificar emociones y sentimientos, expresar emociones y capacidad para el pensamiento concreto, con la utilización de técnicas y herramientas de tipo cognitivo – conductual y humanista.

Palabras claves: Alexitimia, emociones, dificultad, enseñanza

ABSTRACT

In this research the effect of the SETEM program feels and expresses your emotions in the symptoms of Alexithymia performed to a group of women in the Huánuco prison, at the origin of few investigations of treatment proposals for women with the difficulty of identifying and express their emotions generating in themselves frustration, confusion, inability to resolve conflicts in their home as a woman, wife, daughter, mother and citizen and in turn generating other types of psychopathology.

The work was developed during the first months of the year 2018, where the inmates were selected with a pretest through evaluation with the use of the Toronto Alexitimia scale, the group of selected participants were applied the program by sessions in conducting experiential workshops, within the content of these; women receive teaching in each session considering the order of standardization factors of the evaluation instrument; identify emotions and feelings, express emotions and capacity for concrete thinking, with the use of cognitive - behavioral and humanistic techniques and tools.

Keywords: Alexithymia, emotions, difficulty, teaching

INTRODUCCIÓN

La investigación está orientada a enseñar a desarrollar técnicas que ayuden a la persona, en este caso a las mujeres a que identifiquen sus emociones, sus sentimientos y que a la vez también aprendan a expresar eso que les cuesta en algunas oportunidades a que disfruten cada momento y sin dificultades de expresar emociones y sentimientos hacia las personas de su entorno como son los padres, los hijos, la pareja y las amigas con las que pueda convivir en la actualidad.

Se presenta como una alternativa para hacer frente a los problemas y reducir los síntomas existentes de la Alexitimia en cada una de las mujeres del centro penitenciario , que aquejan la condición de vida de aquellas y que a veces creen natural el de ser “fríos” y no expresar cariño hacia los padre e hijos, enseñando a que desarrollen sus habilidades sociales, su autoestima y que este programa sea efectivo para la readaptación de la reo en la sociedad , también a que desarrolle estilos de vida adecuados que permitan la implementación de una adecuada salud mental en cada uno de ellos.

El objetivo es determinar cuál es el efecto del Programa SETEM “Siente y Expresa Tus Emociones” en la Alexitimia, una vez aplicado dicho programa se espera que se las mujeres puedan identificar y expresar los que sienten emocionalmente y a la vez identificar y analizar la importancia del desarrollo emocional en una persona como factor predisponente en las conductas antisociales.

CAPITULO I

1 PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1 DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA

Se define la Alexitimia como la dificultad de identificar y expresar las emociones y sentimientos (Peter Sifneos 1972), se relaciona en la actualidad con problemas psicosociales como por ejemplo; problemas de pareja, depresión, violencia intrafamiliar, exclusión social y entre otros, y todo ello perjudica a la persona en lograr adaptarse e incluirse a la sociedad donde las relaciones sociales son primordiales al igual que la comunicación y la expresión de emociones para así tener una mejor calidad de vida y buen estado mental y psicológico frente a su entorno.

Tienen más problemas a diferencia a una que no la padezca, a esto se mencionarían las siguientes; en el aspecto conyugal o de pareja esta persona tendrá dificultad de identificar sus emociones y expresar de forma verbal y física por medio de abrazos, palabras te quiero, te amo y diferentes formas que se pueda expresar las emociones, estas personas con esta sintomatología de Alexitimia tienen emociones, tienen sentimientos, sin embargo a diferencia de las que si pueden sentir y expresar, las personas con esta dificultad tendrán más probabilidad de tener depresión, signos de asperger, distimia, problemas para comunicarse o relacionarse de manera efectiva y afectiva con; amigos, padres, esposo, hijos y personas de su entorno cercano.

En un estudio sobre Alexitimia y su prevalencia en un periodo de 11 años realizado en Finlandia por Taylor y Mattila (2017), reveló que la población adulta es la más propensa a padecer elevados niveles de alexitimia, basado en una población probabilística de 3083 personas mayores de 30 años, presentando mínimas variaciones, con una puntuación media de 44,2 (10,4) en 2000 y 44,2 (10,9) en 2011; siendo más consecuente en esta etapa la persona es propensa y vulnerable en

sus relaciones sociales y todo lo demás que implique desarrollar una Alexitimia.

La Sociedad Española de Neurología - SEN (2013) afirma que aproximadamente un 10% de la población mundial es incapaz de identificar sus emociones y expresarlas en el plano verbal. Estudios sugieren que este trastorno puede presentarse por un daño en las estructuras neuronales encargadas del proceso emocional o de un trauma devastador que haya dado como consecuencia la interrupción del aprendizaje emocional. Este trastorno condiciona la vida de quien lo padece porque presenta la incapacidad de identificar sus propias emociones, desechando información importante y necesaria para la vida en general

En Argentina, en el resultado de un estudio realizado por (Roco Callejas, Gemma. Argentina 2013) se observa que la mayor cantidad de las mujeres, representadas por el 74% de la muestra obtuvieron valores que permitieron ubicarlas dentro de un elevado nivel de alexitimia, así como una dificultad para identificar y/o expresar emociones y una pobre conciencia emocional

En Lima Perú, en un estudio realizado por Torres (2017) por la Universidad de San Marcos, menciona que el problema social más frecuente durante los últimos años ha sido el suicidio y para identificar la relación entre los estilos de personalidad patológica y la Alexitimia en pacientes que intentaron suicidarse señalan como motivo del acto; problemas familiares y de pareja.

La agencia peruana de noticias Andina en Lima (2019) publica que la alexitimia es un trastorno que más afecta a mujeres y se presenta principalmente en el norte del país, advirtieron médicos expertos en salud mental. El médico psiquiatra del Hospital Víctor Larco Herrera, Roger Abanto Marín reveló que, en los departamentos de Cajamarca, Lambayeque, Piura o la Libertad cada vez aparecen más casos de mujeres que no pueden identificar sus emociones. Estos trastornos emocionales, indicó el médico psiquiatra, son mecanismos que sirven

para sacar esa información que no puede salir naturalmente. Inclusive puede salir en forma de violencia, agregó.

En un artículo de Laureano (2018) del diario “Ahora” de la región Huánuco menciona que existe el tipo de soledad negativa, si no es tratada llega a ser perjudicial para tu vida. Refiere que uno puede estar rodeada de mucha gente y sentirse sola o estar sola y sentirse acompañada donde el autor llega a la conclusión que se pierde la capacidad de introspección y que nos llevara inexorablemente a algo parecido a la Alexitimia.

Si bien se sabe que en la actualidad en la provincia local de Huánuco no existen investigaciones sustentadoras para este tipo de dificultad o padecimiento de pacientes que asisten a un profesional de salud mental, pero es importante mencionar que sí existen casos de Alexitimia en la localidad y que cada vez en mayor porcentaje según referencias de Psicólogos de la ciudad de distintas áreas o ramas y es por ello que surge la interrogante: ¿Cuál es el efecto del programa SETEM Siente y Expresa tus Emociones en los síntomas de la Alexitimia en un grupo de Mujeres del Centro Penitenciario de Huánuco 2015.

1.2 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

1.2.1 Problema General:

¿Cuál es el efecto del Programa SETEM “Siente y expresa tus emociones” en los síntomas de la Alexitimia en un grupo de mujeres del Centro Penitenciario de Huanuco-2015?

1.2.2 Problemas Específicos:

PE₁ ¿Cuál es el efecto del Programa SETEM en la dificultad para la discriminación de señales emocionales en un grupo de mujeres del Centro Penitenciario de Huánuco 2015?

PE₂ ¿Cuál es el efecto del Programa SETEM en la dificultad en la expresión verbal de las emociones en un grupo de mujeres del Centro Penitenciario de Huánuco 2015?

PE₃ ¿Cuál es el efecto del Programa SETEM en el pensamiento orientado hacia detalles externos en un grupo de mujeres del Centro Penitenciario de Huánuco 2015?

1.3 OBJETIVO GENERAL

Determinar el efecto del Programa SETEM “Siente y Expresa tus emociones” en los síntomas de la Alexitimia en un grupo de mujeres del Centro Penitenciario de Huánuco 2015.

1.4 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

OE₁ Determinar el efecto del Programa SETEM en la dificultad para la discriminación de señales emocionales en un grupo de mujeres del Centro Penitenciario de Huánuco 2015.

OE₂ Determinar el efecto del Programa SETEM en la dificultad en la expresión verbal de las emociones en un grupo de mujeres del Centro Penitenciario de Huánuco 2015.

OE₃ Determinar el efecto del Programa SETEM en el pensamiento orientado hacia detalles externos en un grupo de mujeres del Centro Penitenciario de Huánuco 2015.

1.5 JUSTIFICACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN

Se consideró las experiencias de distintos casos que puedan llegar a un consultorio Psicológico, en la observación como proyectista, en las pocas investigaciones y conocimiento que se tiene sobre mujeres que sufren del padecimiento de alexitimia, surge el interés de llevar a cabo la presente investigación.

Con esta investigación se espera dar un gran aporte a otras siguientes investigaciones de nivel regional o local, describiendo los

efectos positivos del programa SETEM “Siente y expresa tus emociones” en un grupo de mujeres de establecimiento penitenciario, Huánuco - 2015.

Teórico.

Se establece dentro del contenido del programa SETEM los factores que describen la presencia o ausencia de la Alexitimia y que contribuye al éxito del tratamiento para las personas con esta dificultad, por lo tanto la descripción y utilización de estos factores y del instrumento de tratamiento podrán contribuir como soporte teórico en las futuras investigaciones a cualquier profesional, persona interesada al tema de investigación e instituciones públicas que buscan intervención de este padecimiento, de esta manera lograr un aporte científico y enriquecedor al problema de investigación.

Metodología.

Se ha determinado aplicar el nivel y diseño de investigación cuasi experimental, porque luego de obtener la información de las dificultades con la prueba de entrada se dio el tratamiento respectivo, lo cual nos permitirá conocer el efecto causado del tratamiento hacia las mujeres con Alexitimia, así mismo brindará un aporte científico a todos los profesionales interesados en el tema, su prevención y otros.

Práctico.

El trabajo de investigación mencionado, constituye una modesta contribución para los profesionales y personas que hayan presenciado algún tipo de efecto causal de la alexitimia en otros problemas y la importancia de desarrollar nuevos programas de tratamiento que permita disminuir algunos de los síntomas y efecto a ello sea contribuyente para su vida y de los que les rodean.

Por tal motivo, se realizará la investigación en mujeres victimarias de un establecimiento penitenciario para conocer el efecto del tratamiento hacia las que padecen de Alexitimia.

1.6 LIMITACIONES DE LA INVESTIGACION

En cuanto a las limitaciones no se encontró rápidamente una población a quien iría dirigida el programa. Así mismo el ambiente donde se realizó el tratamiento fue angosto y a la vez un lugar abierto, donde habrá dificultades de poder escucharse unos a otros.

Por otro lado, no se encontró muchas propuestas teóricas para la prevención, ni tratamiento con este programa para las personas diagnosticadas con Alexitimia.

1.7 VIABILIDAD DE LA INVESTIGACIÓN

El presente estudio tuvo la posibilidad de ser realizado porque se contó con la población a investigar; y el apoyo del centro penitenciario de Huánuco y todas las personas del pabellón de mujeres, a fin en un inicio de evaluar la presencia de Alexitimia, realizando el programa SETEM mejorando en ellos la expresión de sentimientos y emociones, y restableciendo en ellas un equilibrio emocional y manifestación de la misma en todos los ámbitos de su vida y así pueda guiar bien, su rehabilitación y reinserción a la sociedad y manejar sus habilidades sociales como también sus emociones.

Así mismo se encontró el instrumento con el cual se pudo medir la presencia de Alexitimia. La planificación y ejecución de la investigación no demandó mucho tiempo. Con todos estos factores favorables se emprendió la presente investigación.

CAPITULO II

2 MARCO TEÓRICO

2.1 ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN

2.1.1 Internacionales

Martínez-Sánchez et al. (1998), se propone investigar la relación entre la alexitimia y el estilo represivo de afrontamiento en un grupo de 364 estudiantes de la Universidad de Murcia en España, tras una primera evaluación realizada con la Escala de Deseabilidad Social MCS, y el Inventario de Situaciones y Respuestas de Ansiedad ISRA, se logró conformar cuatro grupos: baja ansiedad, alta ansiedad, represores y sensibilizadores, a quienes se aplicó la Escala de Alexitimia de Toronto TAS-20. Como resultados se halló que la alexitimia es un constructo diferente al de represión emocional.

Páez et al. (1999), realiza un estudio transcultural para indagar la validez psicométrica de la Escala de Alexitimia de Toronto TAS-20, por tanto, se analizó la fiabilidad y validez factorial de la escala mencionada en una muestra española mediante análisis factorial confirmatorio, para luego correlacionar los pesos factoriales obtenidos en las muestras iberoamericanas con los obtenidos en muestras alemana, canadiense, estadounidense, belga, inglesa y mexicana. La comparación de los coeficientes de consistencia de fiabilidad entre los países tomados en cuenta en la investigación confirma que el TAS-20 era fiable en todos los países, y los tres factores que la conforman mostraron coeficientes de consistencia interna satisfactorios. Se observaron diferencias en cuanto al género en algunas dimensiones de la Alexitimia lo que es explicada en función a las diferencias culturales y de género.

Casullo et. al. (2000), busca analizar la relación entre la dificultad para expresar los afectos de forma verbal y variables patológicas de personalidad en un grupo de pacientes con adicción al uso de sustancias quienes realizan un tratamiento de rehabilitación en Buenos Aires, Argentina. La muestra final estuvo integrada por 46 participantes, los

cuales fueron evaluados con la Escala de Alexitimia UBA y el Inventario Multifásico de la Personalidad MMPI-2. Un primer análisis dividió la muestra final en dos grupos: aquel que presentaba características alexitímicas y aquellos sin estas características, las diferencias estadísticas conseguidas demostraban que los adictos no alexitimicos parecen evidenciar una tendencia a un mejor pronóstico en comparación al grupo de alexitimicos, quienes presentaban mayores índices de repliegue, introversión y aislamiento y peores relaciones interpersonales, características relacionadas con las habilidades sociales que envuelven eficaces procesos de expresión verbal de los afectos.

Espina et al. (2001), en un estudio realizado en España, se plantean como objetivos establecer si la alexitimia se halla presente en progenitores de pacientes con trastornos de la conducta alimentaria, relacionar los niveles de alexitimia entre padres e hijas y comparar los niveles de alexitimia en pacientes con trastorno de la conducta alimentaria y un grupo control. Entre los resultados se obtuvo que tanto los padres como sus hijas quienes padecían de algún trastorno de la conducta alimentaria presentaran niveles mayores de alexitimia en comparación con los resultados obtenidos por el grupo control lo que podría llevar a afirmar que la alexitimia es una característica de las familias con alexitimia.

Martínez-Sánchez et. al (2001), realizaron un trabajo en la Universidad de Murcia, España, en el cual investigaron la existencia de sesgos cognitivos en el reconocimiento de expresiones vocales emocionales, con el objetivo de valorar si ésta refleja un déficit en el procesamiento emocional. El grupo estudiado contó con la participación de 162 sujetos sometidos a diferentes estímulos en los cuales debían identificar la emoción que expresaba el hablante. Como resultado se obtuvo que los sujetos con altos niveles de alexitimia registraban menores expresiones emocionales que aquellos con bajos niveles de alexitimia, lo que sugeriría que los sujetos alexitimicos son menos hábiles para reconocer estímulos verbales emocionales, además de proveer de validez al constructo de alexitimia.

Espina (2002), busca estudiar las relaciones entre alexitimia y el ajuste diádico en parejas. Lograron evaluar 72 parejas sin patología física ni psíquica grave con la Escala de Alexitimia de Toronto, TAS-20, y la Escala de Ajuste Diádico. De acuerdo con los resultados los varones con niveles mayores de alexitimia evidenciaron peor ajuste diádico y al hacer un análisis en ambos esposos, la alexitimia predijo un peor ajuste de pareja. Se concluye sugiriendo que la alexitimia debe tenerse en cuenta en la terapia de pareja.

Martínez-Sánchez et. al. (2003), investiga al respecto de la estabilidad temporal de los niveles de alexitimia con relación a los cambios experimentados en el malestar emocional generado por las evaluaciones académicas. Se lograron evaluar 20 universitarios, de la universidad de Murcia, España, en cuatro ocasiones diferentes, antes y después de los exámenes; se evaluaron los niveles de alexitimia y de malestar emocional: ansiedad y sintomatología somática. Como resultado se obtuvo que mientras las medidas de malestar emocional cambiaran significativamente durante las diversas fases de la evaluación, el nivel de alexitimia permanecía estable concluyendo en afirmar que la alexitimia constituiría un rasgo estable de la personalidad.

Posse y Col. (2004), realizaron un estudio de seguimiento a 12 meses en una muestra de 253 trabajadoras de guarderías, para evaluar la estabilidad absoluta de la alexitimia y su relación con la ansiedad y la depresión, entre los hallazgos se obtiene que, aunque se observan cambios absolutos en la alexitimia, también se aprecia un alto grado de estabilidad. Los cambios en la alexitimia eran independientes de los cambios en la gravedad de los síntomas y de las características demográficas. Los resultados parecen indicar que la alexitimia no es simplemente un efecto directo de la gravedad de los síntomas psicosociales o el resultado de una causa común, sino que, además, es responsable del inicio de los síntomas psicosociales.

Moral de la Rubia (2005), investigo la relación entre alexitimia, desviación psicopática y depresión en un grupo de estudiantes universitarios de la ciudad de México. Se trabajó con una muestra no

probabilística de 359 sujetos voluntarios. Se obtuvo entre los resultados que la desviación psicopática correlacionó con la dificultad para identificar sentimientos, que evalúa el TAS-20 mientras que la depresión correlacionó tanto con la desviación psicopática como con la puntuación total de alexitimia. Al ser controlado el efecto de la depresión en la correlación entre desviación psicopática y el factor referido a la dificultad para identificar sentimientos, esta dejó de ser significativa. El tercer factor de la TAS-20, referido al pensamiento externamente orientado, resultó ser independiente de la depresión. Se concluye afirmando que la alexitimia y la desviación psicopática son conceptos diferentes, con una débil relación, mediada por la depresión, al menos en poblaciones universitarias.

Moral de la Rubia (2006) investiga la relación entre la alexitimia y la depresión, la relación entre las escalas de validación y clínicas del MMPI, así como establecer si la relación entre la alexitimia y somatización es directa o si se halla mediada por la depresión, en una muestra conformada por 362 estudiantes universitarios. Entre los resultados se obtuvo que la escala de depresión se correlaciona de forma directa con los puntajes totales del TAS 20, y con sus dos primeros componentes. La alexitimia se mantuvo independiente de la escala de histeria y se asocia débilmente con la de hipocondriasis, la dimensión somatomorfa se correlaciona de forma inversa. El puntaje total obtenido en la TAS 20 se correlacionó de forma negativa con las escalas de validación: Factor corrector, K y Sinceridad, L y obtuvo una correlación positiva con la escala Validez, F, además, presentó una correlación positiva con 5 de las 10 escalas clínicas: Introversión social, Psicastenia, Depresión, Esquizoidismo e Hipomanía. En el análisis de factores de la TAS 20 se obtuvo: el primer factor del TAS 20 referido a la dificultad para identificar las emociones obtuvo correlación estadísticamente significativa con las escalas de validación K, F y L, así como las escalas clínicas de Introversión social, Psicastenia, Depresión y Esquizoidismo el segundo factor de la TAS 20 que evalúa la dificultad para expresar las emociones correlacionó significativamente con las escalas de validación

K, F y L, y con las escalas clínicas Psicastenia, Introversión social, Esquizoidismo, Depresión, Hipomanía, Paranoia, Desviación psicopática, Hipocondriasis y Masculinidad – Feminidad. Finalmente el análisis de correlaciones entre el factor 3 de la TAS 20, referido al pensamiento orientado externamente, y el MMPI, señaló la existencia de correlaciones estadísticamente significativas en las escalas de validación K y F, así como con las escalas clínicas de Introversión social y Masculinidad – Feminidad.

Estudios realizados por Blanchard, Arena y Pallmeyer (1981) y Shipko (1982), con poblaciones estudiantiles, se obtuvieron unas tasas que oscilan entre el 8% y 10%. En cuanto más prevalencia de alexitimia por sexo, se ha encontrado una mayor tendencia por parte de los hombres a ser alexitimicos, se encontraron unas tasas de 8% de varones alexitimicos frente al 1.8% de mujeres.

Páez y Velasco (1993) refiere que los datos anteriores son convergentes con los estereotipos sexuales que sugieren que los individuos del sexo masculino dejan traslucir en menor medida sus emociones.

Parker et al. (1989), afirmaron que la alexitimia no está asociada a la edad, sexo, nivel educacional, nivel económico, riqueza de vocabulario ni a la inteligencia; estos autores hallaron en población normal un rango de alexitimia de 15-22%. La alexitimia se ha encontrado en trastornos somatoformes, alcoholismo, toxicomanías, estrés postraumático, asma, depresión, juego patológico, trastornos Alimentarios y conductas antisociales.

Sivak y Wiater (1997), en un estudio de las emociones, en especial de la alexitimia refiere poseer un carácter cultural, por tanto, es que toman importancia diversas investigaciones transculturales en países tales como Japón, China o Corea, donde existen prohibiciones culturales para compartir los problemas personales a personas ajenas del grupo primario de pertenencia, dato que al desconocer en la práctica clínica podría llevar a considerar a una persona como alexitímica cuando tal vez

no sea así. A lo que Ulich (1985) añade que, si las tradiciones culturales imponen en sus miembros una inhibición demasiado fuerte de sus emociones, el porcentaje de suicidios sería elevado.

Sivak (2002), refiere que la alexitimia es un constructo hipotético que puede describirse como la dificultad para verbalizar estados afectivos y diferenciarlos de sensaciones corporales; falta de capacidad introspectiva, y tendencia al conformismo social y a las conductas de acción frente a situaciones conflictivas. Inicialmente observada en pacientes con trastornos psicosomáticos, en la actualidad se la relaciona con toxicomanías, trastornos de la conducta alimentaria, psicopatías y estrés postraumático, y constituye un factor de vulnerabilidad somática frente a situaciones de sobrecarga psíquica. Los autores revisan los antecedentes históricos de la alexitimia, las hipótesis etiológicas (biológicas, psicodinámicas y socioculturales), su relación con el estrés y la depresión, los abordajes terapéuticos posibles y las controversias actuales.

2.1.2 Nacionales

Custodio (2002) busca relacionar la alexitimia y el sentimiento de coherencia en un grupo de adolescentes limeños, para lo cual empleó la Escala de Alexitimia de Toronto TAS 20 y la escala de Sentido de Coherencia SOC, en una muestra de 342 alumnos de segundo a cuarto año de educación secundaria y bachillerato de colegios nacionales de Chorrillos cuyas edades se comprendían entre los 13 y 18 años. A través de este estudio correlacional se obtuvo una correlación negativa entre estas variables ($r=-0.30$, $p<0.05$) lo que confirmaría el sentido opuesto de la relación planteada, a un mayor nivel de alexitimia se asocia un menor sentido de coherencia. Otro de los resultados fue la presencia de un 79.84 % de la muestra obtuvo niveles moderados de alexitimia entre la población adolescente estudiada.

Castañeda (2003), realizó un estudio correlacional en el que relacionaba la alexitimia, la cólera y la hostilidad en un grupo de 500

mujeres con antecedentes de maltrato infantil cuyas edades fluctuaban entre los 18 y 74 años. A través de este estudio logró validar la 131 Escala de Alexitimia UBA que obtuvo una consistencia interna de 0.76. Siguiendo sus resultados no se obtuvieron diferencias significativas entre los factores de la alexitimia y la alexitimia en general, en contraste, se obtuvieron diferencias significativas entre las variables relacionadas, a través de un análisis descriptivo se concluyó que la alexitimia no es una característica propia de mujeres con historia de maltrato infantil y que se presenta en forma indistinta entre éstas y aquellas que no hayan atravesado por una situación de maltrato.

Kendall y Rodríguez (2002), realizaron un estudio en la ciudad de Lima, cuyo objetivo fue validar la Escala de Alexitimia de Toronto TAS 20, a través de una escala tipo Lickert de 5 puntos de respuesta, en estudiantes universitarios de diferentes sexos, que cursaban carreras de derecho y enfermería en dos universidades con una media de edad de 24 años. Entre los resultados obtenidos se demostró una validez factorial parcial de la escala usada comparativamente con la realizada en otros países.

Alonso (2010) considera que, desde el punto de vista neurológico, la alexitimia se entiende "como un déficit comunicativo emocional, asociado con el pensamiento de operaciones, alta impulsividad y copiosas sensaciones", y en cuya etiología participan "factores cerebro-orgánicos, psíquicos y sociales". Los alexitimicos también son conocidos como "afásicos de sentimientos o de afecto" y también como "analfabetos emocionales". Según Alonso Fernández, estos enfermos no se inmutan ante la vivencia de un fenómeno emocional, "no gesticulan, no cambian el tono de voz ni tienen recursos mímicos".

Carolina Rivera Watson (2011), refiere que existen diversas perspectivas sobre el fenómeno de la alexitimia; no obstante, todas coinciden en que en la alexitimia se ha generado una escisión entre las emociones –entendidas como el correlato biológico del afecto- y las representaciones mentales. Asimismo, en el Trastorno de ansiedad generalizada se observa un fenómeno que se relaciona con lo que

sucede en la alexitimia: la ansiedad ha perdido su función de señal. En este caso se entiende la señal como un aviso al individuo para responder adecuadamente a una situación en particular.

Diario Correo (2011) lo que poco se sabe es que existe una enfermedad que hace imposible reconocer y expresar sentimientos, aunque se esté profundamente enamorado. Se trata de la Alexitimia, un trastorno desadaptativo que hace a la persona incapaz de identificar lo que siente. No puede explicar en palabras cuando está sintiendo rabia, ternura o felicidad, ni tampoco sabe detectar los sentimientos de los demás. Los niveles más graves, se relacionan a patologías como el autismo o síndrome de Asperger.

Torres (2007) realizó un estudio titulado La relación entre los estilos de personalidad patológica y la alexitimia en pacientes con antecedentes de intento suicida. El estudio tiene como objetivo establecer si existe relación entre los estilos de personalidad patológica y la alexitimia en pacientes con antecedentes de intento suicida; empleando un diseño correlacional, el muestreo es no probabilístico intencional.

2.1.3 Regionales

Márquez (2009) realizó un estudio realizado sobre la efectividad del programa “creciendo emocionalmente” en la inteligencia emocional de un grupo de adolescentes, nos da a conocer de la gran importancia de desarrollar la inteligencia emocional y a la vez reforzarla y practicarla, de que en la etapa de la adolescencia se forme claramente su estado emocional, donde su mal desarrollo no pueda repercutir en otras problemáticas. Por ello es que se plantea un programa donde dentro de las sesiones se aprenden habilidades sociales y la conexión de sentimientos entre uno mismo.

2.2 BASES TEÓRICAS

2.2.1 Teorías neuroanatómicas y psicosociológicas

Freyberger (1985), plantea una corriente etiológica de esta teoría, este autor propone los conceptos de alexitimia primaria y secundaria. La alexitimia primaria sería una estructura de la personalidad de carácter constitucional, de muy difícil modificación, de origen en parte genético y neurofisiológico, irreversible y sólo tratable con fármacos. La alexitimia secundaria sería un estado emocional defensivo al que se llega por influencias ambientales y que puede ser modificado. La alexitimia secundaria sería de carácter psicológico, y atribuible a desórdenes en la dinámica temprana de las relaciones madre-hijo o a situaciones traumáticas, siendo factible la terapia Psicológica.

Freyberger (1997), observó en dichos pacientes una limitación en la capacidad de introspección y reflexión, incremento de la atención sobre los aspectos médicos y mayor dificultad para diferenciar y verbalizar apropiadamente los sentimientos. Este funcionamiento obedecería a un factor de protección contra el significado Emocional de la enfermedad.

Recientemente, diversos autores han propuesto la consideración de la alexitimia como un trastorno cognitivo específico del procesamiento de la información emocional. Todas las características de la Alexitimia (dificultad para identificar y describir los sentimientos, dificultad para distinguir entre sentimientos y las sensaciones corporales propias de la activación emocional y la limitación del proceso imaginativo y fantasía así como un estilo cognitivo orientado hacia los detalles externos), son indicativos de déficit en la capacidad cognitiva para procesar y regular las emociones.

2.2.2 Teorías etiológicas de la alexitimia

Fernández Montalvo (1994) refiere e introduce el estudio de la alexitimia ha sido abordado por diversos enfoques quienes e intentan explicarla.

➤ **Neuropsicológico**

Conforme con este enfoque se podría hacer referencia a dos modelos principales, tal como señalan Sivak y Wiater (1997), en primer lugar, el modelo vertical, que trabaja la transmisión de información entre el sistema límbico y el neocórtex; y el modelo transversal, que estudia la especialización hemisférica.

- a. **Modelo vertical.** Hace referencia a una posible conexión inadecuada entre el sistema límbico, lugar de las emociones; y el neocórtex, lugar de la palabra. Entre sus principales seguidores se encuentra a Sifneos quien trató de relacionar los factores neuropsicológicos y psicodinámicos, señalando que para los sujetos alexitímicos las relaciones interpersonales podrían conducir a situaciones de estrés, produciendo sensación de impotencia trayendo consigo consecuencias psicológicas tales como pensamiento operatorio y respuesta de acción para descargar la tensión; así como también respuestas fisiológicas, siendo estas hiperactividad del sistema nervioso autónomo y del sistema endocrino.

Nemiah, quien investigó junto a Sifneos, propuso una explicación de la alexitimia siendo esta un bloqueo del sistema límbico de los impulsos orientados a la corteza cerebral, este bloqueo imposibilita el conocimiento de las emociones en la que podría estar implicada la dopamina. Este origen se debería tanto a mecanismos defensivos psicológicos como por discontinuidades físicas en la estructura neuronal y vías de paso.

- b. **Modelo transversal.** Taylor propuso este modelo al señalar la poca evidencia experimental del modelo propuesto por Nemiah referente a un posible defecto neurofisiológico en la modulación entre el neocórtex y el sistema límbico. De acuerdo con él, debido a que la alexitimia es una forma de no expresar emociones podría estar implicado el hemisferio derecho.

Freyberger (1977, citado por Sivak y Wiater en 1997), plantea un compromiso pragmático entre las teorías neurofisiológicas y psicosociológicas además de una clara diferenciación entre alexitimia primaria y secundaria, considerando a la primera con una etiología genética y neurofisiológica, de carácter irreversible, mientras que la alexitimia secundaria de índole psicogénico y atribuible a perturbaciones en la dinámica temprana de las relaciones materno filiales o a situaciones afectivas traumáticas, manteniendo un carácter reversible.

➤ **Psicodinámico**

Krystal (1979) detalla que la Alexitimia es una detención del afecto causado por un trauma psíquico infantil o por una regresión afectivo-cognitiva producto de un evento catastrófico en la vida adulta; por tanto, la aparente negación de la afectividad no es exclusiva de los afectos dolorosos, sino que también se extiende hacia situaciones satisfactorias y placenteras, denominada anhedonia.

Sivak y Wiater (1997) citan a McDougall quien considera que la alexitimia es un modo defensivo de la estructura psíquica frente a los eventos con valor traumático para el aparato psíquico, llegando a considerar que la alexitimia surge debido a los conflictos en la relación madre-hijo y es una defensa frente a primitivos temores, empleando el mecanismo del repudio, como el medio por el cual los afectos y sus representaciones podrían ser desalojados de la conciencia, lo que produciría que el afecto quede escindido entre su componente psíquico y el aspecto psicosomático, reduciendo lo afectivo en una expresión fisiológica. La autora extiende el concepto de alexitimia a la incapacidad para comprender los estados emocionales y los deseos de otras personas, experimentando así, grandes dificultades cuando intenta conocer que significa la gente para ellos y que significan ellos para los demás. Este concepto podría ser considerado como un complemento del modelo neurobiológico.

➤ **Sociocultural**

Casullo (2000), cita a Kirmayer y colaboradores quienes consideran que la alexitimia es un resultante de un proceso social y cultural, remarcando que si bien es cierto que las emociones existen en todas las culturas, no en todas las culturas se remite a sentimientos intrapsíquicos para entenderlas, siendo la alexitimia la consecuencia de un tipo de interacción social, añadiendo que ejemplos de sujetos alexitímicos a las minorías, sectores sociales poco favorecidos, los migrantes y sujetos con bajo nivel de escolaridad.

Onnis y Di Genaro (1987, referidos por Espina et al. 2001), interesados en el ámbito familiar, plantean que la alexitimia, más que un problema individual, es un síntoma de una familia que evita el conflicto y las tensiones emocionales; las dificultades para verbalizar experiencias emocionales son debidas a que las emociones son bloqueadas en estas familias, para mantener un clima armónico.

Martínez-Sánchez et al. (2001), señalan que la manera más adecuada de entender la alexitimia es considerarla como una alteración multicausal, en la cual confluyen influencias genéticas, socioculturales, alteraciones neurobiológicas, déficits en el desarrollo afectivo, así como deficiencias en el procesamiento cognitivo de la información y regulación afectiva.

2.2.3 Teoría de la asimetría cerebral

Nagae y Moscovitch (1967), realizaron un estudio para examinar las asimetrías cerebrales en memoria de palabras positivas, negativas y neutras utilizando presentación taquistoscópica unilateral. Los resultados mostraron ventaja del hemisferio izquierdo para memoria verbal (demostrado por la ventaja del hemisferio izquierdo en el recuerdo de palabras total), y ventaja del hemisferio derecho para el procesamiento de la emoción. Más específicamente, el recuerdo de palabras positivas y negativas fue mejor que el recuerdo de palabras neutras en ambos hemisferios.

Las diferencias en recuerdo entre palabras emocionales y no emocionales fueron mayor en el hemicampo visual izquierdo que en el derecho. Los resultados avalan la hipótesis de que la memoria explícita para palabras emocionales depende más del hemisferio derecho.

2.2.4 Funciones de la emoción

Dentro del proceso de la emoción es importante tener en cuenta que cada fase tiene una función específica. Es así que Fernández-Abascal, Palmero y Martínez-Sánchez, (2002); mencionan que las emociones cumplen numerosas funciones a lo largo de nuestra vida y constituyen el principal sistema de evolución y adaptación. Estas funciones son descritas de Porque incluye las funciones identificadas por la mayoría de autores.

a. Función Adaptativa

Esta función permite la detección, percepción y evaluación de estímulos ambientales y la preparación de los sistemas de respuesta psicofísicos. Están ligadas a un sistema de respuesta con dimensión expresiva propia, que presenta dos importantes ventajas adaptativas: es rápida y es automática.

b. Función Intra-personal

Las emociones permiten coordinar los sistemas de respuesta subjetivos, fisiológicos y conductuales, incluso cambiar las jerarquías conductuales. Puede hacer que por encima del aprendizaje emerjan respuestas instintivas. Además, favorecen el procesamiento de la información facilitando posibilidades de acción para adaptarse a las demandas.

c. Función Extra personal

Las emociones permiten comunicar a los demás a través de la cara, los gestos, la voz y las posturas, nuestro estado emocional, así

como influir o controlar la conducta de los otros. También establecen y estructuran nuestra posición en relación a los demás y sus ideas, establecen un espacio entre nosotros y los otros, nos aproximan o alejan, provocan atracción o rechazo.

d. Función Motivacional

Las emociones permiten movilizar recursos, acompañadas de respuestas fisiológicas que incrementan la activación. Tienen una función social-motivadora - no podemos olvidar que las emociones se dan en un contexto social, son elicitadas por acontecimientos ambientales y provocan actividad relacional- cuando por ejemplo el miedo nos lleva a buscar protección y la tristeza a buscar ayuda.

e. Función Comunicacional

Algunos autores (e. g., Schwarz y Clore, 1988) piensan que la función principal de las emociones es proveer de información a los otros mediante la expresión de nuestro estado emocional, regulando la interacción con los demás. La expresión es funcional o disfuncional en base a la coherencia de la información transmitida, que depende, en gran parte, de cómo el sujeto analiza las consecuencias de su expresión emocional. Pero las emociones también actúan como estímulo interno que alerta a recabar información en situaciones ligadas a emociones específicas.

f. Función Valorativa

La ocurrencia de una emoción implica sensibilidad ante un estímulo, facilitando que se valore como placentero o no. La sensibilidad emocional supone un proceso general de valoración y las emociones cumplen la función de señalamiento de lo relevante, puesto que están siempre ilícitas y dirigidas hacia un fin.

2.2.5 La alexitimia y las conductas antisociales

Bonilla y Fernández Guinea (2006) manifiestan que los sujetos con tendencias a conducta antisocial presentarán alteraciones neuropsicológicas para planear, organizar, dirigir y controlar aspectos de su vida cotidiana, es decir, las funciones ejecutivas en estos sujetos se encuentran alteradas por el compromiso prevalente de la corteza prefrontal y estructuras límbicas, ambas relacionadas con la planificación, motivación y emoción.

2.2.6 Las emociones producto de la interacción de la persona con el entorno.

Hobson (1991) propuso las emociones como la vía para conocer a los demás y dar carácter de persona. En este sentido, se entiende que, si las emociones son básicas, primarias, y de naturaleza social, para su desarrollo, expresión y comprensión se necesitarán experiencias sociales.

De acuerdo con esto, Abe e Izard (1999) elaboran una teoría sobre el desarrollo evolutivo de las emociones en la que se observa la influencia recíproca entre el desarrollo socio-emocional y cognitivo. El sistema emocional, que es filo y ontogenéticamente anterior al cognitivo, sirve como sistema motivacional primario a través del ciclo vital. Las transacciones emocionales que tienen lugar en el ambiente social estimulan los avances en el funcionamiento sociocognitivo, y estos a su vez contribuyen al desarrollo emocional.

Buss y Plomin, (1975) según estos autores, las emociones primarias o básicas aparecen antes de los 2 años y la expresión de éstas juega un papel fundamental en la formación del vínculo de apego. Bebés de tan solo un año son capaces de reconocer si una expresión emocional adulta es relevante y hacia qué objeto está dirigida (Moses, Baldwin, Rosicky y Tidball, 2001). El temperamento, que constituye el estilo de respuesta del bebé ante los estímulos ambientales, se entiende como fundamento de la conducta emocional.

Entre los 2-5 años se consolidan las emociones básicas y empiezan a ser explicitadas verbalmente. Los niños a esta edad desarrollan una “toma de perspectiva afectiva” (Borke, 1971) y empiezan a experimentar emociones aprendidas como la vergüenza y la culpa por la aparición de la autoconciencia. A partir de los 6 años se consolidan las emociones auto-evaluativas por internalización y comprensión de las normas sociales y morales (Villanueva, Clemente y Adrián, 2000). El niño aprende a regular sus sentimientos y a encubrir o fingir sus emociones influenciado por las reglas de expresión emocional de la sociedad (Cole, 1986; Saarni, 1984), denominadas reglas regulativas (Averill, 1994). Posteriormente, en la adolescencia se da una revolución emocional por la co-ocurrencia de emociones opuestas e intensas, labilidad emocional, etc. y fuertes sentimientos (miedo, tristeza, ansiedad, vergüenza, culpa...) ante la evaluación de los demás que previenen o provocan transgresiones sociales y morales.

Se puede decir que, aunque las emociones básicas están presentes desde el nacimiento, hay que tener en cuenta que el desarrollo emocional se lleva cabo gracias a un proceso de maduración y aprendizaje (De Leonardo, 2005). Por tanto, pueden estar influidas por factores culturales y sociales como los procesos educativos y de socialización, las normas sociales, la estructura de valores y las prescripciones morales que afectan a la expresión emocional (Páez y Casullo, 2000) y a su experiencia. En cierto modo las emociones también pueden considerarse como construcciones sociales (Parkinson, 1995). Además, hay que destacar la fuerte influencia recíproca que se da entre el desarrollo de las habilidades emocionales y las cognitivas (Abe e Izard, 1999).

2.2.7 Enfoque de la terapia humanista

La psicología humanística tiene por objeto la persona que experimenta y sus cualidades distintivamente humanas: elección, creatividad, valoración, dignidad, valor y desarrollo de sus

potencialidades. Se puede decir que la educación humanista incluye dos aspectos principales:

- a. Las condiciones psicológicas generales para todo aprendizaje
- b. Preocupación por el desarrollo afectivo de la persona al igual que por su desenvolvimiento intelectual.

El paradigma humanista considera a las personas como entes individuales, únicos y diferentes de los demás. Son seres con iniciativa, con necesidades personales de crecer, con potencialidad para desarrollar actividades y solucionar problemas creativamente. Los hombres no son seres que únicamente participen cognitivamente sino personas que poseen afectos, intereses y valores particulares y se les debe considerar como personas totales.

2.2.8 Neuropsicología de la violencia

Hurtado y Serna (2012) refieren sobre la violencia que es un flagelo que ha logrado desestructurar la dinámica familiar, social e individual de los sujetos que la padecen y ejercen, situaciones que han llevado a que las personas se encuentren en estados disociativos de su personalidad, los cuales vienen acompañados de alteraciones cerebrales que desmejoran su calidad de vida. Este artículo tiene como objetivo mostrar una revisión actual de las alteraciones neuropsicológicas que genera la violencia, también con el propósito de ampliar las pocas investigaciones que se encuentran sobre esta temática.

Los datos muestran que la corteza prefrontal, sustancia gris, hipocampo, amígdala, tálamo, corteza límbica sistema dopaminérgico y serotoninérgico se encuentran alterados, disfunciones que conllevan a que los sujetos que se encuentran inmersos en estados de violencia tengan incapacidad para tomar decisiones, planificar y organizar su conducta inmediata; asimismo, la memoria y la capacidad de aprendizaje se encuentran alterados, disfunciones que en lo posible llevan a que los sujetos respondan de manera inadecuada ante estímulos que perciben como aversivos. Es necesario que las nuevas líneas de investigación se

centren en las áreas cerebrales que se encuentran afectadas, pero también es vital que las líneas futuras se aventuren en crear planes de neurorehabilitación funcional. Al final del artículo se presenta una propuesta de intervención integral con el objetivo de mejorar la calidad de vida y la salud mental de los sujetos.

La violencia se ha instaurado como un posible estado de disociación de la personalidad, las constantes crisis personales, familiares y mundiales han llevado a que los sujetos no tengan una adecuada capacidad de sublimar los instintos violentos que albergan en lo más recóndito de su mente, de hecho, son muchas las investigaciones que se dirigen a estudiar la mente violenta de un sujeto, pero son pocas las que se han atrevido a aventurar respecto de lo que ocurre a nivel cerebral cuando un sujeto se convierte en víctima o victimario de un suceso que desequilibra el modus operandi de su vida. Este artículo tiene como objetivo proporcionar una revisión selectiva y detallada sobre la neuropsicología de la violencia, ya que este flagelo se ha convertido en objeto de estudio debido a la desestructuración de la dinámica individual, familiar y social de los contextos y personas que la padecen.

Investigaciones recientes demuestran que los sujetos que se encuentran inmersos en contextos de violencia suelen presentar alteraciones cerebrales en la sobre-activación de la amígdala, centro de la memoria emocional que tiene como función principal albergar los instintos más primitivos del ser humano. Para Blair (2010), los sujetos con tendencia a la psicopatía y comportamiento antisocial se caracterizan por presentar problemas en el procesamiento emocional, situación que Blair define como una reducción de la culpa, insensibilidad y carencia de emociones, lo que en psicología clínica se traduce como afecto plano, asimismo, los sujetos con rasgos psicopáticos tienden a mostrar una reducción considerable de la amígdala y la corteza orbitofrontal, esta última relacionada con la conducta/comportamiento y adaptación a los contextos inmediatos.

Blair (2010) argumenta que la sobre-activación de la amígdala conlleva a que sujetos inmersos en estados de violencia presenten un

riesgo mayor de inadaptabilidad social, situación que suele generar un estado de agresión proactiva, característica que se enmarca en el comportamiento antisocial que viene precedido por una alteración en la amígdala y el hipotálamo, generando, de esta manera, una reducción en la actividad reguladora frontal que conlleva a que estos sujetos no presenten un adecuado procesamiento de la información y que su toma de decisiones esté sujeta a los estímulos amenazantes.

Investigaciones se han centrado en el estudio de la amígdala y la corteza prefrontal como procesos claves de disfunción de la conducta violenta, Yang et al. (2010), en su investigación sobre la reducción del volumen del hipocampo en asesinos con esquizofrenia, encontraron que esta estructura se encuentra comprometida, corroborando de esta manera la hipótesis de Alcázar, Verdejo y Bouso (2008), quienes manifiestan que hay una reducción del 11% de sustancia gris. Asimismo, los investigadores encontraron que la afectación del hipocampo puede conllevar a generar conductas violentas, debido a que hay un mecanismo de inhibición que no procesa la información de manera adecuada, generando de esta manera una desregulación en el control de impulsos, manejo de las emociones y el razonamiento moral. No obstante, a pesar de que estos resultados tienden a tomar una línea diferente de otros autores, estos investigadores no dejan de lado el compromiso de la corteza prefrontal por la reducción de la sustancia gris en esta área, y la relevancia de las disfunciones que las áreas fronto-límbicas tienen para generar conductas agresivas

Alcázar et al. (2010), en una revisión más actualizada sobre neuropsicología de la agresión impulsiva, manifiestan que la alteración estructural y funcional de los circuitos cerebrales implicados en la modulación emocional está asociada con conductas violentas. Según los autores, lo anterior es debido a la hipofunción del córtex prefrontal y a la hiperactividad de estructuras subcorticales como el sistema límbico.

Miczek y Fish (2005), en su trabajo de investigación sobre dopamina, glutamato y agresión, encontraron que la alteración del sistema dopaminérgico conlleva a que los sujetos presenten un estado

de exagerada defensa como reacción a un estímulo que clasifiquen como aversivo; posiblemente debido a que, según los autores, las proyecciones ascendentes dopaminérgicas del área tegmental ventral, especialmente el cuerpo estriado ventral, junto con el núcleo accumbens y la corteza prefrontal, son factores clave para el inicio de comportamientos agresivos. Igualmente, y a diferencia de otras investigaciones, Miczek y Fish (2005) manifiestan la importancia del neurotransmisor glutamato relacionado con comportamientos violentos, los autores expresan que una posible desregulación en el glutamato puede generar un estado o síndrome de descontrol que conlleva a generar la excitabilidad de los sistemas neurales, responsables de las conductas agresivas.

2.3 DEFINICIONES CONCEPTUALES

2.3.1. Alexitimia. -

Taylor, Bagby y Parker, (1997) La incapacidad que comporta la alexitimia para elaborar cognitivamente y verbalmente la experiencia afectiva, implica la presencia de un malestar emocional crónico e inadecuadamente regulado, con consecuencias negativas para el funcionamiento tanto biológico como psicológico.

2.3.2. Emoción. -

Gimeno-Bayón, (2002) a emoción es una experiencia afectiva intensa, pasajera, brusca y aguda, con un fuerte componente somático que proporciona energía y constituye una fuerza que impulsa hacia determinados comportamientos.

2.3.3. Sentimiento. -

Gimeno-Bayón, (2002) Los sentimientos son estados afectivos más estables, conscientes, complejos, estructurados y globales que las emociones, pero menos intensos y con menos implicación fisiológica. "Mientras que las emociones son modos de sentirse afectados por el

mundo exterior, el sentimiento es el modo en que nos proyectamos sobre él desde nuestra afectividad”. De este modo es posible sentir rabia, en un momento dado, hacia una persona por la que experimentamos un sentimiento habitual de confianza y amistad.

2.3.4. Expresión emocional. -

En la expresión emocional se añaden a la tríada reactiva (Lang, 1968) el sentimiento subjetivo y la tendencia a la acción (Scherer, 1984; Martín-Sánchez et. al, 2002). Hace referencia a la comunicación y exteriorización de la emoción a través de conductas, expresiones faciales, procesos de comunicación verbal y no verbal, etc. Implica la existencia de reglas (constitutivas, regulativas y procesuales) que gobiernan la expresión de las emociones (Averill, 1994). Los mecanismos socioculturales de control emocional, que constituyen reglas regulativas o “reglas de despliegue” (Heider, 1991), pueden provocar sesgos en la expresión emocional manifiesta. Estas reglas pueden variar entre las diferentes culturas e individuos.

2.4 HIPOTESIS

2.4.1 Hipótesis General

H₁ Si se aplica el programa SETEM “Siente y expresa tus emociones”, ENTONCES disminuirán los síntomas de la Alexitimia en un grupo de mujeres del centro Penitenciario de Huánuco 2015.

H₀ Si se aplica el programa SETEM “Siente y expresa tus emociones”, ENTONCES NO disminuirán los síntomas de la alexitimia en un grupo de mujeres del centro Penitenciario de Huánuco 2015.

2.4.2 Hipótesis Específicos

a. Sentir e identificar las propias emociones:

H₁ Si se aplica el programa SETEM “siente y expresa tus emociones”, ENTONCES se incrementará la posibilidad de que las mujeres sientan e identifiquen sus emociones en el

grupo de mujeres del centro penitenciario de Huánuco 2015.

H₀ Si se aplica el programa SETEM “siente y expresa tus emociones”, ENTONCES NO se incrementará la posibilidad de que las mujeres sientan e identifiquen sus emociones en el grupo de mujeres del centro penitenciario de Huánuco 2015.

b. Expresar las emociones y sentimientos:

H₁ Si se aplica el programa SETEM “siente y expresa tus emociones”, ENTONCES se incrementará la posibilidad de que las mujeres expresen sus emociones y sentimientos

en el grupo de mujeres del centro penitenciario de Huánuco 2015.

H₀ Si se aplica el programa SETEM “siente y expresa tus emociones”, ENTONCES NO se incrementará la posibilidad de que las mujeres expresen sus emociones y sentimientos en el grupo de mujeres del centro penitenciario de Huánuco 2015.

c. Pensamiento orientado hacia detalles externos:

H₁ Si se aplica el programa SETEM “siente y expresa tus emociones”, ENTONCES se incrementará la posibilidad de que las mujeres expresen sus Pensamientos hacia detalles externos en el grupo de mujeres del centro penitenciario de Huánuco 2015.

H₀ Si se aplica el programa SETEM “siente y expresa tus emociones”, ENTONCES NO se incrementará la posibilidad de que las mujeres expresen sus Pensamientos

hacia detalles externos en el grupo de mujeres del centro penitenciario de Huánuco 2015.

2.5 VARIABLES

2.5.1 Variable Dependiente

La Alexitimia

Sifneos, (1973) La alexitimia hace referencia a la dificultad que tienen algunas personas para identificar y expresar sus emociones, acompañada de una forma de pensar pragmática y carente de fantasía.

a. Factores de evaluación:

Se trata de una variable de tipo cuantitativa, tratada como categórica. Representada por los puntajes obtenidos por la muestra en la Escala de Alexitimia de Toronto TAS-20, la cual considera tres factores de evaluación.

Factor 1: Dificultad para identificar sentimientos (confusión de la emoción con sensaciones físicas), definida por los ítems TAS 01, 03, 06, 07, 09, 13, 14.

- 01: A menudo me encuentro confundida sobre cuál es la emoción que estoy sintiendo.
- 03: tengo sensaciones físicas que incluso ni los médicos las entienden.
- 06: cuando estoy mal no sé si estoy triste, asustada o enfadada
- 07: a menudo estoy confundida con las sensaciones de mi cuerpo.
- 09: tengo sentimientos que no puedo identificar
- 13: no sé qué está pasando dentro de mi.
- 14: no sé porque estoy enfadada

Factor 2: Dificultad del lenguaje o expresión emocional (dificultad para comunicar sentimientos), operacionalizada a través de los ítems TAS 02, 04, 11, 12, 17.

- 02: me es difícil encontrar las palabras exactas para expresar mis sentimientos.
- 04: soy capaz de expresar mis sentimientos con facilidad
- 11: me es difícil describir o explicar lo que siento sobre las personas.
- 12: la gente me dice que explique lo que siento sobre las personas.
- 17: me es difícil revelar mis más profundos sentimientos, incluso a mis amigos íntimos

Factor 3: Pensamiento concreto (Pensamiento operatorio), medida a través de los ítems TAS 05, 08, 10, 15, 16, 18, 19, 20.

- 05: prefiero analizar los problemas en vez de describirlos o explicarlos.
- 08: prefiero dejar que pasen las cosas en vez de analizar por qué han ocurrido así.
- 10: es esencial estar en contacto con las emociones y sentimientos.
- 15: prefiero hablar con la gente de sus actividades diarias que de sus sentimientos.
- 16: prefiero ver en la tv programas superficiales de entretenimiento en vez de complicados dramas psicológicos.
- 18: puedo sentirme cercano a alguien, comprender sus sentimientos incluso en momentos de silencio.

- **19:** me resulta útil examinar mis sentimientos para resolver problemas personales
- **20:** buscar el significado profundo de las películas distrae de la diversión que se pueda sentir viéndolas, simplemente sin complicaciones.

2.5.2 Variable Independiente

Efectos del Programa SETEM “siente y expresa tus emociones” en los síntomas de la alexitimia.

a. Entrenamiento en Habilidades Sociales

Un EHS, es un procedimiento de intervención que integra un conjunto de técnicas derivadas de las teorías de aprendizaje social, de la psicología social, de la terapia de conducta y de la modificación de conducta, y que se aplica para que las personas adquieran habilidades que les permitan mantener interacciones más satisfactorias en las diferentes áreas sociales de su vida.

Los orígenes del entrenamiento en habilidades sociales se atribuyen a Salter, que habla de 6 técnicas para aumentar la expresividad de las personas: expresión verbal y facial de las emociones, empleo deliberado de la primera persona al hablar, estar de acuerdo cuando se reciben cumplidos o alabanzas, expresar desacuerdo y la improvisación y actuación espontáneas.

Las HHSS son comportamientos aprendidos que pueden mejorarse a través de experiencias de aprendizaje adecuadas, estas son la base de los EHS, y por tanto se analizarán. Estos consisten en observar a quienes ejecutan adecuadamente las conductas, practicarlas, corregirlas, ir perfeccionando las propias ejecuciones, recibir reforzamiento por las ejecuciones adecuadas, y practicar lo más posible en situaciones reales y variadas. Este proceso de aprendizaje se

desarrolla en la vida cotidiana, y en muchas ocasiones, no consiguen que el individuo adquiera las habilidades necesarias para su adecuada adaptación social.

2.6 OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

VARIABLES	DIMENSIONES	INDICADORES
<p>Variable Dependiente</p> <p>LA ALEXITIMIA</p>	Factores de evaluación	<ul style="list-style-type: none"> - El factor I está compuesto por ítems que miden la capacidad para identificar sentimientos y distinguir entre éstos y las sensaciones corporales de reacción emocional (ítems 1, 3, 6, 7, 9, 13, 14). - El factor II, está integrado por ítems que reflejan la incapacidad para comunicar sentimientos a los demás (ítems 2, 4, 11, 12, 17). - En cuanto al factor III, se compone por ítems que miden el pensamiento orientado a lo externo (ítems 5, 8, 10, 15, 16, 18, 19, 20).
<p>Variable Independiente</p> <p>EFFECTIVIDAD DEL PROGRAMA SETEM “Siente y expresa tus emociones”</p>	Entrenamiento en habilidades sociales (empatía, comunicación, expresión)	<p>Integra un conjunto de técnicas derivadas de las teorías de aprendizaje social, de la psicología social, de la terapia de conducta y de la modificación de conducta, y que se aplica para que las personas adquieran habilidades que les permitan mantener interacciones. Otras técnicas como: diversas dinámicas de grupo, glosario de emociones, ejercicios corporales, meditación, relajación, dramatización, intercambio de roles, rol playing, resolución de problemas, habilidades interpersonales, escucha activa, rapport, autenticidad.</p>

CAPITULO III

3 METODOLOGIA DE LA INVESTIGACIÓN

3.1 TIPO DE INVESTIGACION

Según Sánchez (1998, p. 13), es llamada también constructiva o utilitaria, se caracteriza por su interés en la aplicación de los conocimientos teóricos a determinada situación concreta y las consecuencias prácticas que de ella se deriven.

La investigación aplicada busca conocer para hacer, para actuar, para construir, para modificar; le preocupa la aplicación inmediata sobre una realidad circunstancial antes que el desarrollo de un conocimiento de valor universal.

Esta investigación fue de tipo aplicada porque realizamos actividades para mejorar los síntomas de Alexitimia en mujeres del Centro Penitenciario "Potracancha" de Huánuco.

3.1.1 Enfoque

La presente investigación es de enfoque cuantitativo, porque mide las variables en un contexto determinado y establece conclusiones de la realidad objetiva del Penal de Potracancha de la variable alexitimia en mujeres recluidas.

3.1.2 Alcance o Nivel

Según Carrasco (2006, p. 42) la investigación experimental plantea hipótesis predictivas que, para poder ser contrastadas, requieren de un experimento con poblaciones de condiciones o características uniformes.

El presente trabajo de investigación fue de nivel experimental porque luego de obtener la información de las dificultades con la prueba de entrada se dio el tratamiento respectivo, con la aplicación del taller y fue confirmada la hipótesis propuesta al obtener resultados positivos en

mejorar los síntomas de Alexitimia en las mujeres del Establecimiento Penitenciario de Huánuco.

3.1.3 Diseño

Diseño cuasi experimental: Diseño con pre y post test en dos grupos: llamado también Grupo experimental y de control no equivalentes con prueba de entrada y salida; siendo uno de los diseños más utilizados en las investigaciones sociales, entre ellos incluida la investigación educativa, ya que la simplificación es obvia al no depender de la elección al azar de los elementos de la muestra.

El esquema de investigación será la siguiente:

GE	01	X	02
GC	03		04

Dónde:

01, 03 = Evaluación PRE- TEST

X = Aplicación del Programa SETEM “Siente y expresa tus emociones”.

02,04 = Evaluación POST - TEST

3.2 POBLACION Y MUESTRA

3.2.1 Población

De acuerdo con Fracica (1988) la población es el conjunto de todos los elementos a los cuales se refiere la investigación. Se puede definir también como el conjunto de todas las unidades de muestreo (p. 36).

Según Jany (1994), población es la totalidad de elementos o individuos que tienen ciertas características similares y sobre las cuales se desea hacer inferencia (p. 48).

Por ello se considera como la población del estudio a 207 mujeres internas del penal de PotracanCHA (recluidas sin importar el delito)

3.1.1. Muestra:

Es la parte de la población que se seleccionó, de la cual realmente se obtuvo la información para el desarrollo del estudio y sobre la cual se efectuaron la medición y la observación de las variables objeto de estudio.

Según Weiers (1986) se utilizó el muestreo no probabilístico por conveniencia, debido a que es una técnica de muestreo no probabilístico donde los sujetos son seleccionados dados la conveniente accesibilidad y proximidad de los sujetos para el investigador; se utilizó dos criterios principales de selección de la muestra.

- **Qué sepan leer y escribir (primaria completa):** Antes de aplicar el Instrumento la Escala de Alexitimia de Toronto TAS-20; se dio la consigna que solo pueden ser evaluadas las que saben leer y escribir. Del total de mujeres, solamente 98 saben leer y escribir, de las cuales se consideró el siguiente criterio.
- **Síntoma de Alexitimia;** para ello se evaluó a todas las mujeres con el Instrumento la Escala de Alexitimia de Toronto TAS-20; y se consideró que tengan por lo menos un síntoma de Alexitimia.

De los dos criterios solo 30 mujeres presentaron algún síntoma de alexitimia y que además saben leer y escribir; siendo ellas las consideradas con quienes se realizó el estudio de investigación.

Por lo tanto, la muestra de estudio objetivo es 30 sujetos; y según el diseño de investigación se procedió a dividir de manera homogénea este grupo, siendo entonces 15 sujetos como grupo control y 15 sujetos como grupo experimental; se tuvo en cuenta los siguientes criterios de homogeneidad:

- a. La misma cantidad de sujetos (15/15)

- b. La edad mínima y máxima tienen que ser similares en los dos grupos

Así mismo se consideró variables intervinientes en el estudio de investigación que ayudaron a dar una explicación más detallada y precisa de los resultados

- Delito
- Situación jurídica
- Tiempo en el penal
- Estado civil (casada, soltera, conviviente)
- Procedencia
- Vínculo Familiar (con la familia que le visita regularmente)

3.3 TECNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCION DE DATOS

3.3.1 Para la recolección de datos:

El instrumento a utilizar corresponde a la última revisión del TAS, ésta escala revisada (TAS – 20) conserva trece ítems de la TAS inicial y, tal como su versión anterior, se puntúa a través de una escala tipo likert de cinco puntos. Por ello la puntuación obtenida por un sujeto puede oscilar dentro de un rango comprendido entre 20 y 100 puntos, considerándose como alexitérico aquel sujeto que obtenga una puntuación igual o superior a 61. Las diferentes investigaciones con ésta escalan muestran un mapa factorial compuesto por tres factores coherentes con el constructo que evalúa siendo estos tres factores: a) Dificultad para identificar sentimientos y diferenciarlos de las sensaciones corporales o fisiológicas que acompañan a la activación emocional; b) Dificultad para describir los sentimientos a los demás y c) Estilo de pensamiento orientado hacia lo externo (Taylor, 1999).

La TAS-20 presenta una buena consistencia interna ($\alpha=0.81$), y una buena fiabilidad test - retest en un periodo de tres semanas ($r=0.77$; $p < 0.01$), superando las limitaciones de la escala original (Taylor, 1999).

El factor I explica el 12.6% de la varianza total, está compuesto por ítems que miden la capacidad para identificar sentimientos y distinguir entre éstos y las sensaciones corporales de reacción emocional (ítems 1, 3, 6, 7, 9, 13, 14).

El factor II explica el 9.63% de la varianza total, está integrado por ítems que reflejan la incapacidad para comunicar sentimientos a los demás (ítems 2, 4, 11, 12, 17).

En cuanto al factor III éste explica el 8.75% de la varianza, se compone por ítems que miden el pensamiento orientado a lo externo (ítems 5, 8, 10, 15, 16, 18, 19, 20).

Las características centrales de la alexitimia son:

1. Dificultad para describir e identificar emociones propias.
2. Dificultad para distinguir entre sentimientos y sensaciones físicas
3. Baja capacidad para simbolizar y con la presencia de pensamientos operatorios que tienden a focalizarse más en los aspectos externos de un suceso que en las experiencias subjetivas del mismo.

Recientes estudios permitieron adicionar otras características a la conducta de los sujetos caracterizados como alexitímicos:

- a. Conformismo social, sumisión a estereotipos culturales.
- b. Baja capacidad introspectiva.
- c. Presencia de síntomas físicos asociados, predominio del eje corporal para expresar emociones.
- d. Resistencia a las psicoterapias derivadas de la práctica psicoanalítica (son necesarias terapias que utilicen recursos más concretos, ya que los recursos que apuntan a aspectos introspectivos pueden resultar contraproducentes)
- e. Poca capacidad para emocionarse ante circunstancias conmovedoras

Es un indicador clínico y no un cuadro nosográfico, acompaña a cuadros patológicos, también puede coexistir con cuadros de la personalidad.

Con el objetivo de validar el concepto de alexitimia y elaborar un instrumento fiable y válido para su medición, Taylor y Cols desarrollaron la Escala de Alexitimia de Toronto compuesta por 26 ítems (TAS 26) cada uno de los cuales se contestaba a través de una escala tipo Likert de 5 puntos.

La TAS – 20 es la (2º) versión revisada de la TAS original Está integrada por 20 ítems (conserva 13 ítems de TAS 26) cada uno de los cuales se puntúa también a través de una escala tipo Likert de 5 puntos que muestra el grado de conformidad/ disconformidad con el enunciado.

La TAS-20 evalúa alexitimia desde tres factores:

- a. Dificultad para identificar sentimientos y diferenciarlos de las sensaciones corporales o fisiológicas q acompañan a la activación emocional (ítems 01, 03, 06, 07, 09, 13, 14)
- b. Dificultad para describir sentimientos a los demás (ítems 02, 04, 11, 12, 17)
- c. Pensamiento orientado hacia lo concreto, lo fáctico, sin relación con lo emocional (ítems 05, 08, 10, 15, 16, 18, 19, 20).

Se puntúan las respuestas entre 0 y 5. La puntuación obtenida por un sujeto puede oscilar entre los 20 y los 100 puntos. Hay 5 ítems que deben ser puntuados en forma inversa (4, 5, 10, 18, 19).

Se considera “alexitímico leve” a un sujeto que obtenga una puntuación igual o superior a 50 Una puntuación igual o mayor a 61 habla de una alexitimia marcada.

3.3.2 Para la presentación de datos:

Procedimientos	Método	Técnicas	Instrumentos
Técnicas De Evaluación	Observación Indirecta (Alexitimia)	Encuesta Lista de Cotejo	Escala de Alexitimia de Toronto TAS-20 Libreta de Notas
Técnica de Procesamiento de Datos	Estadística Descriptiva	<ul style="list-style-type: none"> • Tabla De Frecuencia • Estadígrafos • Gráficos De Dispersión, Barras Y De Sectores 	Software SPSS v24
	Estadística Inferencial	<ul style="list-style-type: none"> • Prueba De Hipótesis • U de Mann-Whitney • Campana De Gauss • Significancia Estadística 	Software SPSS v24

3.3.3 Para el análisis e interpretación de datos

La Escala de Alexitimia de Toronto (TAS-20) es más eficaz detectando la ausencia de alexitimia que su presencia. El rango de posibles resultados es 20–100. Los autores indicaron las siguientes puntuaciones para interpretar los resultados: 1.

Puntuación total en alexitimia:

- ≤ 51 : Ausencia de alexitimia
- 52 y 60: Posible alexitimia
- ≥ 61 : Alexitimia

Puntuación según sub escalas:

- Dificultad para identificar sentimientos: 1, 3, 6, 7, 9, 13, 14.
- Dificultad para describir sentimientos: 2, 4, 11, 12, 17.
- Orientación externa del pensamiento: 5, 8, 10, 15, 16, 18, 19, 20

Análisis de confiabilidad

Para el análisis de confiabilidad del instrumento se procedió a aplicar la totalidad de la muestra con el objetivo de realizar el análisis de confiabilidad en base a una mayor significancia y teniendo en consideración el objetivo general, el cual consiste en comprobar la validez del instrumento en la población seleccionada. Tras obtener la aplicación del instrumento a 239 sujetos de ambos sexos se obtuvo un índice de fiabilidad de 0.77 lo cual nos indica que la TAS-20 resulta ser un instrumento confiable (Campos, 2005).

Análisis Alfa de Cronbach:

Fiabilidad Alfa de Cronbach	Número de Elementos
0.77	20

Validez:

Con el fin de alcanzar el objetivo planteado y luego de haber obtenido el análisis de confiabilidad se procede a estudiar la validez de la escala. Para esto se utilizó un análisis factorial realizado a través del método de análisis de rotación de normalización Varimax con Kaiser, se pueden observar las comunalidades, las cuales están representadas en la tabla 6 y que reflejan la correlación que cada ítem mantiene con el resto de los ítems, considerando que dicho método es el que actúa por defecto y asume que es posible explicar el 100% de la varianza, y por ello, todas las comunalidades iniciales son iguales a la unidad.

En este caso, los valores arrojados de las comunalidades presentan un rango que oscila entre 0.40 el cual representa una correlación débil con tendencia media y 0.79 representando una correlación considerable con el total de la prueba.

Podemos observar que se presentan seis de los veinte reactivos (ítems 18, 16, 15, 10, 5) que manifiestan valores que oscilan entre 0.65 a 0.71 los cuales representan una correlación media con tendencia considerable, a explicar la presencia del constructo alexitimia. Con menos

significancia encontramos doce reactivos correspondientes a los ítems 20, 19, 13, 12, 11, 9, 8, 7, 6, 4, 2 y 1 con índices situados en un rango entre 0.54 a 1.63 lo que significa que mantienen una correlación media con el total de la prueba. Por último, encontramos el reactivo diecisiete con un valor de 0.48 correspondiente a una correlación débil con tendencia media en relación a la escala total, convirtiéndose en el ítem que explica con menor significancia en constructo.

Estadística descriptiva de las puntuaciones totales y de cada factor en la TAS-20

	Total	Hombres	Mujeres	
	Media (Dt.)	Media (Dt.)	Media (Dt.)	t (p)
Alexitimia Total	50.58 (11.34)	50.13 (12.6)	50.86 (10.79)	0.738
F I Dificultad para identificar sentimientos	18.80 (6.37)	17.96 (7.01)	19.24 (6.04)	1.951*
F II Dificultad para describir sentimientos	14.35 (4.69)	13.85 (4.47)	14.54 (4.78)	1.287
F III Pensamiento orientado a lo externo	17.43 (4.36)	18.41 (4.78)	17.07 (4.17)	2.310*

Siendo: * = p < .05

Tabla 1
Estructura factorial de la TAS-20

Item	Formulación	I	Factor II	III	
Dificultad para identificar sentimientos					
1	A menudo me encuentro confundido sobre cuál es la emoción que estoy sintiendo	.653	.140	.012	
3	Tengo sensaciones físicas que ni los médicos las entienden	.478	.040	.004	
6	Cuando estoy mal no sé si estoy triste, asustado o enfadado	.572	.292	.164	
7	A menudo estoy hecho un lío con las sensaciones que noto en mi cuerpo	.769	.034	-.034	
9	Tengo sentimientos que no puedo identificar	.673	.208	-.047	
13	No sé lo que está pasando en mi interior, dentro de mí	.743	.239	.059	
14	A menudo no sé por qué estoy enfadado	.507	.206	.220	
Dificultad para describir sentimientos					
2	Me es difícil encontrar las palabras exactas para describir mis sentimientos	.294	.714	.088	
*4	Soy capaz de describir mis sentimientos con facilidad	.100	.759	.053	
11	Me es difícil describir o explicar lo que siento sobre la gente	.268	.588	.119	
12	La gente me pide que explique con más detalle mis sentimientos	.278	.529	-.118	
17	Me es difícil revelar mis más profundos sentimientos, incluso a mis amigos íntimos	.117	.658	.010	
Patrón de pensamiento orientado a lo externo					
*5	Prefiero analizar los problemas en vez de describirlos o explicarlos	.119	-.173	.458	
8	Prefiero dejar que pasen las cosas, en vez de analizar por qué han ocurrido así	.213	.098	.356	
*10	Es esencial estar en contacto con la gente y sentir emociones y sentimientos	.069	-.054	.511	
15	Prefiero hablar con la gente de sus actividades diarias más que de sus sentimientos	-.282	.322	.450	
16	Prefiero ver programas de TV de entretenimiento, superficiales, en vez de dramas psicológicos	-.156	.112	.399	
*18	Puedo sentirme cercano a alguien, comprender sus sentimientos, incluso en momentos de silencio	.010	.052	.644	
*19	Me resulta útil examinar mis sentimientos para resolver problemas personales	.084	.037	.711	
20	Buscar el significado oculto de las películas distrae de la diversión que se pueda sentir viéndolas simplemente	.210	.110	.348	
		Eigenvalor	4.411	1.954	1.434
		Varianza Explicada	3.315	2.593	1.991
		Varianza Explicada %	16.577	12.965	9.957

* Los ítems 4, 5, 10, 18 y 19 se valoran de manera inversa.

CAPITULO IV

4 RESULTADOS

4.1 PROCESAMIENTO DE DATOS

Tabla N°01

Frecuencia estadística según grado académico de la muestra de estudio.

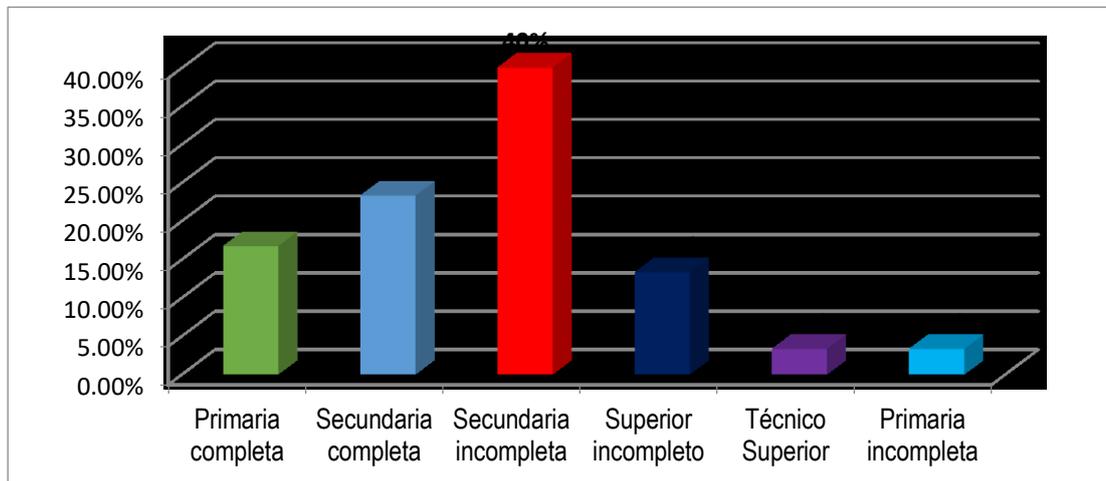
	Frecuencia	Porcentaje	
Grado Académico	Primaria completa	5	16,7
	Secundaria completa	7	23,3
	Secundaria incompleta	12	40,0
	Superior incompleto	4	13,3
	Técnico Superior	1	3,3
	Primaria incompleta	1	3,3
	Total	30	100,0

Fuente: Escala de Alexitimia (TAS-20)

Elaboración: Propia

Gráfico N°01

Frecuencia estadística según grado académico de la muestra de estudio.



Fuente: Escala de Alexitimia (TAS-20)

Elaboración: Propia

En la tabla y gráfico N°1; se evidencia que hay más porcentaje de 40.7%; de grado académico de secundaria incompleta, seguido del grado académico secundaria completa de 23.3%; el grado académico con menos frecuencia es el Técnico Superior y Primaria Incompleta con 3.3% cada uno.

Tabla N°02

Frecuencia estadística según Procedencia de la muestra de estudio

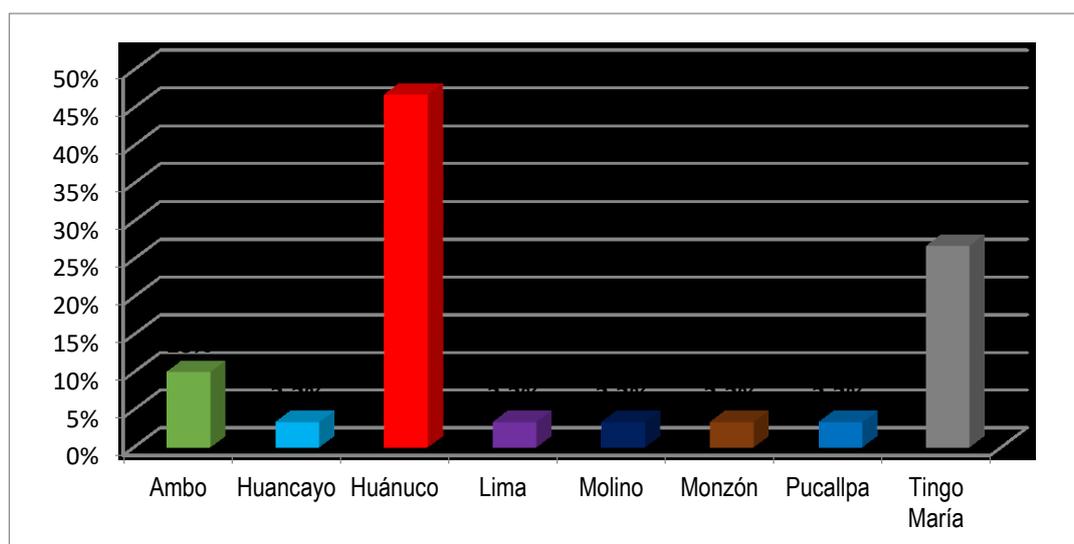
	Frecuencia	Porcentaje
Procedencia		
Ambo	3	10,0
Huancayo	1	3,3
Huánuco	14	46,7
Lima	1	3,3
Molino	1	3,3
Monzón	1	3,3
Pucallpa	1	3,3
Tingo María	8	26,7
Total	30	100,0

Fuente: Escala de Alexitimia (TAS-20)

Elaboración: Propia

Gráfico N°02

Frecuencia estadística según Procedencia de la muestra de estudio



Fuente: Escala de Alexitimia (TAS-20)

Elaboración: Propia

Se evidencia en la Tabla y Gráfico N°2; que hay mayor porcentaje de la ciudad de Huánuco con un 46.7% y de la ciudad de Tingo María con un 26.7%, seguido de la ciudad e Ambo con 10%.

Tabla N°03

Frecuencia estadística según Estado Civil de la muestra de estudio

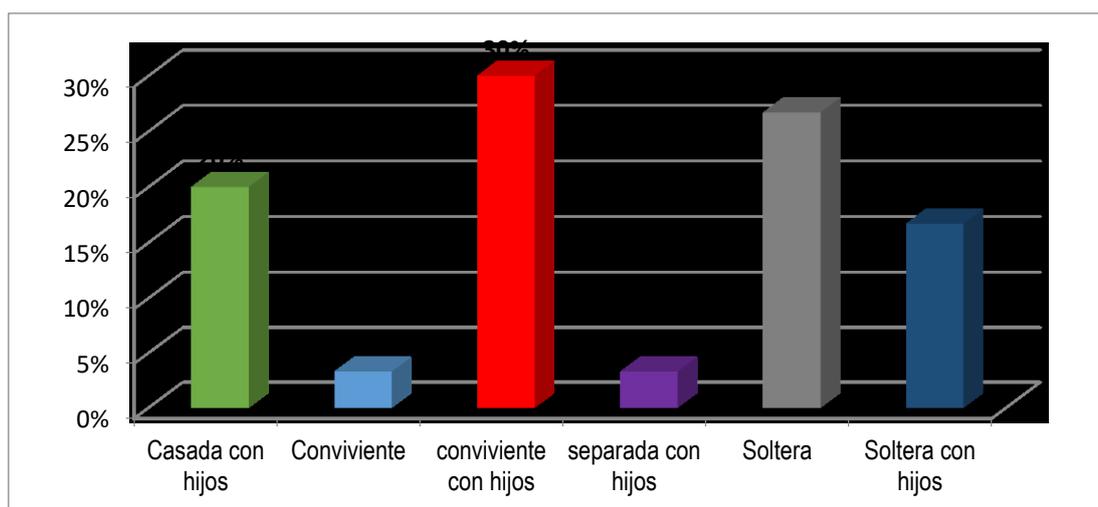
	Frecuencia	Porcentaje
Casada con hijos	6	20,0
Conviviente	1	3,3
conviviente con hijos	9	30,0
separada con hijos	1	3,3
Soltera	8	26,7
Soltera con hijos	5	16,7
Total	30	100,0

Fuente: Escala de Alexitimia (TAS-20)

Elaboración: Propia

Gráfico N°03

Frecuencia estadística según Estado Civil de la muestra de estudio



Fuente: Escala de Alexitimia (TAS-20)

Elaboración: Propia

En la tabla y gráfico N°3; se evidencia los resultados que hay mayor porcentaje del estado civil de conviviente con hijos con un porcentaje de 30%; seguido del estado civil soltera con un 26.7%.

Tabla N°04

Frecuencia estadística según edad de la muestra de estudio

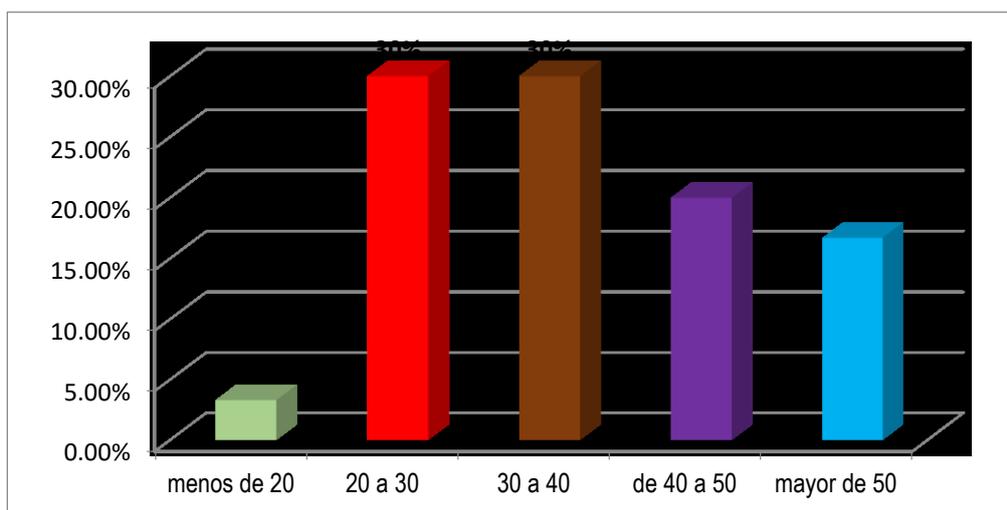
	Frecuencia	Porcentaje
Edad		
Menos de 20	1	3,3
20 a 30	9	30,0
30 a 40	9	30,0
de 40 a 50	6	20,0
Mayor de 50	5	16,7
Total	30	100,0

Fuente: Escala de Alexitimia (TAS-20)

Elaboración: Propia

Gráfico N°04

Frecuencia estadística según edad de la muestra de estudio



Fuente: Escala de Alexitimia (TAS-20)

Elaboración: Propia

En la tabla y gráfico N°4; se evidencia los resultados que hay mayor porcentaje de edad de 20 a 30 años; y de 30 a 40 años con un 30%.

Tabla N°05

Frecuencia estadística según delito de la muestra de estudio

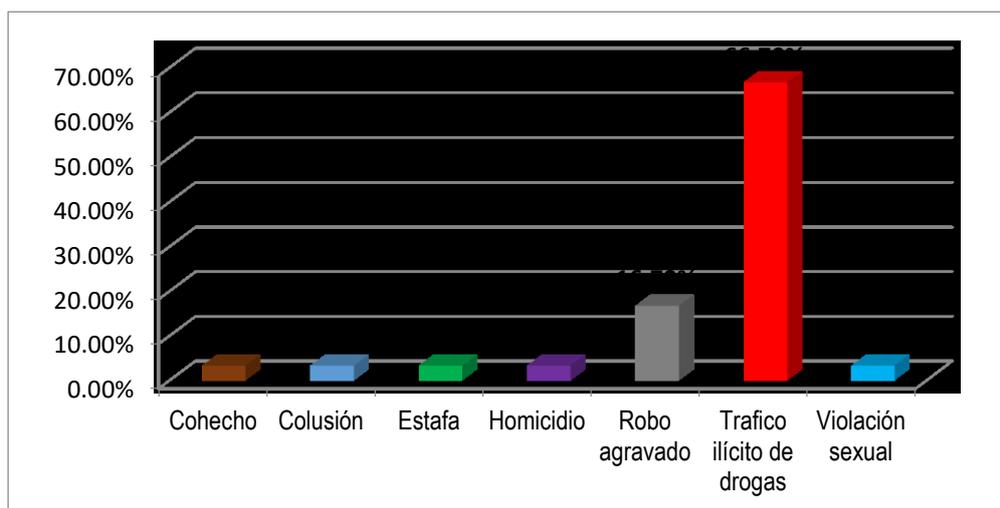
	Frecuencia	Porcentaje
Delito		
Cohecho	1	3,3
Colusión	1	3,3
Estafa	1	3,3
Homicidio	1	3,3
Robo agravado	5	16,7
Tráfico ilícito de drogas	20	66,7
Violación sexual	1	3,3
Total	30	100,0

Fuente: Escala de Alexitimia (TAS-20)

Elaboración: Propia

Gráfico N°05

Frecuencia estadística según delito de la muestra de estudio



Fuente: Escala de Alexitimia (TAS-20)

Elaboración: Propia

En la tabla y gráfico N°5; se evidencia los resultados de la muestra según delito, presentándose con mayor porcentaje el delito de Tráfico Ilícito de Drogas con un 66.7%; seguido de Robo agravado con un 16.7%;

Tabla N°06

Frecuencia estadística según situación jurídica de la muestra de estudio

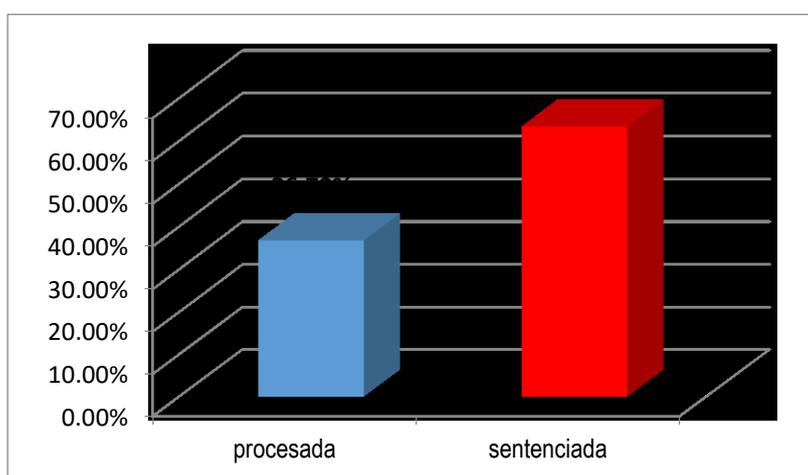
		Frecuencia	Porcentaje
Situación Jurídica	Procesada	11	36,7
	Sentenciada	19	63,3
	Total	30	100,0

Fuente: Escala de Alexitimia (TAS-20)

Elaboración: Propia

Gráfico N°06

Frecuencia estadística según situación jurídica de la muestra de estudio



Fuente: Escala de Alexitimia (TAS-20)

Elaboración: Propia

En la Tabla y Gráfico N°6; se evidencia los resultados de la situación jurídica de la muestra de estudio, donde se encontró que hay un 63.3% sentenciadas y un 36.7% procesadas.

Tabla N°07

Frecuencia estadística según tiempo en el Penal de la muestra de estudio.

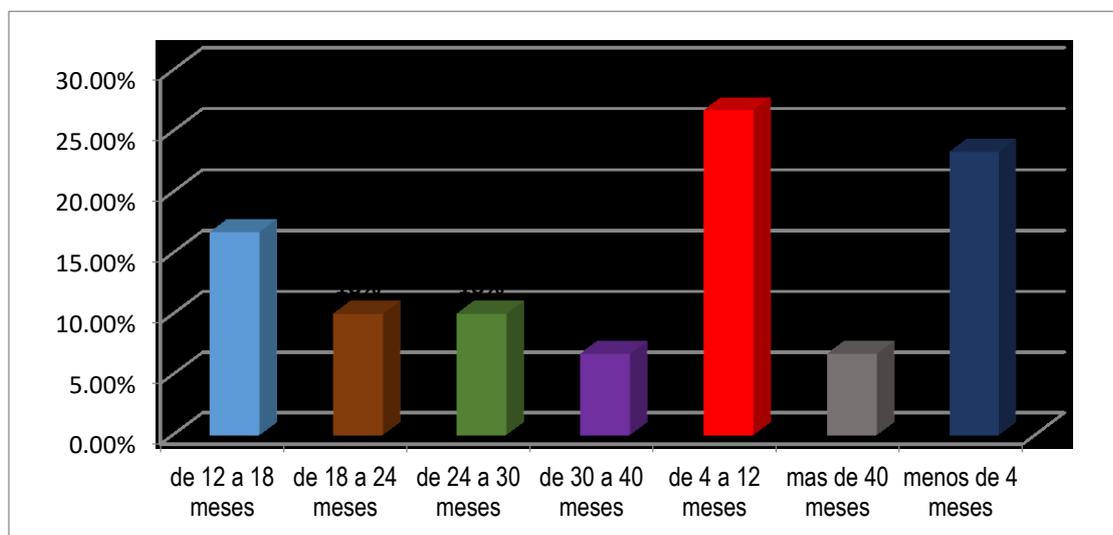
	Frecuencia	Porcentaje	
	de 12 a 18 meses	5	16,7
	de 18 a 24 meses	3	10,0
	de 24 a 30 meses	3	10,0
Tiempo en el penal	de 30 a 40 meses	2	6,7
	de 4 a 12 meses	8	26,7
	más de 40 meses	2	6,7
	menos de 4 meses	7	23,3
	Total	30	100,0

Fuente: Escala de Alexitimia (TAS-20)

Elaboración: Propia

Gráfico N°07

Frecuencia estadística según tiempo en el Penal de la muestra de estudio.



Fuente: Escala de Alexitimia (TAS-20)

Elaboración: Propia

En la Tabla N°7 y Gráfico N°7: se evidencia que hay mayor frecuencia del tiempo de 4 a 12 meses con un 26.7%; seguido del tiempo de menos de 4 meses con un 23.3%; el tiempo con menos frecuencia es de más de 40 meses y de 30 a 40 meses con un 6.7% cada uno.

Tabla

N°08

Frecuencia estadística según Vínculo Familiar de la muestra de estudio.

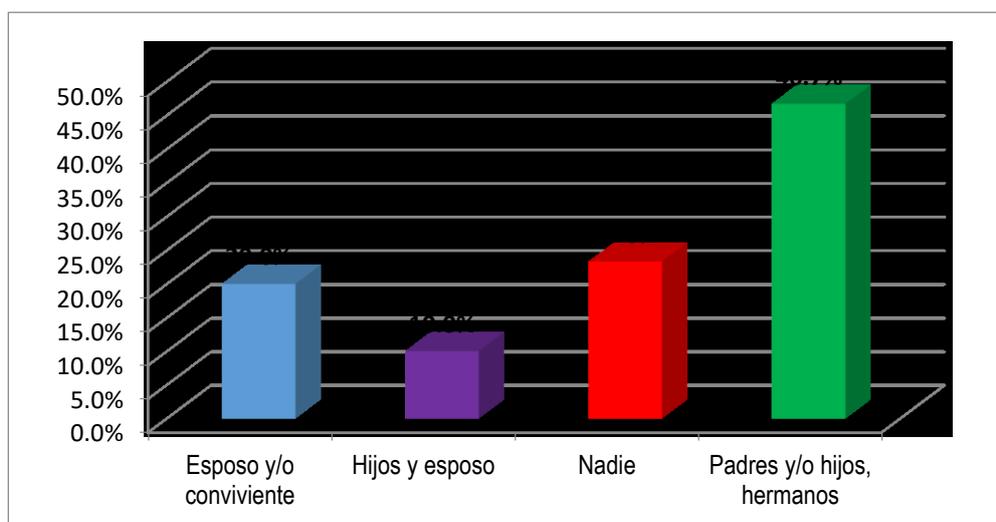
	Frecuencia	Porcentaje
Vínculo Familiar	Esposos y/o convivientes	6 20,0
	Hijos y esposos	3 10,0
	Nadie	7 23,3
	Padres y/o hijos, hermanos	14 46,7
	Total	30 100,0

Fuente: Escala de Alexitimia (TAS-20)

Elaboración: Propia

Gráfico N°08

Frecuencia estadística según Vínculo Familiar de la muestra de estudio.



Fuente: Escala de Alexitimia (TAS-20)

Elaboración: Propia

En la Tabla N°8 y Gráfico N°8: se evidencia que hay mayor frecuencia padres, hijos y/o hermanos con un 56.7%; quienes visitan con más continuidad a las evaluadas; seguido de un 23.3% que nadie los visita en el tiempo que están recluidas en el Penal de Potracancha.

Tabla N°09

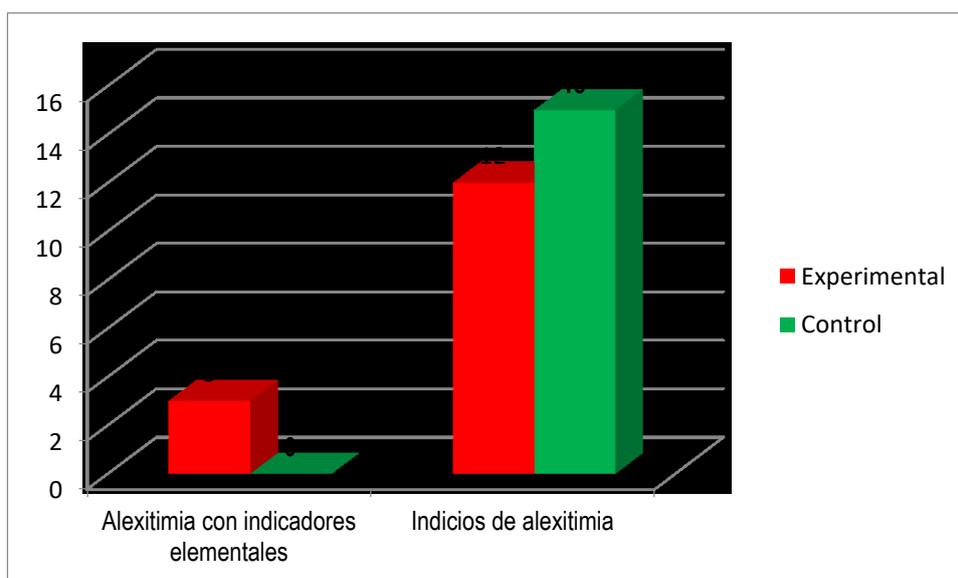
Frecuencia de Diagnóstico de alexitimia según Condición experimental de la muestra de estudio.

		DIAGNÓSTICO PRE TEST			
		Alexitimia con indicadores elementales	Indicios de alexitimia	TOTAL	
Condición Experimental	Experimental	F	3	12	15
		%	100,0%	44,4%	50,0%
	Control	F	0	15	15
		%	0,0%	55,6%	50,0%
TOTAL		F	3	27	30
		%	100,0%	100,0%	100,0%

Fuente: Escala de Alexitimia (TAS-20)
Elaboración: Propia

Gráfico N°09

Frecuencia de Diagnóstico de alexitimia según Condición experimental de la muestra de estudio en el Pre Test



Fuente: Escala de Alexitimia (TAS-20)
Elaboración: Propia

En los resultados se evidencia que hay un 100% de los diagnosticados con Alexitimia con indicadores elementales, de los cuales el 100% en el pre test son del grupo experimental, también se evidencia que del 100% diagnosticados con Indicios de Alexitimia, hay un 44.4% del grupo experimental, y un 55.6% en el grupo control.

Tabla N°10

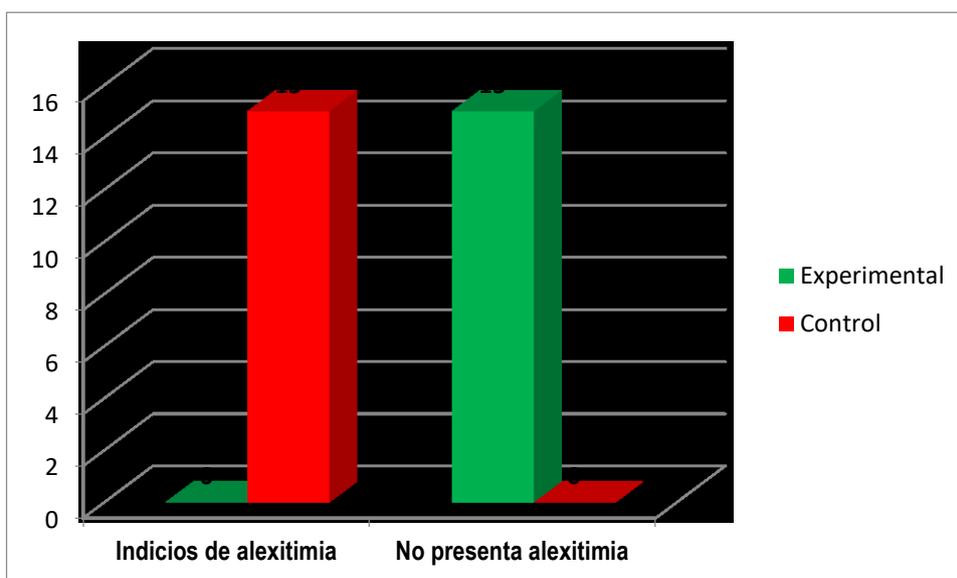
Frecuencia de Diagnóstico de alexitimia según Condición experimental de la muestra de estudio en el Pos test

		DIAGNÓSTICO POS TEST			
		Indicios de alexitimia	No presenta alexitimia	TOTAL	
Condición Experimental	Experimental	F	0	15	15
		%	0,0%	100,0%	50,0%
	Control	F	15	0	15
		%	100,0%	0,0%	50,0%
TOTAL		F	15	15	30
		%	100,0%	100,0%	100,0%

Fuente: Escala de Alexitimia (TAS-20)
Elaboración: Propia

Gráfico N°10

Frecuencia de Diagnóstico de alexitimia según Condición experimental de la muestra de estudio en el Pos test



Fuente: Escala de Alexitimia (TAS-20)
Elaboración: Propia

En los resultados se evidencia que del 100% de los diagnosticados con Indicios de Alexitimia, el 100% son del grupo control en el post test; del grupo que no presenta Alexitimia, el 100% son del experimental; demostrándose un cambio entre el pre y pos test; se comprobó en la prueba de hipótesis.

Tabla N°11

Estadística Descriptiva de la muestra de estudio del Pre y Pos test

		N	Media	Desviación Estándar	Error Estándar	Mínimo	Máximo
Dificultad para la discriminación de señales emocionales – Pos Test	Experimental	15	12.3333	4.06495	1.04957	7.00	19.00
	Control	15	23.9333	3.03472	.78356	19.00	29.00
	Total	30	18.1333	6.87190	1.25463	7.00	29.00
Dificultad en la expresión verbal de las emociones - Pos Test	Experimental	15	12.1333	1.84649	.47676	9.00	15.00
	Control	15	15.2000	1.74028	.44934	12.00	18.00
	Total	30	13.6667	2.35377	.42974	9.00	18.00
Pensamiento orientado hacia detalles externos - Pos Test	Experimental	15	20.7333	2.78944	.72023	16.00	26.00
	Control	15	22.8667	3.04412	.78599	17.00	28.00
	Total	30	21.8000	3.06707	.55997	16.00	28.00

Fuente: Escala de Alexitimia (TAS-20)

Elaboración: Propia

En el tabla se evidencia que hay un total de 30 mujeres evaluadas, de las cuales 15 fueron asignadas al grupo control y 15 al grupo experimental; en referencia a la interpretación de los resultados en la dimensión de Dificultades para la discriminación de señales emocionales, se evidencia que hay un mayor promedio de indicadores de Alexitimia en el grupo Control con un 23.9, en comparación al grupo experimental con un 12.3; así mismo se evidencia mayor desviación estándar con 4.06 en el grupo experimental con un 3.03 en el grupo control; esto nos indica que los sujetos tienen mayores síntomas de Alexitimia en el grupo control siendo más homogéneo los resultados; mientras que en el grupo experimental se evidencia que hubo cambios considerables más en algunos que en otras evaluadas.

En referencia a Dificultad en la expresión verbal de las emociones, se evidencia que hay mayor promedio en el grupo control presentándose más indicadores de alexitimia con un 15.20 en comparación al grupo experimental.

tal con un 12.13; las desviaciones estándar son muy similares con 1.84 en el grupo experimental y 1.74 en el grupo control. Esto nos indica que hay mayor grupo de personas con Alexitimia en el grupo control, en referencia a los indicadores de Dificultad en la expresión verbal de las emociones.

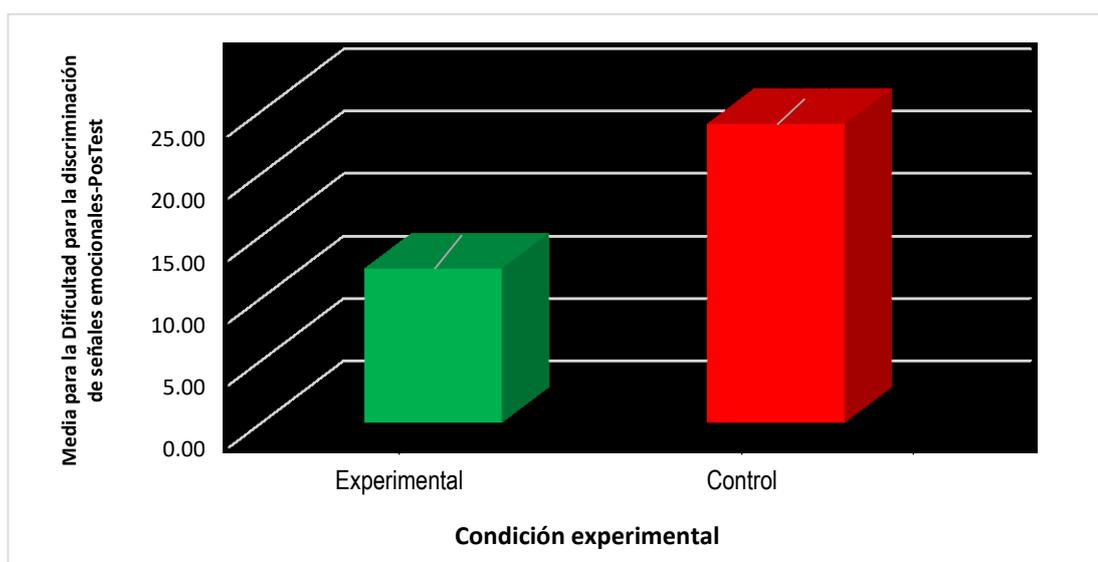
En referencia a la dimensión Pensamiento orientado hacia detalles externos; se tiene como promedio en el grupo experimental 20.73 y en el grupo control 20.86; obteniendo similares los resultados, siendo por poco la presencia de mayores indicadores de Alexitimia en el grupo experimental. La desviación estándar en el grupo control es 2.78 y en el grupo experimental es 3.04.

Estos resultados nos dan una evidencia de una diferencia entre el grupo control y grupo experimental en el Pos test, luego de aplicar el programa de intervención; en ello se puede asegurar que el impacto fue positivo; sin embargo, en la prueba de hipótesis se plasmará los resultados de las diferencias a excepción de la última dimensión; donde las diferencias no están bien definidas.

Gráfico N°11

Comparación de la media de la Dimensión Dificultad para la discriminación de las señales emocionales de la muestra de estudio
Pos test

		N	Media	Desviación Estándar	Error Estándar	Mínimo	Máximo
Dificultad para la discriminación de señales emocionales – Pos Test	Experimental	15	12.3333	4.06495	1.04957	7.00	19.00
	Control	15	23.9333	3.03472	.78356	19.00	29.00
Total		30	18.1333	6.87190	1.25463	7.00	29.00



Fuente: Escala de Alexitimia (TAS-20)

Elaboración: Propia

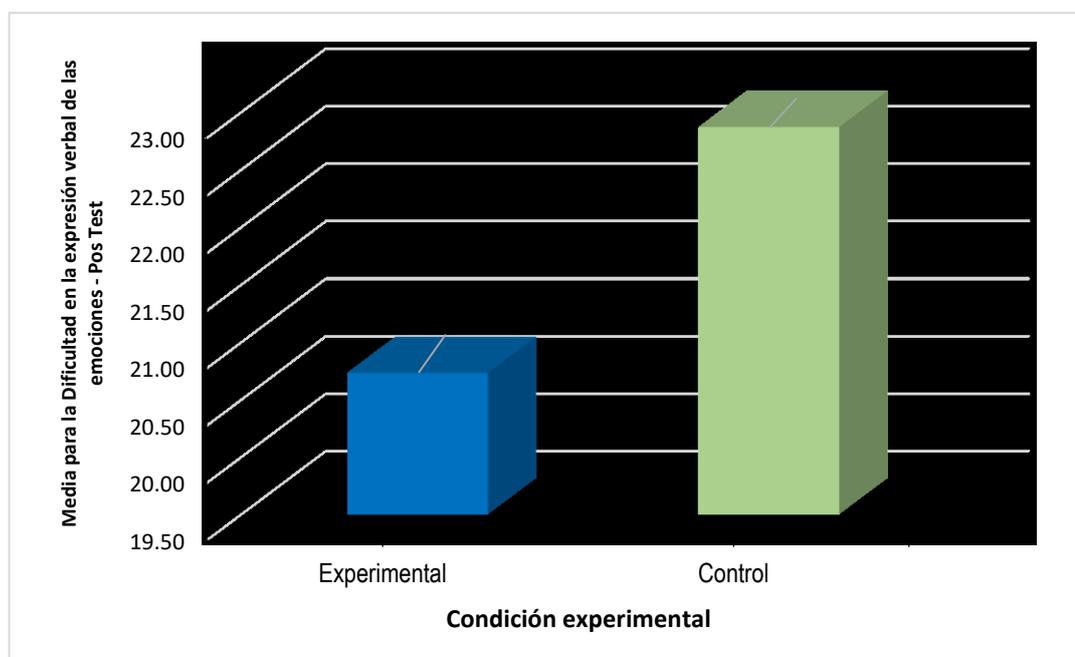
El gráfico nos evidencia una diferencia de indicadores de Alexitimia entre el grupo experimental y el grupo Control en la dimensión Dificultad para la discriminación de las señales emocionales.

Gráfico N°12

Comparación de la media de la Dificultad en la expresión verbal de las emociones en el Pos test

		N	Media	Desviación Estándar	Error Estándar	Mínimo	Máximo
Dificultad en la expresión verbal de las emociones - Pos Test	Experimental	15	12.1333	1.84649	0.47676	9.00	15.00
	Control	15	15.2000	1.74028	0.44934	12.00	18.00
Total		30	13.6667	2.35377	0.42974	9.00	18.00

Fuente: Escala de Alexitimia (TAS-20)
Elaboración: Propia



Fuente: Escala de Alexitimia (TAS-20)
Elaboración: Propia

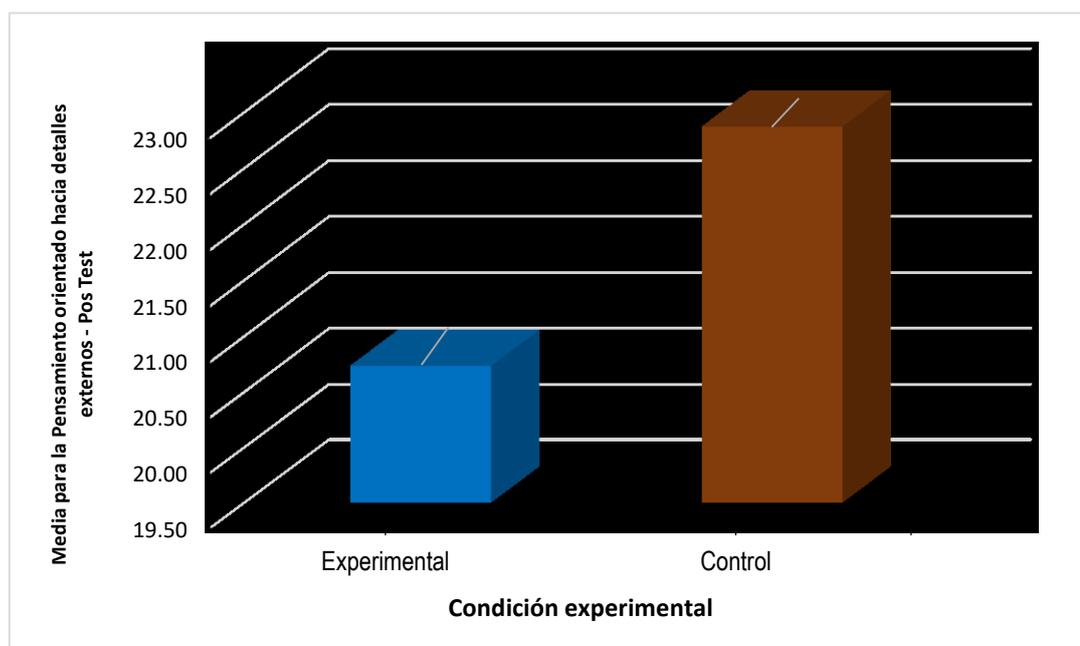
El gráfico nos evidencia una diferencia de indicadores de Alexitimia entre el grupo experimental y el grupo Control en la dimensión Dificultad en la expresión verbal de las emociones.

Gráfico N°13

Comparación de la media del Pensamiento orientado hacia detalles
externos – Pos test

		N	Media	Desviación Estándar	Error Estándar	Mínimo	Máximo
Pensamiento orientado hacia detalles externos - Pos Test	Experimental	15	20.7333	2.78944	0.72023	16.00	26.00
	Control	15	22.8667	3.04412	0.78599	17.00	28.00
	Total	30	21.8000	3.06707	0.55997	16.00	28.00

Fuente: Escala de Alexitimia (TAS-20)
Elaboración: Propia



Fuente: Escala de Alexitimia (TAS-20)
Elaboración: Propia

El gráfico nos evidencia una diferencia de indicadores de Alexitimia entre el grupo experimental y el grupo Control en la dimensión del Pensamiento orientado hacia detalles externos

4.2 CONTRASTACION DE HIPOTESIS Y PRUEBA DE HIPOTESIS

Tabla N°12

Comparación Estadística de Análisis de Varianza entre el Grupo Control y Experimental en los Resultados del Pos Test

		ANOVA				
		Suma de cuadrados	gl	Media cuadrática	F	Sig.
Dificultad para la discriminación de señales emocionales-PosTest	Entre grupos	1009,200	1	1009,200	78,435	,000
	Dentro de grupos	360,267	28	12,867		
	Total	1369,467	29			
Dificultad en la expresión verbal de las emociones - Pos Test	Entre grupos	70,533	1	70,533	21,911	,000
	Dentro de grupos	90,133	28	3,219		
	Total	160,667	29			
Pensamiento orientado hacia detalles externos - Pos Test	Entre grupos	34,133	1	34,133	4,004	,055
	Dentro de grupos	238,667	28	8,524		
	Total	272,800	29			

Fuente: Escala de Alexitimia (TAS-20)

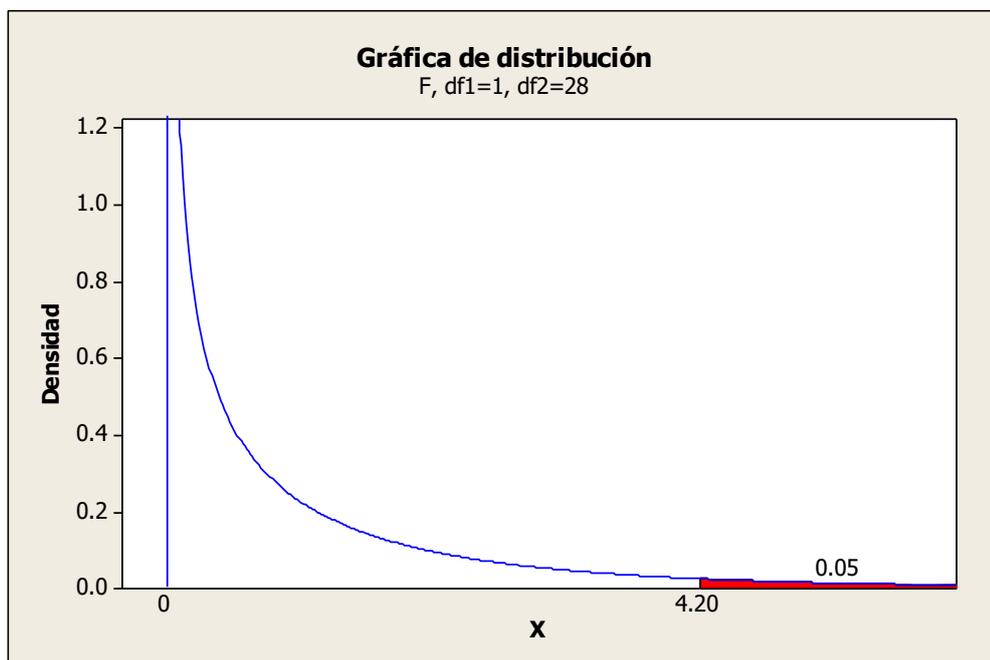
Elaboración: Propia

En la tabla se evidencia el resultado de la comparación de promedios con el Estadístico de Análisis de Varianza (ANOVA); de cada dimensión de los Indicadores de Alexitimia, en la muestra de estudio del Pos test; en ello se obtuvieron Tres resultados:

- a. A nivel de la Dimensión de discriminación de señales emocionales se encontró un F de Fisher de 78.43, una significancia de 0.00
- b. A nivel de la Dimensión Dificultad en la expresión verbal de las emociones se encontró un F de Fisher de 21.91 con una significancia de 0.00
- c. A nivel de la Dimensión Pensamiento Orientado hacia detalles externos se encontró un Fisher de 4.004 con una significancia de 0.055.

Gráfico N°14

Gráfico de Distribución F de Fisher de comparación



De los resultados encontrados del Estadístico de comparación se tiene:

- Discriminación de señales emocionales: 78.43
- Dificultad en la expresión verbal de las emociones: 21.91
- Pensamiento Orientado hacia detalles externos: 4.004

Se puede apreciar que en comparación al punto de corte (4.20); la dimensión Discriminación de Señales emocionales (78.43) y Dificultad en la expresión verbal de las emociones (21.91) son mayores considerablemente; por tal motivo ambos resultados se ubican en la zona de rechazo de la hipótesis nula. A diferencia de la dimensión Pensamiento Orientado hacia detalles externos con 4.004 es menor al punto de corte (4.20); se ubica en la zona de aceptación de la hipótesis nula.

De acuerdo a los resultados se tiene lo siguiente que Existe diferencias estadísticamente significativas en las dimensiones de Discriminación de señales verbales y Dificultad en la expresión verbal de las emociones a un nivel de 0.005 de significancia. Por lo tanto se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna; donde se confirma que si hay un efecto del

programa para disminuir los indicadores de Alexitimia en el grupo evaluado; sin embargo en la dimensión de Pensamiento orientado hacia detalles externos; no hay diferencia estadísticamente significativa por ello se acepta la hipótesis nula donde solo para esta dimensión no hay un efecto en la disminución de indicadores de Alexitimia en la muestra de estudio.

Tabla N° 13

Estadístico de Comparación No Paramétrica U de Mann Whitney

	Diagnostico Pos Test
U de Mann-Whitney	,000
W de Wilcoxon	120,000
Z	-5,385
Sig. asintótica (bilateral)	,000
Significación exacta	,000 ^b

a. Variable de agrupación: Condición Experimental

b. No corregido para empates.

Resumen de contrastes de hipótesis

	Hipótesis nula	Prueba	Sig.	Decisión
1	La distribución de DIAGNOSTICO POS TEST es la misma entre las categorías de Condición Experimental.	Prueba U de Mann-Whitney para muestras independientes	,000 ¹	Rechace la hipótesis nula.

Se muestran significaciones asintóticas. El nivel de significancia es ,05.

¹Se muestra la significación exacta para esta prueba.

En la Tabla se evidencia que hay un resultado del estadístico no paramétrica de la U de Mann Wuitney con una significancia de 0.00, donde claramente evidencia el rechazo de la hipótesis nula; es decir que a nivel general si hay un efecto del programa en la muestra de estudio para mejorar los indicadores de Alexitimia.

CAPITULO V

5 DISCUSION DE RESULTADOS

5.1 CONTRASTACION DE LOS RESULTADOS

De los resultados encontrados en la muestra de estudio, se tiene múltiples corroboraciones y contrastaciones como los resultados de Martínez-Sánchez (1998), quien se propuso investigar la relación entre la alexitimia y el estilo represivo de afrontamiento en un grupo de 364 estudiantes de la Universidad de Murcia en España, tras una primera evaluación realizada con la Escala de Deseabilidad Social MCS, y el Inventario de Situaciones y Respuestas de Ansiedad ISRA, se logró conformar cuatro grupos: baja ansiedad, alta ansiedad, represores y sensibilizadores, y a quienes se aplicó la Escala de Alexitimia de Toronto TAS-20. Como resultados se halló que la alexitimia es un constructo diferente al de represión emocional; que de acuerdo a los resultados obtenidos en nuestra investigación los indicadores de Alexitimia es una variable asociado estrictamente a la personalidad y que es modificable de acuerdo a circunstancias ambientales o contextuales; al margen que nuestras muestras de estudio fueron recluidas en el Penal Penitenciario Potracancha de Huánuco; que no afecta en el diagnóstico de Alexitimia.

También Páez, M., Velasco M. y Fernández B. (1999), realiza un estudio transcultural para indagar la validez psicométrica de la Escala de Alexitimia de Toronto TAS-20, por tanto, se analizó la fiabilidad y validez en una muestra, para luego correlacionar los pesos factoriales obtenidos en las muestras iberoamericanas con los obtenidos en muestras alemana, canadiense, estadounidense, belga, inglesa y mexicana. La comparación de los coeficientes de consistencia de fiabilidad entre los países tomados en cuenta en la investigación confirma que el TAS-20 era fiable en todos los países, y los tres factores que la conforman mostraron coeficientes de consistencia interna satisfactorios. Se observaron diferencias en cuanto al género en algunas dimensiones de la alexitimia lo que es explicada en función a las diferencias culturales y de género; Estos resultados de psicometría fueron contundentes en el momento del diagnóstico de la muestra de estudio debido

a que se tuvo que establecer criterios para la aplicación de la muestra, en ello es primordial resaltar la fiabilidad y validez de los ítems para la medición de alexitimia según los criterios establecido en los manuales de salud mental, ya que la variabilidad entre los países europeos y sud americanos no es significativa.

Así mismo la investigación de Casullo et. al. (2000), buscó analizar la relación entre la dificultad para expresar los afectos de forma verbal y variables patológicas de personalidad en un grupo de pacientes con adicción al uso de sustancias quienes realizan un tratamiento de rehabilitación en Buenos Aires, Argentina. La muestra final estuvo integrada por 46 participantes, los cuales fueron evaluados con la Escala de Alexitimia UBA y el Inventario Multifásico de la Personalidad MMPI-2. Un primer análisis dividió la muestra final en dos grupos: aquel que presentaba características alexitímicas y aquellos sin estas características, las diferencias estadísticas conseguidas demostraban que los adictos no alexitimicos parecen evidenciar una tendencia a un mejor pronóstico en comparación al grupo de alexitimicos, quienes presentaban mayores índices de repliegue, introversión y aislamiento y peores relaciones interpersonales, características relacionadas con las habilidades sociales que envuelven eficaces procesos de expresión verbal de los afectos. Estos resultados evidencian mayor énfasis en las características propias de los Alexitimicos.

Los estudios de Martínez S. et. al. (2003), investiga al respecto de la estabilidad temporal de los niveles de alexitimia con relación a los cambios en el malestar emocional generado por las evaluaciones académicas. Se lograron evaluar 20 universitarios, de la universidad de Murcia, España, en cuatro ocasiones diferentes, antes y después de los exámenes; se evaluaron los niveles de alexitimia y de malestar emocional: ansiedad y sintomatología somática. Como resultado se obtuvo que mientras las medidas de malestar emocional cambiaran significativamente durante las diversas fases de la evaluación, el nivel de alexitimia permanecía estable concluyendo en afirmar que la alexitimia constituiría un rasgo estable de la personalidad. Estos resultados no coincide de manera global con los resultados que obtuvimos, debido a que a través del Programa de Intervención en la muestra de estudio,

mujeres recluidas en un Penal Penitenciario, mejoraron significativamente en dos dimensiones de la Alexitimia en Discriminación de señales emocionales y Dificultad en la expresión verbal de las emociones, sin embargo no en Pensamiento Orientado hacia detalles externos; por lo que a pesar de ser un rasgo estable de la personalidad, el cambio al rasgo de la personalidad no está estrictamente ligado a los criterios Alexitimicos sino a la personalidad en sí mismo.

Fernández A. (2010), en Lima, considera que, desde el punto de vista neurológico, la alexitimia se entiende "como un déficit comunicativo emocional, asociado con el pensamiento de operaciones, alta impulsividad y copiosas sensaciones", y en cuya etiología participan "factores cerebro-orgánicos, psíquicos y sociales". Los alexitimicos también son conocidos como "afásicos de sentimientos o de afecto" y también como "analfabetos emocionales". Según Alonso Fernández, estos enfermos no se inmutan ante la vivencia de un fenómeno emocional, "no gesticulan, no cambian el tono de voz ni tienen recursos mímicos"; se coincide con los resultados encontrados en por Fernández; sin embargo a pesar de ser un rasgo de la personalidad que difícilmente cambia una persona, nuestros estudios ejercieron un desarrollo de habilidades y factores personales de comunicabilidad de formación, dentro de su contexto e interacción de la muestra de estudio, obteniendo resultados favorables; a pesar de asociarse a otros problemas de personalidad o de desadaptación social, autismo o el Asperger.

Marquez G. (2009), Huánuco; Un estudio realizado sobre la efectividad del programa "creciendo emocionalmente" en la inteligencia emocional de un grupo de adolescentes, nos da a conocer la importancia de desarrollar la inteligencia emocional y a la vez reforzarla y practicarla, de que en la etapa de la adolescencia se forme claramente su estado emocional, donde su mal desarrollo no pueda repercutir en otras problemáticas. Por ello es que se plantea un programa donde dentro de las sesiones se aprenden habilidades sociales y la conexión de sentimientos entre uno mismo; en contraste con los resultados que obtuvimos se corrobora los obtenidos por Marquez G. en donde el desarrollo de la inteligencia emocional fortalecerá capacidades de interacción social y habilidades sociales.

CONCLUSIONES

Los resultados obtenidos en la presente investigación presentan las siguientes conclusiones:

- De acuerdo al grado académico hay más porcentaje de 40.7%; de grado académico de secundaria incompleta, seguido del grado académico secundaria completa de 23.3%; el grado académico con menos frecuencia es el Técnico Superior y Primaria Incompleta con 3.3% cada uno.
- De acuerdo a la procedencia hay mayor porcentaje de la ciudad de Huánuco con un 46.7% y de la ciudad de Tingo María con un 26.7%, seguido de la ciudad e Ambo con 10%.
- De acuerdo al estado civil hay mayor porcentaje del estado civil de conviviente con hijos con un porcentaje de 30%; seguido del estado civil soltera con un 26.7%.
- De acuerdo a la edad de la muestra de estudio hay mayor porcentaje de edad de 20 a 30 años; y de 30 a 40 años con un 30%;
- De acuerdo al delito, hay mayor porcentaje el delito de Tráfico Ilícito de Drogas con un 66.7%; seguido de Robo agravado con un 16.7%;
- De acuerdo a la situación jurídica de la muestra de estudio, hay un 63.3% sentenciadas y un 36.7% procesadas.
- De acuerdo al tiempo de reclusión hay de 4 a 12 meses un 26.7%; seguido del tiempo de menos de 4 meses con un 23.3%; el tiempo con menos frecuencia es de más de 40 meses y de 30 a 40 meses con un 6.7% cada uno.
- De acuerdo al vínculo de los visitantes más frecuentes se evidencia que hay mayor frecuencia de visita de padres, hijos y/o hermanos con un 56.7%; quienes visitan con más continuidad a las evaluadas; seguido de un 23.3% que nadie los visita en el tiempo que están reclusas en el Penal de Potracancha.

- De la muestra de estudio en el Pre test hay un 44.4% diagnosticados con Indicios de Alexitimia del grupo experimental y un 55.6% en el grupo control
- De la muestra de estudio en el pos test hay un 100% de evaluadas que no presentan alexitimia son del grupo experimental,
- En referencia a Dificultades para la discriminación de señales emocionales, se evidencia que hay un mayor promedio de indicadores de Alexitimia en el grupo Control con un 23.9, en comparación al grupo experimental con un 12.3;
- En referencia a Dificultad en la expresión verbal de las emociones, se evidencia que hay mayor promedio en el grupo control presentándose más indicadores de alexitimia con un 15.20 en comparación al grupo experimental con un 12.13;
- En referencia a la dimensión Pensamiento orientado hacia detalles externos; se tiene como promedio en el grupo experimental 20.73 y en el grupo control 20.86;
- De acuerdo a los resultados se tiene lo siguiente que Existe diferencias estadísticamente significativas en las dimensiones de Discriminación de señales verbales y Dificultad en la expresión verbal de las emociones a un nivel de 0.005 de significancia. Por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna; donde se confirma que si hay un efecto del programa para disminuir los indicadores de Alexitimia en el grupo evaluado; sin embargo, en la dimensión de Pensamiento orientado hacia detalles externos; no hay diferencia estadísticamente significativa por ello se acepta la hipótesis nula donde solo para esta dimensión no hay un efecto en la disminución de indicadores de Alexitimia en la muestra de estudio.

RECOMENDACIONES

De la investigación y los resultados obtenidos, se tiene las siguientes recomendaciones:

A nivel del Establecimiento Penitenciario:

- Continuar fortaleciendo capacidades, habilidades y comportamientos orientados a mejorar las expresiones emocionales y la inteligencia emocional, no solamente a las mujeres de la población sino en todos los que están a disponibilidad.
- Generar espacios de auto empoderamiento, donde se pueda auto reforzar los productos logrados en la muestra de estudio y donde los resultados puedan ser sostenibles, ya que de alguna manera las capacidades son fortalecidos y difícilmente se genera un quiebre significativo.

A nivel de Otras instituciones:

- Se debe generar espacios de la aplicación del Programa utilizado en nuestra investigación donde se pueda fortalecer capacidades en alumnos de Instituciones educativas, trabajadores de empresas, ONGs, Municipalidades y otros.
- El Programa no está orientado no solamente a personas con diagnóstico de Alexitimia sino a todos que desean tener un cambio significativo en el desenvolvimiento social.

A otras Investigaciones:

- En primer lugar, realizar más investigaciones sobre la prevalencia de alexitimia en profesionales dedicados al campo de la clínica y/o la salud. Asimismo, diseñar instrumentos más precisos.

- Diseñar un programa de intervención terapéutico para los estudiantes que ingresen a la facultad de psicología con la finalidad de que, al término de la formación académica, se encuentren aptos y capacitados para tratar a las personas a nivel profesional.
- Se recomienda continuar esta línea de investigación de causalidad en otras personas de contexto diferenciado con diagnóstico de alexitimia para validar el Programa de Intervención utilizado

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Aguilar, V. (2017) *Propiedades Psicométricas de la escala de Alexitimia de Toronto en Estudiantes Universitarios de la ciudad de Trujillo – Perú*. Universidad Cesar Vallejo.

Almeida, V. y Machado, P. (2004) *Somatização e Alexitimia: Um Estudo nos Cuidados de Saúde Primários*. International Journal of Clinical and Health Psychology.

Asamblea Nacional de Rectores (2011). *Tips: Información estadística – 2008*. Lima - Perú 3.

Baeza, et al. (2011) *Trastornos psicossomáticos y su relación con la Alexitimia, Ansiedad, Depresión y demanda de ayuda psicológica*. Perú. Psicología y Salud.

Burch, J. (1995) *Alexithymia and Dissociation*. Tesis para optar el grado de Maestro en Ciencias en la división de Educación Especial y Rehabilitación. Oregon - USA: Universidad de Oregon.

Carneiro, B. y Yoshida, E. (2009) *Alexitimia: Uma Revisão do Conceito*. Psicologia: Teoria e Pesquisa

Chávarri, P. (2005) *Coeficiente Emocional en estudiantes universitarios*. Tesis para optar el título de Licenciada en Psicología. Lima - Perú: UNFV.

Díaz, J. y Balbas, A. (2002) *Estudio de variables relacionadas con alexitimia en pacientes con trastorno del comportamiento alimentario*. Revista Electrónica de Motivación y Emoción.

Escudero, J. (2006) *Alexitimia y vulnerabilidad a trastornos alimentarios en adolescentes gallegos de 12-16 años*. Tesis para optar el título de Doctor en psicología. Burgos – España: Universidad de Burgos.

Espina, A. (2002). *Alexitimia y relaciones de pareja*. Psicothema.

Espina, A. et al (2001) *Alexitimia, familia y trastornos alimentarios*. Anales de Psicología.

Fernández, J. y Yárnoz, S. (1993) *Alexitimia: Concepto, evaluación y tratamiento*. Psicothema.

Freire, L. (2010) *Alexitimia: Dificuldade de Expressão ou Ausência de Sentimento? Uma Análise Teórica*. Psicologia: Teoria e Pesquisa.

García, R. (2004) *La Alexitimia: Entre la angustia y el goce*. Enseñanza e Investigación en Psicología.

Gutiérrez, J. y Arbej, J. (2005) *Alexitimia y amplificación somatosensorial en el trastorno de pánico y en el trastorno de ansiedad generalizada*. Psicothema.

Hernández, R., Fernández, C. & Baptista, P. (2003). *Metodología de la investigación*. México: McGraw-Hill.

Kendall, R. y Rodríguez, E. (2003). *Validación de la Escala de Alexitimia de Toronto (TAS-20) en una población de estudiantes universitarios*. Tesis de Especialidad en Psiquiatría - Facultad de Medicina. Lima - Perú: UNMSM

Levant, et al. (2009) *Gender Differences in Alexithymia*. Psychology of Men & Masculinity.

Martínez, F. y Marín, J. (1997) *Influencia del nivel de alexitimia en el procesamiento de estímulos emocionales en una tarea de Stroop*. Psicothema.

Martínez, F., Ato, M. y Ortiz, B. (2001) *Subjective and automatic stress responses in alexithymia*. Psicothema.

Martínez, F., Ato, M. y Ortiz, B. (2003) *Alexithymia –State or Trait?*. The Spanish Journal of Psychology.

ANEXOS

ANEXO 1: MATRIZ DE CONSISTENCIA

TITULO LA INVESTIAGCION: EFECTOS DEL PROGRAMA “SETEM” Siente y Expresa tus Emociones EN LOS SINTOMAS DE LA ALEXITIMIA EN UN GRUPO DE MUJERES DEL CENTRO PENITECIARIO DE HUANUCO -2015.

FORMULACIÓN DEL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	JUSTIFICACIÓN	OBJETIVOS	VARIABLES	DIMENSIONES	INDICADORES
<p>¿Cuál es el efecto del Programa SETEM “Siente y expresa tus emociones” en los síntomas de la alexitimia en un grupo de mujeres del Centro Penitenciario de Huánuco?</p>	<p>Se realizara la presente investigación en el centro Penitenciario de Huánuco, con el fin de brindar un programa de tratamiento para reducir los síntomas de la alexitimia en las mujeres, así mismo con el fin de ayudar a la readaptación a la sociedad y aprender a identificar y expresar emociones y sentimientos de uno mismo y de los demás ..</p>	<p>OBJETIVO GENERAL Determinar el efecto del Programa SETEM “Siente y Expresa tus emociones” en la alexitimia en un grupo de mujeres del Centro Penitenciario de Huánuco-2019.</p> <p>OBJETIVOS ESPECÍFICOS - Identificar el nivel de alexitimia en un grupo de mujeres del Centro Penitenciario de Huánuco-2019. - Determinar el efecto del Programa SETEM en la dificultad para la discriminación de señales emocionales en un grupo de mujeres del Centro Penitenciario de Huánuco-2019. - Determinar el efecto del Programa SETEM en la dificultad en la expresión verbal de las emociones en un grupo de mujeres del Centro Penitenciario de Huanuco-2019.</p>	<p>VD: SINTOMAS DE LA ALEXITIMIA</p>	<p>Factores de evaluación y Síntomas de la alexitimia</p>	<p>-Factor 1: Dificultad para identificar sentimientos (confusión de la emoción con sensaciones físicas), definida por los ítems TAS 01, 03, 06, 07, 09, 13, 14. - Factor 2: Dificultad del lenguaje emocional (dificultad para comunicar sentimientos), operacional izada a través de los ítems TAS 02, 04, 11, 12, 17. -Factor 3: Pensamiento concreto (Pensamiento operatorio), medida a través de los ítems TAS 05, 08, 10, 15, 16, 18, 19, 20.</p>
			<p>VI: EFECTOS DEL PROGRAMA “SETEM”</p>	<p>Entrenamiento en habilidades sociales</p>	<p>- A menudo se siente confundido con las emociones que estoy siente. - Le es difícil encontrar las palabras correctas para expresar mis sentimientos. - Tiene sensaciones físicas que incluso ni los doctores entienden. - No es capaz de expresar mis sentimientos fácilmente. - Prefiere pensar bien acerca de un problema en lugar de solo mencionarlo.</p>

AUTORA: Yessenia k. Gamarra Alejo

ANEXO 2.

TECNICAS, INSTRUMENTOS Y PROCEDIMIENTOS DE RECOLECCION DE DATOS

	MÉTODO	TÉCNICAS	INSTRUMENTOS
TECNICAS DE EVALUACION	EVALUACION PRE - TEST	PSICOMETRIA	Escala de alexitimia de Toronto (T-20)
TÉCNICAS DE TRATAMIENTO	EXPERIMENTAL	<p>Integra un conjunto de técnicas derivadas de las teorías de aprendizaje social, de la psicología social, de la modificación de conducta, y que se aplica para que las personas adquieran habilidades que les permitan mantener interacciones.</p> <p>Otras técnicas como:</p> <ul style="list-style-type: none"> -diversas dinámicas de grupo. -glosario de emociones -ejercicios corporales -meditación, relajación -dramatización - intercambio de roles - rol playing -resolución de problemas, -habilidades interpersonales -escucha activa -rapport, autenticidad -Identificación de impulsos positivos y negativos <p>Optando por los positivos para mejorar las mismas.</p>	Programa SETEM “Siente y expresa tus emociones” en los síntomas de la alexitimia
TECNICA DE EVALUACION	EVALUACION POST- TEST	<ul style="list-style-type: none"> • PSICOMETRIA 	Test de la escala de la alexitimia de Toronto T-20

ANEXO 3: INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN ESCALA DE ALEXITIMIA DE TORONTO

Escala de Alexitimia de Toronto -TAS 20 - Adaptado Trujillo, Perú

Nombres y apellidos: _____ Edad: ____ Sexo: ____
 Delito _____ S.J y Tiempo: _____ Procedencia _____
 Grado de instrucción: _____ Estado civil: _____ Vinculo F. _____

Instrucciones: Señala con una X el grado en que estas características se ajustan a tu modo de ser habitual. En caso de equivocarte tacha y coloca una X en la opción correcta. Contesta lo más sinceramente posible. No hay respuestas buenas ni malas. Solo interesa la forma como usted siente o piensa ahora.

Pregunta	
A	Totalmente en desacuerdo
B	Moderadamente en desacuerdo
C	No sé, ni de acuerdo ni en desacuerdo
D	Moderadamente de acuerdo
E	Totalmente de acuerdo

N°	ITEMS	A	B	C	D	E
1	A menudo me encuentro confundido(a) sobre cuál es la emoción que estoy sintiendo.					
2	Me es difícil encontrar las palabras exactas para expresar mis sentimientos.					
3	Tengo sensaciones físicas que incluso ni los médicos las entienden.					
4	Soy capaz de expresar mis sentimientos con facilidad.					
5	Prefiero analizar los problemas en vez de describirlos o explicarlos.					
6	Cuando estoy mal no sé si estoy triste, asustado(a) o enfadado(a).					
7	A menudo estoy confundido(a) con las sensaciones de mi cuerpo.					
8	Prefiero dejar que pasen las cosas, en vez de analizar por qué han ocurrido así.					
9	Tengo sentimientos que no puedo identificar.					
10	Es esencial estar en contacto con las emociones y sentimientos.					
11	Me es difícil describir o explicar lo que siento sobre la personas.					
12	La gente me dice que explique con más detalles mis sentimientos.					
13	No sé qué está pasando, dentro de mí.					
14	No sé porque estoy enfadado(a).					
15	Prefiero hablar con la gente de sus actividades diarias que de sus sentimientos.					
16	Prefiero ver en la TV programas superficiales de entretenimiento, en vez de complicados dramas psicológicos.					
17	Me es difícil revelar mis más profundos sentimientos, incluso a mis amigos íntimos.					
18	Puedo sentirme cercano a alguien, comprender sus sentimientos incluso en momentos de silencio.					
19	Me resulta útil examinar mis sentimientos para resolver problemas personales.					
20	Buscar el significado profundo de las películas distrae de la diversión que se pueda sentir viéndolas, simplemente sin complicaciones.					



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
RESOLUCION N° 294-2019-D-FCS-UDH

Huánuco, 11 de Abril del 2019

VISTO, el expediente con Registro N° 140-2019 de fecha 18/FEB/19, presentado por doña **Yessenia Katerin GAMARRA ALEJO** estudiante de la Escuela Académico Profesional de Psicología quien solicita cambio de Asesor para el Proyecto de Investigación Titulado: **"EFECTOS DEL PROGRAMA SETEM SIENTE Y EXPRESA TUS EMOCIONES EN LOS SÍNTOMAS DE LA ALEXITIMIA EN UN GRUPO DE MUJERES DEL CENTRO PENITENCIARIO POTRACANCHA, HUÁNUCO 2015"**;

CONSIDERANDO:

Que, según el Reglamento de Grados y Títulos del Programa Académico de Psicología, Facultad de Ciencias de la Salud, en su Capítulo II, del Trabajo de Investigación o Tesis, Artículos 27° y 28° estipula que el interesado deberá solicitar asesor para obtener el Título Profesional de LICENCIADA EN PSICOLOGÍA, el cual será nombrado por la Facultad en Coordinación con la Escuela Académico Profesional de Psicología, y a propuesta del o la interesado (a), y;

Que, con Resolución N° 1044-18-D-FCS-UDH de fecha 10/JUL/18 se designó como asesora a la **DRA. MARIBEL SELMA CHAMORRO GUERRA** quien en la actualidad no mantiene vínculo laboral con nuestra Institución, por lo que deviene declarar procedente lo solicitado;

Que, según Oficio N° 061-2019-C.A/PAPSIC./UDH-HCO de fecha 01/ABR/19, la Coordinadora Académica de la Escuela Académico Profesional de Psicología, acepta lo solicitado por la recurrente, y propone como nuevo **Asesor al PSIC. GUSTAVO JUAN PROLEON PONCE**.

Estando a lo expuesto y en uso de las atribuciones conferidas en el Art. 45° del Estatuto de la Universidad de Huánuco y la Resolución N° 665-2016-R-UDH de fecha 25/AGO/16;

SE RESUELVE:

Artículo Único: DESIGNAR como nuevo **ASESOR al PSIC. GUSTAVO PROLEON PONCE** en el contenido del Proyecto de Investigación Titulado: **"EFECTOS DEL PROGRAMA SETEM SIENTE Y EXPRESA TUS EMOCIONES EN LOS SÍNTOMAS DE LA ALEXITIMIA EN UN GRUPO DE MUJERES DEL CENTRO PENITENCIARIO POTRACANCHA, HUÁNUCO 2015"**; presentado por doña **Yessenia Katerin GAMARRA ALEJO** alumna de la Escuela Académico Profesional de Psicología, para obtener el Título Profesional de LICENCIADA EN PSICOLOGÍA.

Tanto el Docente Asesor y la alumna, se sobre entiende que se ajustarán a lo estipulado en el Reglamento de Grados y Títulos de la Escuela Académico Profesional de Psicología, Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad de Huánuco.

REGISTRESE, COMUNIQUESE Y ARCHIVESE.


Julia M. Sánchez Lora
DEANA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

Distribución: E.A.PPsic//Exp. Grad./ Interesado/Asesor/Archivo/JPZ/gtc.

ANEXO 4:

PROGRAMA “SETEM”

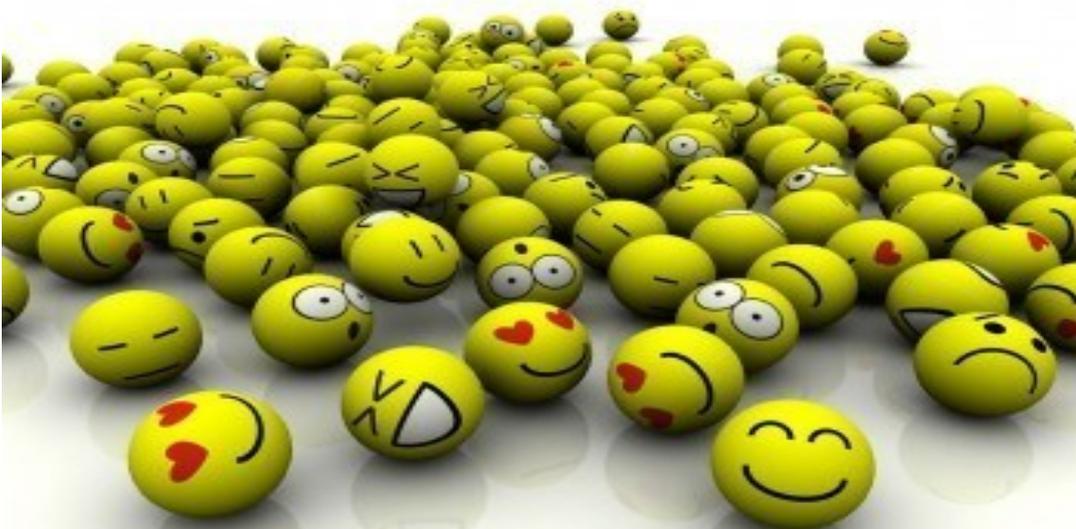
Siente y Expresa tus Emociones

2015

PROGRAMA

“SIENTE Y EXPRESA TUS EMOCIONES”

(SETEM)



Autora: Yessenia K. GAMARRA ALEJO

PRESENTACION

El presente Programa de Intervención “SIENTE Y EXPRESA TUS EMOCIONES” (SETEM), ha sido elaborado para el desarrollo y aprendizaje en la auto identificación de emociones y sentimientos en un grupo de mujeres del Establecimiento Penitenciario de Huánuco - Distrito de Píllco Marca con el fin de demostrar su efectividad.

Hasta la actualidad se suscita claramente en la región Huánuco el gran índice elevado de las incidencias delincuenciales, así como a la vez la reincidencia a cometer delitos y tras de ello las consecuencias consigo mismas(os), en su familia y en la sociedad, en particular de las mujeres del Establecimiento Penitenciario de Huánuco – OROP.

Aunque estos internos reciben un tratamiento multidisciplinario por profesionales que laboran dentro de la institución, lo cual se encargan de modificar algunos pensamientos como comportamientos para el logro de la resocialización. En ocasiones por algunas deficiencias no se podido tratar algunos aspectos de desarrollo y educación emocional con las internas refiere los profesionales de la salud.

Es por ello que el proyecto de investigación denominado (Efectos del programa SETEM “siente y expresa tus emociones” en los síntomas de la alexitimia en un grupo de mujeres del Centro Penitenciario de Huánuco - 2015) mediante este instrumento pretende determinar su efectividad en la identificación y expresión de las emociones.

JUSTIFICACION

La emoción es una experiencia corporal viva, veraz, situada y transitoria que impregna el flujo de conciencia de una persona, que es percibida en el interior de, y que, durante el trascurso de su vivencia, sume a la persona y a sus acompañantes en una realidad nueva y transformada, la realidad de un mundo constituido por la experiencia emocional. La finalidad de lograr dicha experiencia es el desarrollo del crecimiento personal que contribuya a un mejor bienestar personal, familiar y sobre todo social evitando así la reincidencia delictiva. Para ello se requiere una serie de condiciones interrelacionadas: en primer lugar crear iniciativa para la investigación en temas relacionados a la alexitimia; diseñar programas fundamentados en un marco teórico; para llevarlos a la práctica hay que contar con formadores debidamente preparados; para evaluar los programas se necesitan instrumentos de recogida de datos; para llevar a cabo la aplicación de programas es necesario la aprobación y alianza de instituciones públicas o privadas, etc.

La palabra clave de la expresión o respuesta emocional es la “emoción” que causa por cierta situación. Por tanto es procedente una fundamentación en base al marco conceptual de las emociones y a las teorías de las emociones. De ahí se pasa a considerar la expresión de emociones como uno de los objetivos de la labor penitenciaria como factor esencial para el desarrollo personal y reinserción social.

El desarrollo emocional de la persona, considerada como aquel proceso en la cual se construye una identidad (su propio yo) hacia el mundo que lo rodea. Hay que definir objetivos, asignar contenidos, planificar actividades, estrategias de intervención, etc., para poder diseñar programas de intervención que van a ser experimentados y evaluados.

La elaboración de programas de educación emocional es un aspecto importante para pasar de la intervención a la investigación. La novedad y el interés por el tema obligan a construir instrumentos y proponer estrategias de evaluación en educación emocional.

Existen diversos argumentos que pueden ser considerados como justificación en esta necesidad (expresión de las emociones), la cual amerita según una detallada explicación, los motivos y las razones por las cuales es importante la expresión emocional en las personas. En tal sentido destacamos las razones siguientes.

- a) **El autoconocimiento.**- Al reconocer de manera crítica y objetiva lo que somos podemos construir un plan enfocado a lograr la satisfacción integral en nuestras vidas, de esta manera encontrar el equilibrio y estabilidad emocional en medio de dificultades.
- b) **Fracaso Social.**- Al igual que el fracaso escolar la persona se siente en gran desventaja por no haber obtenido una satisfacción respecto a lo que quería lograr. El construir una nueva forma de vivir a pesar de las adversidades el ser humano es capaz de fortalecer sus relaciones interpersonales y a la vez afectivas con las personas que los rodean en su contexto para así evitar un fracaso social.
- c) **Desde la Salud Emocional.**-Recientes investigaciones de la neurociencias destacan la estrecha relación entre las emociones y la salud. El mal control de las emociones producen como respuesta estrés, tensiones, dolores musculares y entre otros y por lo contrario el manejo adecuado de las emociones y la identificación propia y expresión de las emociones hará que la persona tenga una buena salud física como emocional.
- d) **Ámbito Familiar.**-Es el núcleo en el que todas las personas experimentamos por primera vez en nuestra vida las emociones positivas y negativas, es una fuente de energía para unos y para otros lo contrario. Fortalecer relaciones entre los miembros de la familia en lo que se refiere a la comunicación verbal y no verbal es decir; las risas, los abrazos, las caricias, los gestos y entre otros, son uno de los objetivos de esta intervención a realizarse.
- e) **Relación de Pareja.**- En la actualidad cuando un hombre o mujer tienen una relación “sentimental” espera solo recibir; compañía, amor, cariño, detalles, atención, y todo lo demás lo que en realidad no se debe de esperar recibir más si dar a la otra persona. En realidad una pareja deben de tener una convivencia saludable donde cada uno se sienta satisfecho de lo que recibe a diario como; la atención, las caricias, los besos, los juegos amorosos, el amor, el cariño, la alegría en realidad emociones positivas en las cuales cada mujer durante la intervención aprenderá y entera la verdadera razón de tener y valorar a su pareja.
- f) **Relaciones Interpersonales.**- La sociedad es otro contexto para el despliegue de las emociones positivas y negativas y es el tipo de calidad de

estas relaciones que prevalecen en nuestro ambiente familiar, social y de trabajo, estas se van a caracterizar en dar y recibir afecto por medio de las emociones.

Personas que han infringido la ley son aquellas que no han obtenido relaciones interpersonales en calidad, la mayoría de estas personas han convivido en un contexto social e incluyo familiar de emociones negativas y toxicas como por ejemplo; la ira, la cólera, la rabia, la tristeza, llanto, la soledad, la frialdad y entre otros. Es muy importante que estas mujeres sobrevaloren su entorno social en la cual un día volverán a ella y demostraran la importancia de tener un buen manejo de las emociones como en expresarlas.

OBJETIVOS Y METAS

OBJETIVO GENERAL

- *Generar la Identificación y expresión de emociones en el grupo de mujeres del centro penitenciario de Huánuco.*

Objetivos Específicos

- *Generar la identificación de emociones y sentimientos en el grupo de mujeres del centro penitenciario de Huánuco.*
- *Generar la expresión y comunicación de emociones en el grupo de mujeres del centro penitenciario de Huánuco.*
- *Generar sentimientos positivos como resultado de las emociones en el grupo de mujeres del centro penitenciario de Huánuco.*
- *Desarrollar la identificación y expresión de las emociones positivas (agradables) como el amor, la alegría, y la esperanza en el grupo de mujeres del centro penitenciario de Huánuco.*
- *Desarrollar y fortalecer las habilidades sociales para la reinserción y mejoramiento de la calidad de vida en el grupo de mujeres del centro penitenciario de Huánuco.*

METAS

Metas generales

- *Que el 60% del grupo de mujeres logren disminuir por lo menos de 2 a 3 síntomas de alexitimia, lo cual será evaluado mediante la escala de Alexitimia de Toronto.*
- *Que el 60% del grupo de mujeres logren identificar por lo menos de 3 a 5 emociones.*
- *Que el 60% del grupo de mujeres logren distinguir de por lo menos de 3 a 5 emociones de otras.*

- *Que el 60% del grupo de mujeres logren expresar y comunicar por lo menos de 3 a 5 emociones.*
- *Que el 60% del grupo de mujeres ponga en contacto su área intrapersonal con por lo menos 1 emoción.*
- *Que el 60% del grupo de mujeres logren mejorar por lo menos 1 a 2 de sus habilidades interpersonales.*

INDICE

Presentación

Justificación

1. <i>CONTENIDO TEMATICO</i> -----	10
2. <i>MATRIZ DEL PROGRAMA</i> -----	12
3. <i>ORIENTACIONES METODOLOGICAS DEL PROGRAMA</i> -----	13
4. <i>EL PAPEL DEL ENTRENADOR O FORMADOR EN LA REE EMOCIONAL</i> -----	16
5. <i>DISEÑOS METODOLOGICO</i> -----	20
5.1. <i>DISEÑO METODOLOGICO DE LA PRIMERA SESION</i> -----	21
5.1.1. <i>EVALUACIÓN DEL PRE TEST</i> -----	22
5.2. <i>PRIMER TALLER:</i> -----	25
<i>“Aprendiendo A Identificar Mis Emociones”</i>	
5.3. <i>SEGUNDO TALLER:</i> -----	32
<i>“Distinguiendo Las Emociones De Otras”</i>	
5.4. <i>TERCER TALLER:</i> -----	39
<i>“Reconociendo Las Emociones A Través De Las Sensaciones Corporales”</i>	
5.5. <i>CUARTO TALLER:</i> -----	48
<i>“Describiendo Mis Emociones”</i>	
5.6. <i>QUINTO TALLER:</i> -----	56
<i>“Aprendiendo A Expresar Y Verbalizar Mis Emociones”</i>	

5.7. SEXTO TALLER:-----	64
<i>“Mi Área Intrapersonal En Contacto Con Mis Emociones”</i>	
5.8. SÉPTIMO TALLER:-----	72
<i>“Aprendiendo A Identificar Y Resolver Problemas”</i>	
5.9. OCTAVO TALLER:-----	80
<i>“Reforzando Mis Habilidades Interpersonales”</i>	
6. DISEÑO METODOLOGICO DE LA ÚLTIMA SESIÓN-----	87
7. BIBLIOGRAFIA-----	90

CONTENIDO TEMATICO

El modelo de la Escala de Alexitimia de Toronto TAS- 20 (creada en 1985 por Taylor y Cols) fue posteriormente validada en versión española en el año 2012 en Ecuador, actualmente validado en Perú (Por Aguilar Paredes, Esther, 2016). Evalúa las características de la Alexitimia según su presencia o ausencia de ellos, se estructura en tres factores diferentes; Dificultad para discriminar emociones, Dificultad para expresar emociones y Pensamiento orientado a los detalles, consideradas también como factores importantes que desarrolla la Alexitimia.

El pensamiento orientado a los detalles por ejemplo es un componente sistemáticamente relacionado con las habilidades sociales como; la asertividad, toma de decisiones, y la comunicación de allí su importancia y relación con las emociones.

Dichas deficiencias, dificultades y/o debilidades son los componentes factoriales de la presencia de la Alexitimia con lo que trabajaremos en este programa de intervención.

Los tres factores de la Escala de Alexitimia se involucran como componentes medidos por el instrumento. Por eso es necesario conocer las definiciones de cada uno ellos para efectos de su inclusión en el presente programa de intervención y es como sigue:

1. DIFICULTAD PARA DISCRIMINAR EMOCIONES.

Como ya se mencionó anteriormente es considerada como uno de los factores que mide el instrumento, para conceptualizar primero se entiende por discriminar en términos de distinguir o diferenciar una emoción de otra. Es decir es la dificultad que tiene una persona para identificar alguna emoción propia o del otro y no poder distinguirla una de otra.

2. DIFICULTAD PARA EXPRESAR EMOCIONES.

Se refiere cuando una persona se siente incapaz o con dificultad de expresar sus emociones de forma física y verbal hacia los demás, en forma de abrazos, besos, sonrisas, expresiones faciales, y verbales como “te quiero”, “te amo”, etc. De forma que son afectados las personas cercanas y no cercanas, familiares, hijos, esposo, amigos(as), compañeras, etc.

3. PENSAMIENTO ORIENTADO A LOS DETALLES.

Este factor se refiere a la capacidad que tiene la persona para el manejo de contacto positivo con las personas de su entorno, que se enfoca en los detalles externos en las relaciones interpersonales que entablan y por ultimo cabe mencionar la dificultad para el análisis de los problemas. Es por ello que dentro de este programa de intervención se ayudara a estas mujeres a desarrollar sus habilidades sociales como; la toma de decisiones, la asertividad y la autoestima con el fin de mejorar su relación de pareja, de padres, de hijos, de hermanas, de amistad, y sobre todo con la sociedad.

Matriz del programa

REE	FACTORES	TALLERES
Reeducación Emocional	<i>Primera sesión: PRE- TEST</i>	
	<i>Factor 1: Dificultad para discriminar emociones</i>	<i>Taller N° 01 “Aprendiendo a identificar mis emociones”</i>
		<i>Taller N°02 “ Distinguiendo las emociones de otras</i>
		<i>Taller N° 03 “ Reconociendo las emociones a través de las sensaciones corporales”</i>
	<i>Factor 2: Dificultad para expresar emociones</i>	<i>Taller N° 04 “ Describiendo mis emociones “</i>
		<i>Taller N° 05 “Aprendiendo a expresar y verbalizar las emociones”</i>
	<i>Factor 3: Pensamiento orientado a los detalles</i>	<i>Taller N° 06 “ Mi área intrapersonal en contacto con mi emociones”</i>
		<i>Taller N° 07 “Aprendiendo a identificar y resolver problemas”</i>
		<i>Taller N° 08 “ Mejorando mis habilidades interpersonales“</i>
	<i>Última sesión: POST - TEST</i>	

ORIENTACIONES METODOLOGICAS DEL PROGRAMA

No podemos olvidar que día a día tenemos la oportunidad para investigar y trabajar las competencias emocionales. Las experiencias de la vida diaria nos ofrecen un mejor desarrollo emocional y si miramos a nuestro alrededor las situaciones y hechos son los que nos permiten introducir reflexiones estimuladoras.

En realidad la mejor manera de educar las competencias emocionales son a través de las actitudes y los modos de cómo se interactúa. Aun así existen procedimientos, estrategias y actividades que pueden facilitar su desarrollo, siempre en cuando estas sean pertinentes que se adecuen al ambiente y situación del participante.

La estrategia y la utilización de técnicas son un recurso metodológico que facilita la acción o al menos el intento inicial de tomar en consideración para el desarrollo de los factores y competencias emocionales.

A continuación se presentan algunos recursos y estrategias metodológicas que serán utilizadas en la aplicación del presente programa.

- ***Interacción afectiva con la materia.-*** *Cualquier contenido que el formador(a) trabaje debe ser vivido por las participantes también desde la emoción, no solo como un dato, sino como un conocimiento más. Es por ello que sería una de las constantes de la reeducación emocional integrada en el programa.*

- **Preguntas y cuestionarios.-** Es uno de los recursos que se puede incluir al final del taller para llevar a cada participante a la reflexión sobre el impacto emocional de un determinado conocimiento o sobre el valor añadido que aporta a ese conocimiento. En este campo, el proceso de reflexionar es más beneficioso para la participante que la posesión de respuestas correctas.
- **Fotografías y escenas de la vida real.-** Son elementos que provocan con bastante facilidad la emergencia del mundo emocional. A partir de diverso material gráfico de las propias experiencias del alumnado se pueden suscitar el análisis, la reflexión sobre el mundo de los sentimientos y emociones.
- **Dinámicas.-** Son juegos que permiten motivar, interactuar, comunicar, expresar emociones, etc.
- **Role playing.-** o ensayo de conductas donde las participantes a través de la dramatización, escenifican situaciones interpersonales que la formadora estime de interés para la comprensión de cualquier elemento del programa.
- **La música.-** Es el estímulo más apropiado para producir estados emocionales, para educar la sensibilidad, educar en valores, desarrollar actitudes y pensamientos constructivos. La música nos ayuda a mirar hacia dentro centrando la atención en los procesos internos.
- **La imaginación.-** Es el vehículo para el descubrimiento, es un motivador por excelencia del aprendizaje, que suscita una emoción básica la curiosidad.
- **Trabajo en grupo.-** Investigaciones que se han efectuado sobre esta estrategia educativa (programas de tratamiento) indican que cuando las participantes aprenden juntas en pareja o en pequeños grupos, el aprendizaje es más rápido, hay mayor

retención y las participantes se sienten más entusiastas a lo que aprenden.

- ***Trabajo de campo.-*** Este recurso comprende llevar a cabo actividades reales, vivenciales, sucesos, hechos de manera individual y grupal con familiares como; pareja, madre, padre, hijo(s), etc.

EL PAPEL DEL ENTRENADOR O FORMADOR EN LA REE EMOCIONAL

Esta es la regla de oro del formador, para llevar a cabo el proceso de la Reeducación emocional.

- ***Primer paso.-*** *Explicar el programa SETEM y la Alexitimia en todas sus interacciones con sus participantes.*
- ***Segundo paso.-*** *Ayudar a las participantes a realizar una evaluación sincera. Así mismo debe de estar familiarizado con la situación de la participante como por ejemplo, las mujeres iletradas o de bajo entendimiento para garantizar la veracidad y la sinceridad.*
- ***Tercer paso.-*** *Ayudar a las participantes a reflexionar sobre sus creencias, debilidades, pensamientos y comportamientos actuales. Ayudarles a identificar sus sistemas de creencias que les están ayudando y cuales pueden estar obstaculizando en su vivencia y relaciones con su entorno actualmente.*
- ***Cuarto paso.-*** *Ayudar a la participante a fijar objetivos de cambio de sistema de creencias y comportamientos destructivos. También en fijar sus expectativas de cambio.*
- ***Quinto paso.-*** *Exponer a las participantes otras líneas de pensamiento. Puede hacerlo a través de; Psicólogos(as) del establecimiento, mentores, familiares, etc.*
- ***Sexto paso.-*** *Desafiar a las participantes para crear nuevos sistemas de creencias que sean más eficaces tanto para la propia interna como para sus pares.*

- **Séptimo paso.-** *Ayudar a la interna a convertir su sistema de creencias en acciones productivas para la identificación y expresión de las emociones. Fomentar el uso repetitivo de los nuevos comportamientos dentro del establecimiento y fuera de ella en su nueva resocialización.*
- **Octavo paso.-** *Celebrar y aplaudir los esfuerzos y logros de cada interna.*

DISEÑOS METODOLOGICOS

INTRODUCCIÓN

En esta parte del programa de intervención para las mujeres internas del E.P, se presentan un diseño metodológico de la primera sesión, diez diseños metodológicos de los talleres y un diseño metodológico de la última sesión para ser aplicados para los formadores.

A continuación se presenta la matriz de formación correspondiente, con la finalidad de brindar una visión general de las capacidades y contenido temático y así procurar una mejor comprensión de cada uno de los diseños metodológicos.

<i>CAPACIDAD</i>	<i>INDICADORES DE LOGRO</i>	<i>TALLERES</i>
<i>Desarrolla los ítems de la escala de Alexitimia de Toronto</i>	<i>Hojas de respuestas desarrolladas</i>	<i>- Primera sesión</i>
<i>Desarrolla la competencia y capacidad para la discriminación de las emociones.</i>	<i>Se incrementan los puntajes, cambian las categorías favorablemente en el factor 1 de dificultad para discriminar señales emocionales.</i>	<i>“Aprendiendo a identificar mis emociones”</i>
<i>Desarrolla la competencia y capacidad para la discriminación de las emociones.</i>	<i>Se incrementan los puntajes, cambian las categorías favorablemente en el factor 1 de dificultad para discriminar señales emocionales.</i>	<i>“Distinguiendo las emociones de otras”</i>

<i>Desarrolla la competencia y capacidad para la discriminación de las emociones.</i>	<i>Se incrementan los puntajes, cambian las categorías favorablemente en el factor 1 de dificultad para discriminar señales emocionales.</i>	<i>“Reconociendo las emociones a través de las sensaciones corporales”</i>
<i>Desarrolla la competencia para la expresión de las emociones.</i>	<i>Se incrementan los puntajes, cambian las categorías favorablemente en el factor 2 de dificultad en la expresión verbal de las emociones.</i>	<i>“Describiendo las emociones “</i>
<i>Desarrolla la competencia para la expresión de las emociones.</i>	<i>Se incrementan los puntajes, cambian las categorías favorablemente en el factor 2 de dificultad en la expresión verbal de las emociones.</i>	<i>“Aprendiendo a expresar y verbalizar las emociones”</i>
<i>Desarrolla la competencia en pensamientos orientado a detalles.</i>	<i>Se incrementan los puntajes cambian las categorías favorablemente en el factor 3 de pensamiento orientado a los detalles.</i>	<i>“Mi área intrapersonal en el contacto con mis emociones”</i>
<i>Desarrolla la competencia en pensamientos orientado a detalles.</i>	<i>Se incrementan los puntajes cambian las categorías favorablemente en el factor 3 de pensamiento orientado a los detalles.</i>	<i>“Aprendiendo a identificar y resolver problemas”</i>
<i>Desarrolla la competencia en pensamientos orientado a detalles.</i>	<i>Se incrementan los puntajes cambian las categorías favorablemente en el factor 3 de pensamiento orientado a los detalles.</i>	<i>“Mejorando mis habilidades interpersonales”</i>
<i>Desarrolla los ítems de la escala de Alexitimia de Toronto TAS-20</i>	<i>Hojas de respuestas desarrolladas</i>	<i>Última sesión</i>

DISEÑO METODOLOGICO DE LA PRIMERA SESION

PRESENTACIÓN

El presente diseño corresponde a la primera sesión de evaluación del pretest. A continuación se presenta la capacidad, el indicador de logro y el contenido temático.

<i>CAPACIDAD</i>	<i>Desarrolla los ítems de la escala de Alexitimia de Toronto</i>
<i>INDICADOR DE LOGRO</i>	<i>Hojas de respuestas desarrolladas</i>
<i>CONTENIDO TEMATICO</i>	<i>Características de la personalidad alexitimica</i>

***RUTA DEL DISEÑO
METODOLOGICO DE LA
PRIMERA SESION***

***Primera sesión:
“Evaluación del pre test”***

TIEMPO	BLOQUE	DESARROLLO O PROCESO	RECURSOS
10 m.	1. Comunicación directa "Dinámica"	<p>Propósito : Presentación y animación</p> <p>Proceso</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. En esta primera parte se da la bienvenida a las participantes. 2. Mediante una dinámica "Presentación con globos" las participantes y la formadora empiezan a interactuar con el propósito de presentarse y conocerse. 3. Esta dinámica consiste en pedir al grupo que haga un círculo. Inflamos un globo y pedimos que se lo vayan pasando unos a otros por el aire diciendo su nombre. Una vez que están todas presentadas, pedimos que sigan pasándolo, diciendo el nombre de una compañera más una parte del cuerpo con la que ha de tocar el globo después. 	<ul style="list-style-type: none"> - Salón amplio - 1 Globo mediano
1h	2. Psicometría	<p>Propósito: Aplicación del PRE TEST</p> <p>Proceso.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Se orienta a las participantes las instrucciones del test, con la intención de que los evaluados desarrollen la escala sin ninguna dificultad y con la finalidad de identificar las características y nivel de alexitimia antes de aplicar el programa SETEM "Siente y Expresa Tus emociones". 	<ul style="list-style-type: none"> - 98 copias para rellenar cada ítem de la escala de alexitimia de Toronto

		<ol style="list-style-type: none">2. <i>Luego de las indicaciones se reparte las hojas de respuestas de la escala y un bolígrafo a cada participante.</i>3. <i>Una vez que todos los participantes tengan el material de evaluación en sus manos se les indica que pueden empezar a desarrollar la prueba.</i>4. <i>Finalmente se recogen las hojas de respuesta de acuerdo como fueron terminando de desarrollar la prueba.</i>	
--	--	--	--

DISEÑO

METODOLOGICO N° 1

PRESENTACION

El presente diseño corresponde al primer taller de formación. A continuación se presenta la capacidad, el indicador de logro y el contenido temático.

<i>CAPACIDAD</i>	<i>Desarrolla la competencia y capacidad para la discriminación de las emociones.</i>
<i>INDICADOR DE LOGRO</i>	<i>Se incrementan los puntajes, cambian las categorías favorablemente en el factor 1 de dificultad para discriminar señales emocionales.</i>
<i>CONTENIDO TEMATICO</i>	<ul style="list-style-type: none"><i>• Alexitimia.</i><i>• Emociones.</i><i>• Autoevaluación.</i>

RUTA DEL DISEÑO METODOLOGICO N° 1

Primer taller:

*“Aprendiendo a identificar mis
emociones”*

TIEMPO	BLOQUE	DESARROLLO O PROCESO	RECURSOS
10 m.	<p>1. Dinámica:</p> <p>“Saludos”</p>	<p>Propósito: <i>Presentación y animación</i></p> <p>Proceso</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Se la da la bienvenida a los participantes al primer taller, se les indica el tema que vamos a trabajar.</i> 2. <i>Para trabajar esta dinámica se les da las instrucciones antes de iniciar la dinámica.</i> 3. <i>Se inicia cuando la facilitadora ordena que todos caminen dispersos y formen grupos de 2 una vez formados los grupos se les indica que creen un saludo usando las siguientes partes del cuerpo; la mano, los pies y los hombros. En seguida se les explica que cuando den la orden de realizar el n° de saludo regresen las mismas personas y en el mismo lugar a realizar el n° de saludo que se ordenó. Este mismo trabajo se realiza con los siguientes saludos que se les indicara a continuación según el número de grupo y las partes del cuerpo.</i> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Saludo 1: 5 grupos de 3 mujeres(mano, pies, oídos)</i> - <i>Saludo 2: 3 grupos de 5 mujeres(cadera, codo, pies)</i> - <i>Saludo 3: 2 grupos de 7 mujeres(glúteo, brazos, hombros)</i> - <i>Saludo 4: 1 grupos de 15mujeres (“rabito”, piernas, “grito de guerra”).</i> 	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Ficha de asistencia</i> - <i>Auditorio (amplio espacio)</i>

10 m.	<p>2. Exposición directa:</p> <p><i>La emociones y la alexitimia</i></p>	<p>Propósito: <i>Brindar información /preparación.</i></p> <p>Proceso</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Se indica que se sienten de forma ordenada uno tras otro y mirando todos hacia un lugar determinado donde se realizara la exposición por la formadora.</i> 2. <i>Se pedirá al inicio, durante y al finalizar lluvia de ideas o aportes sobre el tema en general en preguntas, reflexiones y otros. Para ello se hará uso de estímulos de recompensa para los que se muestren entusiastas y participativos.</i> 	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Esquemas en papelografos prediseñados</i> - <i>Proyector multimedia</i> - <i>Díptico informativo</i>
25 m.	<p>3. Trabajo colectivo:</p> <p><i>Glosario de emociones</i></p>	<p>Propósito: <i>Aprender y asimilar las distintas emociones que existen.</i></p> <p>Proceso</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Para iniciar esta actividad se les pide a los participantes que formen de grupos de 20 integrantes.</i> 2. <i>Después que todos estén formados en grupo se les explica lo que tienen que realizar según la actividad su contenido y su importancia y a la vez entregándoles a cada grupo una hoja distinta de glosarios de emociones.</i> 3. <i>Como a la vez se les entrega a cada grupo papelotes y plumones para realizar lo siguiente: Dirigiéndose al primer grupo se les pide que elaboren un cuadro sinóptico o esquema de llaves del glosario que se les entrego.</i> 	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Tres hojas impresas del glosario</i> - <i>Papelotes</i> - <i>Plumones de colores</i>

		<p><i>Al segundo grupo se les pide plasmar las distintas emociones o situaciones que se encuentran en el glosario por medio de dibujos.</i></p> <p><i>Al tercer grupo se les pide redactar casos o situaciones de las distintas emociones que contiene el glosario.</i></p> <p>4. <i>Después que cada grupo tenga listo sus materiales se le pide realizar una exposición de lo que les toco elaborar, cada grupo se tomara 8 minutos para ello.</i></p>	
20 min	<p>4. Dinámica de contenido:</p> <p><i>Posicionamiento</i></p>	<p>Propósito: <i>Aprender a identificar una emoción de otra según su propio criterio.</i></p> <p>Proceso.</p> <ol style="list-style-type: none"> <i>1. Para iniciar la dinámica de contenido se divide el espacio de la sala en dos partes, colocando el hilo de color y pegándola como si fuese una línea pintada en el suelo.</i> <i>2. El dinamizador(a) leerá una frase en voz alta (seleccionada previamente) pidiéndoles a la vez a los miembros del grupo que se coloquen a su derecha o a su izquierda, según estén a favor o en contra de dicha frase.</i> <i>3. Una vez posicionados se pide voluntarios que comenten las razones por las que tomaron dicha postura.</i> 	<ul style="list-style-type: none"> <i>- Una pita de color.</i> <i>- Listado de frases o situaciones</i>

		<i>Ejemplo de una frase: la madre no podía evitar los maltratos físicos y a sus hijos por parte de su pareja, hasta que pidió ayuda jurídica y psicológica.</i>	
<i>10 min</i>	<p>5. Trabajo colectivo:</p> <p><i>“Sintiendo mis emociones a través de mi realidad y mis recuerdos”</i></p>	<p>Propósito: <i>comprender y sentir las emociones que nos habitan</i></p> <p>Proceso</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Cada participante tendrá que pensar en un recuerdo, en una persona importante y en un deseo de algo que les gustaría hacer en nuestra vida en un futuro cercano.</i> 2. <i>Elige un color de papel diferente que más te guste recórtalo en un círculo y asocia cada color a un elemento.</i> 3. <i>Pégalas donde puedas verlos, rodéate de ellos y cuando las veas vuelvas a sentir las emociones cálidas que t generen tus recuerdos, la persona importante y tu sueños.</i> <i>De esa manera se entrenara al cerebro para que genere de forma habitual el bienestar y optimismo de las emociones positivas</i> 4. <i>Enseguida se pedirá a unas cuantas participantes que puedan comentar algunos de sus círculos y su significado. Se dará la indicación para todas que comenten a su compañera de a lado respecto a que emociones experimentaron mientras pensaron en su recuerdo, persona y su sueño, y así hasta finalizar el trabajo.</i> 	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Papeles de colores</i> - <i>Tijeras</i> - <i>Plumones</i> - <i>maskntape</i>

5 min	<p>6. Autoevaluación:</p> <p>“Midiendo mis logros”</p>	<p>Propósito: autoevaluar los logros obtenidos por cada taller.</p> <p>Proceso</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Se explica a los participantes del por qué y su importancia del ejercicio a realizarse. 2. Se da las siguientes instrucciones: <ul style="list-style-type: none"> - Realizar en el tiempo indicado el modelo de la figura en el cual se completara el logro que sienten que han obtenido por cada taller. - Cada uno será responsable de cuidar y completar su pirámide - Se les indica que la figura de la pirámide es representativa donde tendrán que completar de forma cuantitativa y cualitativa los logros y experiencias que van obteniendo en cada taller. - Para este primer taller los participantes tienen que ubicar de forma numérica en la base de la pirámide del 1 al 10 sobre su expectativa y describir que esperan recibir y lograr durante el proceso del programa para exponerlo de forma grupal en el próximo taller. 3. Se les comunica a los participantes que al final de cada taller se le entregara un premio para el voluntario que comente lo que escribió en su “pirámide”. 	<ul style="list-style-type: none"> - Modelo terminado para guía de los participantes. - Cartulinas de colores. - Papeles de colores - Plumones de colores - Lapiceros de colores
-------	---	---	---

DISEÑO

METODOLOGICO N° 2

PRESENTACION

El presente diseño corresponde al primer taller de formación. A continuación se presenta la capacidad, el indicador de logro y el contenido temático.

<i>CAPACIDAD</i>	<i>Desarrolla la competencia y capacidad para la discriminación de las emociones.</i>
<i>INDICADOR DE LOGRO</i>	<i>Se incrementan los puntajes, cambian las categorías favorablemente en el factor 1 de dificultad para discriminar señales emocionales.</i>
<i>CONTENIDO TEMATICO</i>	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Tipos de emociones</i> • <i>Empatía/confianza</i> • <i>Autocritica</i>

***RUTA DEL DISEÑO
METODOLOGICO N° 2***

Segundo taller:

***“Distinguiendo las emociones de
otras”***

TIEMPO	BLOQUE	DESARROLLO O PROCESO	RECURSOS
10 m.	1. Dinámica: "Job"	<p>Propósito: Animación</p> <p>Proceso</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Se la da la bienvenida a los participantes al segundo taller, se les indica el tema que vamos a trabajar. 2. Para trabajar esta dinámica se les da las instrucciones antes de iniciar la dinámica. 3. Las participantes se sienten en forma circular y el instructor indica que tienen que gritar "JOB" levantando los brazos cada vez que diga el nombre de un fruta, la participante que se equivoque y realice la acción escuchando otra cosa u objeto en vez que de una fruta, se pone al medio y dirige la dinámica hasta que otra participante se equivoque. <p>Los nombres de las frutas a mencionar pueden ser, por ejemplo: fresa, manzana, pera, melocotón, piña, plátano, naranja, pepino, cereza, papaya, y entre otros</p>	- Salón amplio

<p>25 m.</p>	<p>2. Trabajo grupal:</p> <p>Casillas de emociones</p>	<p>Propósito: <i>elegir y separar una emoción de otra.</i></p> <p>Proceso</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Antes de iniciar la actividad se pide a las participantes que formen 5 grupos de 12 en cada grupo.</i> 2. <i>Enseguida se les entrega a cada un grupo un folio de cartulina que está dividido en 15 a 20 casilleros. Junto con el folio se les entrega a cada grupo revistas, periódicos, libros y otros que sirvan para recorte, como también se les entregara una tijera y pegamento o goma a cada grupo.</i> 3. <i>Seguidamente se les explica que entre todos los miembros del grupo y trabajo en equipo deben de hacer recortes de los materiales que se les dio; de personas, situaciones, gestos, caras y entre otras de las diversas emociones que encuentren o consideren las apropiadas.</i> 4. <i>Después de obtener los recortes deben pegar en cada casillero del folio.</i> 5. <i>Para finalizar la actividad, entre los miembros de grupo deben de dialogar sobre cada recorte que se hizo y el tipo de emociones que identificaron y por qué las eligieron al recortarlas</i> 	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Revistas</i> - <i>Periódicos</i> - <i>Libros usados</i> - <i>5 tijeras</i> - <i>5 potes de pegamento</i>
--------------	---	---	---

<p>20 m.</p>	<p>3. Trabajo colectivo:</p> <p><i>Cambiando de lazarillo</i></p>	<p>Propósito: <i>experimentar diversas emociones con los ojos vendados.</i></p> <p>Proceso</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Culminando la actividad anterior se les pide a las participantes que se formen en pareja de dos y que tengan a mano una bufanda, tela, o chompa que sirva para cubrirse los ojos</i> 2. <i>Después que todas tengan pareja para la actividad se les pide que interaccionen un tiempo de 2 minutos.</i> 3. <i>Se les indica a cada uno de los grupos que tendrán que elegir quien es 1 y quien es 2 para empezar la actividad.</i> 4. <i>En seguida se da las siguientes instrucciones para iniciar la actividad.</i> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Los que eligieron ser el número 1 serán guiados por el lazarillo que eligió ser el número 2. Ya cubierto los ojos se les indica que empiezan a caminar por un lapso de 3 minutos y que serán guiados por el lazarillo hasta que se dé la indicación de cambiar de lazarillo y estos se cambiarán solo los que sean tocados o avisados por la instructora.</i> <p><i>De igual manera se continuará con los que eligieron ser el número 2 siendo guiados como lazarillos por el número 1.</i></p> 5. <i>Para finalizar se pide a todos los participantes sentarse formando un círculo al medio del ambiente para poder conversar sobre la actividad y se pide voluntarios que puedan contar su experiencia de las emociones que</i> 	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Espacio amplio</i> - <i>Venda u objeto para cubrir los ojos</i>
--------------	--	---	---

		<p><i>sintieron durante el tiempo que eran guiadas por el lazarillo.</i></p> <p><i>Como también se pregunta al grupo que levanten la mano los que sintieron que les cambiaron de lazarillo, y a los que fueron cambiados que emociones sintieron o si se dieron cuenta de ello.</i></p>	
25 m.	<p>4. Trabajo colectivo:</p> <p><i>Dar respuestas</i></p>	<p>Propósito: <i>conocer las emociones y diferenciarlas a través de su vivencia</i></p> <p>Proceso</p> <ol style="list-style-type: none"> <i>1. Para iniciar la actividad se les pide a las participantes que se sienten mirando hacia la pizarra (que será elaborada de papelotes).</i> <i>2. Enseguida se inicia explicando la importancia y secuencia de la dinámica de la siguiente manera. Responder empáticamente al otro es como adivinar: ¿te sientes... porque necesitas...? El tener una emoción y entender por qué y cómo es más sencillo si se practica. Permitirá profundizar y reflexionar las situaciones presentadas.</i> <i>3. Cada uno de las participantes elige expresiones que les molesta escucharlas. La escribe en la pizarra, y junto a ella, en silencio un miembro del grupo (quien voluntariamente desee hacerlo), ha de escribir una frase con la que dar una respuesta empática a dicha frase. Por ejemplo:</i> 	<ul style="list-style-type: none"> <i>- Papelotes</i> <i>- Plumones de colores</i> <i>- premios</i>

		<p><i>Expresión que más le molesta: ¿por qué entras a mi habitación y coges mi perfume?</i></p> <p><i>Respuesta empática: ¿te sientes molesta porque necesitas respeto y privacidad?</i></p>	
10 m.	<p>5. Autoevaluación:</p> <p>“Midiendo mis logros”</p>	<p>Propósito: autoevaluar los logros obtenidos por cada taller.</p> <p>Proceso</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Se explica a los participantes del por qué y su importancia del ejercicio a realizarse. 2. Se da las siguientes instrucciones: <ul style="list-style-type: none"> - Realizar en el tiempo indicado el modelo de la figura en el cual se completara el logro que sienten que han obtenido por cada taller. - Cada uno será responsable de cuidar y completar su pirámide - Se les indica que la figura de la pirámide es representativa donde tendrán que completar de forma cuantitativa y cualitativa los logros y experiencias que van obteniendo en cada taller. - Para este primer taller los participantes tienen que ubicar de forma numérica en la base de la pirámide del 1 al 10 sobre su expectativa y describir que esperan recibir y lograr durante el proceso del programa para exponerlo de forma grupal en el próximo taller. 3. Se les comunica a los participantes que al final de cada taller se le entregara un premio para el voluntario que comente lo que escribió en su “pirámide”. 	<ul style="list-style-type: none"> - Modelo terminado para guía de los participantes. - Cartulinas de colores. - Papeles de colores - Plumones de colores - Lapiceros de colores

DISEÑO

METODOLOGICO N° 3

PRESENTACION

El presente diseño corresponde al primer taller de formación. A continuación se presenta la capacidad, el indicador de logro y el contenido temático.

<i>CAPACIDAD</i>	<i>Desarrolla la competencia y capacidad para la discriminación de las emociones.</i>
<i>INDICADOR DE LOGRO</i>	<i>Se incrementan los puntajes, cambian las categorías favorablemente en el factor 1 de dificultad para discriminar señales emocionales.</i>
<i>CONTENIDO TEMATICO</i>	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Actividad física</i> • <i>Ejercicios de relajación</i> • <i>Meditación</i> • <i>Interiorización</i>

***RUTA DEL DISEÑO
METODOLOGICO N° 3***

Tercer taller:

***“Reconociendo las emociones a
través de las sensaciones
corporales”***

TIEMPO	BLOQUE	DESARROLLO O PROCESO	RECURSOS
10 m	<p>1. Dinámica:</p> <p><i>Línea Ciega</i></p>	<p>Propósito: Animación</p> <p>Proceso</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Se la da la bienvenida a los participantes al tercer taller y se les indica el tema que vamos a trabajar. 2. Para trabajar esta dinámica se les da las instrucciones antes de iniciar la dinámica. 3. Para esta dinámica los participantes deben cubrirse los ojos ya sea con una bufanda, venda, poleron o ropa que no puedan ver cuando se les tape los ojos. 4. Enseguida los 15 participantes formaran dos grupos de 7. Una vez que todos estén cubierto los ojos y divididos en dos grupos se les dirá a cada uno de los participantes un número correlativo del 1 al 30 en ambos grupos. 5. Ahora sin hablar, deben ordenarse progresivamente es decir del 1 al 15 pero sin hablar desde que se dé la orden en el tiempo indicado. 6. Por último, al terminar el tiempo límite se les preguntará el número a cada participante. Si está en orden será el equipo ganador. 	<ul style="list-style-type: none"> - Ambiente o espacio amplio - Venda o bufanda

<p>15 m.</p>	<p>2. Actividad Física</p> <p><i>Ejercicios de estiramiento muscular</i></p>	<p>Propósito: <i>el estiramiento/flexibilidad y relajación muscular del cuerpo.</i></p> <p>Proceso</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Antes de iniciar esta actividad damos a conocer al grupo el tema que se trabajara durante el taller y la importancia de la primera actividad que es la actividad física y la relación que tiene con las emociones.</i> 2. <i>Enseguida pedimos al grupo que se acomoden formando un círculo y se da a conocer los siguientes ejercicios:</i> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Se realizara un calentamiento muscular con ejercicios de estiramiento de la parte superior e inferior.</i> - <i>Se les enseñara la forma correcta de respiración en la inhalación y expiración.</i> - <i>Realizaran el ejercicio de trote manteniéndose en su mismo lugar.</i> - <i>Manteniéndose en círculo y formándose en pareja realizaran dos vueltas en forma de trote hasta regresar a sus mismos lugares.</i> 3. <i>Después de haber culminado con lo mencionado anteriormente se pide a las participantes que formen 6 columnas de 10 para iniciar con los siguientes ejercicios de relajación.</i> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Empezando de la parte superior seria lo siguiente: mover el cuello todo lo que puedas de un lado a otro, hacia adelante y detrás, hacia los costados y haciéndolo de forma redondeada, mueve el cuello de arriba abajo con la espalda recta y las manos en la cintura, levanta un brazo por encima del hombro</i> 	<p>- <i>Espacio amplio.</i></p>
--------------	---	---	---------------------------------

		<p><i>contrario y con la otra mano sujetándolo, realiza rotaciones con los dos brazos simultáneamente.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>La parte inferior se trabajara de la siguiente manera: gira la cadera con las manos en la cintura y haciendo círculos amplios, toca los dedos de la mano hacia la punta de los pies, con manos en la espalda intenta tocar el talón con el glúteo.</i> <p><i>4. Cada ejercicio que se realice será acompañado por las respiraciones pausadas y al final unas cinco repeticiones.</i></p> <p><i>5. Para finalizar esta actividad pedimos a las participantes darse un abrazo y felicitar a su compañera por el esfuerzo y voluntad de realizar la actividad física.</i></p>	
25 m.	<p>3. Ejercicios de relajación:</p> <p><i>Relajación progresiva, pasiva y sugestiva</i></p>	<p>Propósito: <i>obtener un clima relajado y calmado para la interiorización y reconocimiento de diversas emociones.</i></p> <p>Proceso</p> <ol style="list-style-type: none"> <i>1. Se trata de tensar y luego relajar los distintos grupos musculares del cuerpo, de forma que se aprenda a discriminar entre ambas sensaciones.</i> <i>2. En posición relajada, con el cuerpo un poco incorporado las participantes han de seguir las instrucciones que se le dan, relajándolo para luego concentrar su atención en una parte del cuerpo, que se le pide un movimiento concreto (levantar el brazo, cerrar el puño, extender la pierna, doblar rodilla) siempre lentamente y manteniéndolo un momento en tensión, para volver nuevamente a posición de relajado.</i> 	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Espacio amplio.</i> - <i>Cojines</i> - <i>Colchonetas o colchitas</i> - <i>premios</i>

		<p><i>Es importante, después de los ejercicios, dejar un tiempo de transición para recuperar el estado normal.</i></p> <p><i>Este será acompañado de música.</i></p> <p>3. <i>Los ejercicios pretende únicamente llevar al cuerpo, en sus distintas partes a posiciones de relajamiento (evitando cualquier tensión), hasta conseguir una relajación total del cuerpo.</i></p> <p>4. <i>La secuencia del ejercicio será de la siguiente manera:</i></p> <ul style="list-style-type: none">- <i>Para iniciar la actividad las participantes se quedan en la misma ubicación de la actividad anterior y acomodando los materiales que se les pidió (cojín, manta o colcha) esperan a la siguiente indicación.</i>- <i>Acostándose con el cojín bajo la cabeza, los brazos a un lado y las piernas un poco separadas, respira profundamente inhalando el aire por la nariz y soltándolo por la boca.</i>- <i>La relajación se iniciara con las manos hasta los pies. Cada parte del cuerpo se trabajara apretando por 5 segundos cada parte del cuerpo (tensionando y soltando junto con la respiración 3v.).</i>- <i>Al finalizar antes de levantarse se realiza un estiramiento muscular de “largo a largo”, sentado se junta la cabeza entre las piernas para después ponerse de pie.</i> <p>5. <i>Al culminar todos mirando y sentados hacia una misma dirección preguntamos al grupo que tipo de sensaciones han experimentado antes, durante y después.</i></p>	
--	--	--	--

10 m.	<p>4. Meditación trascendental</p>	<p>Propósito:</p> <p>Proceso</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Para trabajar esta actividad pedimos a las participantes que se sienten o acuesten en un lugar cómodo, que cada uno se libre de elegir dentro del espacio donde nos encontramos. 2. Esta técnica será acompañada por audios, una de ellas será sobre “la naturaleza”. 3. El formador indica que despejen su mente, relajen su cuerpo y empiecen a controlar su respiración con la inhalación y exhalación pausadamente. Esto se realizará antes, durante y al finalizar la técnica. 4. Se aplica la técnica de la meditación especial o trascendental. 5. Se incluirá la técnica de visualización dentro de esta. 6. Cada paso, cada secuencia será guiado por el formador. 	<ul style="list-style-type: none"> - Espacio amplio. - Cojines - Colchonetas o colchitas - Mini componente - CD. Audios - Aromas de aceites o perfumes
	<p>5. Audio de casos y conversaciones:</p>	<p>Propósito: sentir y reconocer las emociones a través de sensaciones corporales.</p> <p>Proceso</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Este bloque se trabajará en la misma ubicación que se encuentren las participantes, es decir en su comodidad y tranquilidad como anteriormente estuvieron (acostadas o sentadas). 	<ul style="list-style-type: none"> - Espacio amplio. - Cojines - Colchonetas o colchitas - Mini componente - CD. Audios

20 m.		<p><i>2. La formadora explica en que consiste y la importancia de la actividad a realizarse. Deben sentir e identificar las emociones y sentimientos a través del cuerpo. Ejemplo: si escuchan una situación negativa de violencia, reconocerán las emociones que sintieron y en que parte del cuerpo sintieron una presión o cosquillen u otro tipo de sensación.</i></p> <p><i>3. Se aplica la técnica de la respiración pausada al iniciar la actividad.</i></p> <p><i>4. Seguidamente se le explica que mientras se respira pausadamente se ira poniendo audios de casos o conversaciones de casos como por ejemplo las siguientes:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <i>- Discusiones en pareja</i> <i>- Violencia a los hijos y entre la pareja</i> <i>- Conversaciones tristes</i> <i>- Dialogo amoroso de pareja heterosexuales</i> <i>- Dialogo amoroso de pareja homosexuales</i> <i>- Niños o familia que juegan alegres</i> <p><i>5. Finalmente, las participantes se ponen de pie y se les pregunta que ¿Cómo se han sentido?, ¿Qué parte de su cuerpo sentían algo diferente cuando escuchaban cada audio?, para hacerlo dinámico preguntaran a su compañera de a lado la experiencia que tuvieron según las preguntas.</i></p>	
-------	--	--	--

10 m.	<p>6. Autoevaluación:</p> <p>“Midiendo mis logros”</p>	<p>Propósito: autoevaluar los logros obtenidos por cada taller.</p> <p>Proceso</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Se explica a los participantes del por qué y su importancia del ejercicio a realizarse. 2. Se da las siguientes instrucciones: <ul style="list-style-type: none"> - Realizar en el tiempo indicado el modelo de la figura en el cual se completara el logro que sienten que han obtenido por cada taller. - Cada uno será responsable de cuidar y completar su pirámide - Se les indica que la figura de la pirámide es representativa donde tendrán que completar de forma cuantitativa y cualitativa los logros y experiencias que van obteniendo en cada taller. - Para este primer taller los participantes tienen que ubicar de forma numérica en la base de la pirámide del 1 al 10 sobre su expectativa y describir que esperan recibir y lograr durante el proceso del programa para exponerlo de forma grupal en el próximo taller. 3. Se les comunica a los participantes que al final de cada taller se le entregara un premio para el voluntario que comente lo que escribió en su “pirámide”. 	<ul style="list-style-type: none"> - Modelo terminado para guía de los participantes. - Cartulinas de colores. - Papeles de colores - Plumones de colores - Lapiceros de colores
-------	---	---	---

DISEÑO

METODOLOGICO N° 4

PRESENTACION

El presente diseño corresponde al primer taller de formación. A continuación se presenta la capacidad, el indicador de logro y el contenido temático.

CAPACIDAD	<i>Desarrolla la competencia para la expresión de las emociones.</i>
INDICADOR DE LOGRO	<i>Se incrementan los puntajes, cambian las categorías favorablemente en el factor 2 de dificultad en la expresión verbal de las emociones.</i>
CONTENIDO TEMATICO	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Consejería y soporte grupal</i> • <i>Comunicación</i> • <i>Dramatización</i>

***RUTA DEL DISEÑO
METODOLOGICO N° 4***

Cuarto taller:

“Describiendo mis emociones”

TIEMPO	BLOQUE	DESARROLLO O PROCESO	RECURSOS
10 m.	<p>1. Dinámica:</p> <p>“La tortuga”</p>	<p>Propósito: Animación</p> <p>Proceso</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Se la da la bienvenida a los participantes al cuarto taller y se les indica el tema que vamos a trabajar. 2. Para trabajar esta dinámica se les da las instrucciones antes de iniciar la dinámica de que se tratara de una dinámica que va ser cantado y expresada (corporalmente) 3. Se les dice a los participantes que se pongan de pie y realizamos en conjunto algunos estiramientos de relajación. Enseguida se deletrea por palabras la música de la dinámica y con los pasos que se va realizar de esta manera: <ul style="list-style-type: none"> - Una tortuguita menea la cabeza (mover la cabeza de un lado a otro) - Estira la patita y se le quita la pereza (sacudir los pies y estirando los brazos) - Dice el perezoso me duele la cabeza, me duele la cintura y tengo ganas de dormir (agarrarse la cabeza y la cintura y meneando un poco, se da una vuelta y se pone las manos de dormir). 4. Después de haberse aprendido la canción, se divide a los participantes en dos grupos. 5. Ya formados los grupos se les dice que ahora tendrán que cantar la misma dinámica pero en otro idioma, un grupo cantara en inglés y el otro en portugués. 	

		<p><i>Y se le indica que a los dos primeros mejores participantes que lo realice y cante bien se les dará un premio.</i></p> <p><i>6. Al finalizar la participación de ambos grupos aplaudimos y felicitamos la participación de cada grupo y participante.</i></p>	
25m.	<p>2. Trabajo colectivo:</p> <p><i>“Las tres urnas”</i></p>	<p>Propósito: <i>expresar emociones a través de críticas, consejos y opiniones.</i></p> <p>Proceso</p> <ol style="list-style-type: none"> <i>1. Antes de iniciar la actividad se pide a las participantes que se sienten cómodamente mirando hacia una sola dirección (hacia la pared).</i> <i>2. Se colocan a la vista de todos, tres urnas con las siguientes etiquetas (cada una): “Me gustaría superar...”; “Me arrepiento de...”; “Un problema mío es...”.</i> <i>Se trata de terminar las frases en papeletas</i> <i>3. Cada participante escribirá en una papeleta completando lo que desee según las tres frases que anteriormente se mencionó.</i> <i>Las papeletas no llevarán nombres ni firma alguna.</i> <i>4. Después de escribir las papeletas se depositaran en la urna correspondiente.</i> <i>Cada uno puede escribir las papeletas que desee</i> <i>5. Una vez que todas hayan depositado todas sus papeletas, se procede al escrutinio para después leer algunas papeletas y comentarlas en grupo, entre todas,</i> 	<ul style="list-style-type: none"> <i>- Tres cajas de cartón c/u con su etiqueta correspondiente.</i> <i>- Plumones</i> <i>- papeletas</i>

		<i>expresando aportes de soluciones, consejos, palabras de ayuda y soporte, etc.</i>	
20m.	<p>3. Trabajo en grupo:</p> <p><i>“La comunidad de vecinos”</i></p>	<p>Propósito: <i>expresar emociones en los intercambios de roles y solución de conflictos dentro de una comunidad o espacio donde vive.</i></p> <p>Proceso</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Para la realización de esta actividad se forma cinco grupos entre todos los participantes las cuales cada una de ellas corresponderán a una familia para cada vivienda.</i> 2. <i>Después que cada participante pertenezca a un grupo, se les asigna un rol diferente para cada hogar o familia, por ejemplo:</i> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Una pareja de hermanas con un hijo.</i> - <i>Una anciana bastante sorda con sus mascotas, y entre otros roles.</i> 3. <i>Enseguida se les avisa que deben mantener una primera reunión de toda la comunidad de vecinos, con doble finalidad:</i> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Conocerse y organizar qué vivienda ocupará cada uno.</i> - <i>Establecer en todas unas normas (máximo diez) que aseguren el respeto y que favorezcan una convivencia pacífica y cordial para el buen funcionamiento de la comunidad.</i> 4. <i>Se les da un tiempo previo para preparar la participación de cada grupo en la reunión de la</i> 	

		<p>comunidad, y eligen su representante en dicha reunión.</p> <p>La reunión de vecinos se realiza en un lugar separado del grupo, pero frente a éste, participando un representante de cada hogar y así formando un sub grupo.</p> <p>5. Mientras se da la reunión si el grupo u hogar lo desee puede cambiar de la persona que lo represente en la reunión con el objetivo de alcanzar el doble acuerdo establecido.</p>	
25m	<p>4. Trabajo en grupo:</p> <p>“Paisaje de emociones”</p>	<p>Propósito: expresar y describir las diversas emociones de forma gestual y corporal.</p> <p>Proceso</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Para esta actividad es necesario que estén formados en grupo de 15 para conformar en 4 grupos el total de participantes. 2. Se les explica en que consiste la actividad antes de iniciar con los siguientes pasos. 3. Cada grupo elige una emoción distinta a los otros grupos que han de interpretar. 4. Cada grupo interpretara en público el paisaje emocional que eligieron de la siguiente manera: <ul style="list-style-type: none"> - Los miembros del grupo van saliendo al frente uno por uno representando con el cuerpo, en silencio, su papel en la emoción elegida. - Conformando entre todos los miembros al finalizar el cuadro viviente para dar forma a 	- Espacio amplio

		<p><i>un paisaje emocional que reflejen la emoción que han elegido.</i></p> <p>5. <i>Una vez finalizado la participación del grupo, el público tendrá que adivinar de que emoción se trata lo dramatizado en el cuadro o paisaje de la emoción.</i></p> <p>6. <i>Así sucesivamente se realiza con los grupos restantes.</i></p>	
10m	<p>5. Autoevaluación:</p> <p><i>“Midiendo mis logros”</i></p>	<p>Propósito: <i>Autoevaluar los logros obtenidos por cada taller.</i></p> <p>Proceso</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Se explica a los participantes del por qué y su importancia del ejercicio a realizarse.</i> 2. <i>Se da las siguientes instrucciones:</i> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Realizar en el tiempo indicado el modelo de la figura en el cual se completara el logro que sienten que han obtenido por cada taller.</i> - <i>Cada uno será responsable de cuidar y completar su pirámide</i> - <i>Se les indica que la figura de la pirámide es representativa donde tendrán que completar de forma cuantitativa y cualitativa los logros y experiencias que van obteniendo en cada taller.</i> - <i>Para este primer taller los participantes tienen que ubicar de forma numérica en la base de la pirámide del 1 al 10 sobre su expectativa y describir que esperan recibir y lograr durante el proceso del programa para exponerlo de forma grupal en el próximo taller.</i> 	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Modelo terminado para guía de los participantes.</i> - <i>Cartulinas de colores.</i> - <i>Papeles de colores</i> - <i>Plumones de colores</i> - <i>Lapiceros de colores</i>

		<p>3. <i>Se les comunica a los participantes que al final de cada taller se le entregara un premio para el voluntario que comente lo que escribió en su "pirámide".</i></p>	
--	--	---	--

DISEÑO

METODOLOGICO N° 5

PRESENTACION

El presente diseño corresponde al primer taller de formación. A continuación se presenta la capacidad, el indicador de logro y el contenido temático.

<i>CAPACIDAD</i>	<i>Desarrolla la competencia para la expresión de las emociones.</i>
<i>INDICADOR DE LOGRO</i>	<i>Se incrementan los puntajes, cambian las categorías favorablemente en el factor 2 de dificultad en la expresión verbal de las emociones.</i>
<i>CONTENIDO TEMATICO</i>	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Role Playing</i> • <i>Comunicación no verbal</i> • <i>Expresión emocional</i>

***RUTA DEL DISEÑO
METODOLOGICO N° 5***

Quinto taller:

***“Aprendiendo a expresar y
verbalizar mis emociones”***

TIEMPO	BLOQUE	DESARROLLO O PROCESO	RECURSOS
10 .	<p>1. Dinámica:</p> <p>“Comunicación y acción”</p>	<p>Propósito: <i>Presentación y animación</i></p> <p>Proceso</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Se la da la bienvenida a los participantes al quinto taller y se les indica el tema que vamos a trabajar.</i> 2. <i>Para trabajar esta dinámica se les da las instrucciones antes de iniciar la dinámica.</i> 3. <i>Para iniciar se explica a los participantes en qué consistirá la dinámica de la siguiente manera:</i> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Los participantes dicen lo opuesto lo que el instructor dice, pero hacer lo que yo digo.</i> <i>Ej. I: adentro, P: afuera, Acción: adentro</i> - <i>Los participantes dicen lo mismo que dice el instructor, pero hacen lo opuesto a lo que el instructor diga.</i> <i>Ej. I: adentro, P: adentro, A: afuera</i> <i>Los participantes tienen que responder y realizar la acción al mismo tiempo.</i> 4. <i>Se pueden realizar dos a tres repeticiones de cada instrucción o mando de la dinámica.</i> 5. <i>Se finaliza la dinámica dándose un abrazo y aplausos de cada uno por su entusiasmo de la participación activamente.</i> 	

<p>m.</p>	<p>2. Trabajo grupal:</p> <p>“Role Playing”</p>	<p>Propósito: <i>expresar las diversas emociones de manera verbal y no verbal de una situación actual.</i></p> <p>Proceso</p> <p><i>El Role Playing es una técnica a través de la cual se simula (Dramatiza) una situación que se presentan en la vida real.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <i>1. Antes de iniciar la actividad se le explica a las participantes en que consiste la técnica y de lograr el objetivo principal de este.</i> <i>2. Las participantes deben de estar conformadas en un grupo cada una, deben de haber 6 grupos con 10 personas.</i> <i>3. Una vez que todas estén en cada grupo se les entrega una cartilla de un caso o situación de la vida real que contiene también en ello un guion de personajes y actos. Serán 3 contenidos o situaciones diferentes y las 6 cartillas tendrán una explicación de que tipo de emociones complementar la dramatización.</i> <i>4. Ya cuando todos los grupos hayan revisado la cartilla que se les entrego, se les pide que puedan ponerse frente a frente cada grupo según hayan encontrado la misma situación o caso de su cartilla. Ambos grupos frente a frente se darán cuenta que tienen el mismo caso o situación</i> 	
-----------	--	--	--

		<p><i>pero con distinta instrucción; es decir a un grupo se le indica en el guion expresar emociones negativas mientras el otro grupo que empleara emociones positivas esta de espectador y así el otro grupo realizara de la forma contraria.</i></p> <ol style="list-style-type: none"><i>5. El facilitador menciona a las participantes que tienen 15 minutos para que puedan prepararse, y enseguida dará la orden para que inicien con su participación los 3 primeros grupos las cuales les toco expresiones negativas.</i><i>6. La duración de la participación será de 5 minutos.</i><i>7. Después de la participación de los tres primeros grupos, estos pasan a ser como espectadores de los siguientes tres grupos.</i><i>8. Finalizado la participación de los grupos se pide que todos se junten formando una ronda para conversar y compartir la experiencia vivida.</i>	
--	--	---	--

<p>10 m.</p>	<p>3.- Trabajo de grupo:</p> <p>“Comunicación no verbal”</p>	<p>Propósito: <i>expresar diversas emociones a través de la comunicación no verbal y usando gestos y la parte corporal.</i></p> <p>Proceso</p> <p><i>El ejercicio pretende emplear todos los recursos no verbales de la comunicación, incluyendo entre ellos objetos inanimados.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <i>1. Para la realización de esta actividad las participantes deben estar formados en 6 grupo de 10 participantes.</i> <i>2. Ya formados los grupos, se les da una frase, la cual en grupo tiene que prepararse en expresar dicha frase únicamente con el lenguaje no verbal con recurso material y corporal.</i> <i>3. Después que todos los grupos van culminando para la presentación de la frase. Se les comunica que la participación final será entre grupos, es decir el grupo 1 transmitirá su frase al grupo 2 la cual tendrá que interpretar la frase, cuando termine ello, el grupo 2 toma el papel del 1 (presentar la frase al grupo1).</i> <i>4. Veremos qué grupo consigue transmitir antes el mensaje que otros grupos.</i> 	
--------------	---	---	--

	<p>4.-Trabajo Individual:</p> <p><i>“Carta emocional”</i></p>	<p>Propósito: <i>expresar sus diversas emociones a un ser querido en escrito.</i></p> <p>Proceso</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Se les indica a las participantes que se va a trabajar individualmente en la realización de cartas.</i> 2. <i>Para ello se reparte hojas de papel en blanco junto con lapiceros.</i> 3. <i>Una vez que todos cuenten con sus materiales necesarios se les indica que tienen que elaborar 2 cartas una que sea dirigida a una persona que se encuentre dentro del pabellón de mujeres del establecimiento penitenciario y la otra para una persona que se encuentre fuera del establecimiento.</i> 4. <i>Las participantes tienen que saber que dentro del contenido de ambas cartas deben llevar como mínimo 5 emociones y dos sentimientos.</i> 5. <i>Al finalizar cuando todos hayan culminado en la elaboración de sus cartas, se pedirá a un voluntario que pueda compartir el contenido de su carta.</i> 	
--	--	--	--

	<p>5.- Autoevaluación:</p> <p>“Midiendo mis logros”</p>	<p>Propósito: Autoevaluar los logros obtenidos por cada taller.</p> <p>Proceso</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Se explica a los participantes del por qué y su importancia del ejercicio a realizarse. 2. Se da las siguientes instrucciones: <ul style="list-style-type: none"> - Realizar en el tiempo indicado el modelo de la figura en el cual se completara el logro que sienten que han obtenido por cada taller. - Cada uno será responsable de cuidar y completar su pirámide - Se les indica que la figura de la pirámide es representativa donde tendrán que completar de forma cuantitativa y cualitativa los logros y experiencias que van obteniendo en cada taller. - Para este primer taller los participantes tienen que ubicar de forma numérica en la base de la pirámide del 1 al 10 sobre su expectativa y describir que esperan recibir y lograr durante el proceso del programa para exponerlo de forma grupal en el próximo taller. 3. Se les comunica a los participantes que al final de cada taller se le entregara un premio para el voluntario que comente lo que escribió en su “pirámide”. 	<ul style="list-style-type: none"> - Modelo terminado para guía de los participantes. - Cartulinas de colores. - Papeles de colores - Plumones de colores - Lapiceros de colores
--	--	---	---

DISEÑO

METODOLOGICO N° 6

PRESENTACION

El presente diseño corresponde al primer taller de formación. A continuación se presenta la capacidad, el indicador de logro y el contenido temático.

<i>CAPACIDAD</i>	<i>Desarrolla la competencia en pensamientos orientado a detalles.</i>
<i>INDICADOR DE LOGRO</i>	<i>Se incrementan los puntajes cambian las categorías favorablemente en el factor 3 de pensamiento orientado a los detalles.</i>
<i>CONTENIDO TEMATICO</i>	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Cuestionario</i> • <i>Habilidades intrapersonales</i> • <i>Las emociones intrapersonales</i>

***RUTA DEL DISEÑO
METODOLOGICO N° 6***

Sexto taller:

***“Mi área intrapersonal en
contacto con mis emociones”***

TIEMPO	BLOQUE	DESARROLLO O PROCESO	RECURSOS
10 .	<p>1. Dinámica:</p> <p><i>“Cincuenta, un sol y medio sol”</i></p>	<p>Propósito: Animación</p> <p>Proceso:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Se la da la bienvenida a los participantes al sexto taller donde aprenderemos lo importante que es estar en contacto con nuestras emociones y nuestra área intrapersonal. 2. Para trabajar esta dinámica todos los participantes forman un círculo amplio. 3. En vez de una silla todos marcaran su lugar con una tiza 4. Cuando estén todos en orden el formador desde el centro del círculo da las instrucciones y es como sigue: todos a formarse uno de tras de otro pero en círculo, cuando se anuncia cincuenta tienen que dar un salto con los dos pies hacia adelante, y cuando escuchan un sol tienen que dar un salto hacia atrás con los dos pies, y por ultimo cuando escuchan la palabra medio sol dan medio paso hacia dentro del círculo, esta secuencia hasta que el círculo de personas quede bien cerrado. 5. Cuando el círculo de personas este bien pegado se les pide que se sienten en la rodilla de la persona que este tras suyo y sujétense de la cintura de la persona que esta adelante y caminen hacia cansarse. 	<p>- Espacio amplio</p>

25 .	<p>2. Trabajo Individual:</p> <p><i>Evaluación de cuestionario</i></p> <p>“Conociendo mis emociones”</p>	<p>Propósito: <i>autoevaluarse para los conocimientos de su estado emocional</i></p> <p>Proceso:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Se les pide que ordenadamente encuentren cada uno un lugar cómodo dentro del ambiente o auditorio con la finalidad que puedan desarrollar un cuestionario.</i> 2. <i>Se les entrega una hoja del cuestionario de preguntas a marcar con un lápiz a cada uno.</i> 3. <i>El formador da la orden de inicio de la autoevaluación como también cuando está a minutos de finalizar.</i> 4. <i>Ya habiendo culminado, se les explica y da instrucciones de como corregir el cuestionario, y junto a una cartilla que estará pegada al frente todos conocerán su estado emocional actual.</i> 5. <i> Junto a ello también el formador dará a conocer por medio expositivo e ilustrativo los resultados y algunas recomendaciones para cada una de ellas.</i> 6. <i>Así cada participante se conocerá a través del reflejo de un instrumento psicológico.</i> 	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Espacio amplio</i> - <i>Hojas de cuestionario</i> - <i>Lapiceros</i>
------	---	---	---

<p>20 m.</p>	<p>3. Trabajo Colectivo:</p> <p><i>Reflexión y análisis</i></p>	<p>Propósito: <i>reflexionar y analizar las diversas situaciones que observan en las imágenes</i></p> <p>Proceso:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Consiste en analizar, buscar soluciones y reflexionar a una situación presentada.</i> 2. <i>Todas las participantes deben de dar su opinión e intervenir en la actividad durante los tiempos que se indique.</i> 3. <i>El formador explica las acciones a realizar mostrando y pegando las fotos, imágenes, carteles, cuadros de textos de las situaciones a mostrar en los lugares más visibles hacia todos.</i> 4. <i>Enseguida se les indica a todas que las imágenes o situaciones que se muestran deben de ser analizadas; de que situación, acción o problema se trata, si se pudiese cambiar la situación ¿de qué manera lo harían diferente? Y entre otras cosas más que pudiesen analizar</i> <i>Para ello las participantes pueden ponerse de pie y caminar hacia las imágenes para poder visualizar mejor cada una de ellas.</i> <i>También tiene permitido dialogar, opinar e intercambiar pensamientos y opiniones entre las participantes.</i> <i>Todo lo anterior en un tiempo indicado que refiera el formador.</i> 	<p>- <i>Espacio amplio</i></p> <p>- <i>Carteles o afiches de imágenes y fotos</i></p>
--------------	--	---	---

		<p>5. Después que todas las participantes hayan visualizado de cerca todas las situaciones pegadas en las paredes, pedimos que todos tomen su lugar ordenadamente hacia el formador</p> <p>6. En esta parte se muestra señalando cada situación una por una pidiendo a las participantes opinen de la situaciones, emociones, y entre otros</p> <p>7. Todos deben de opinar cada que se muestre la situación una por una por un tiempo indicado.</p>	
25 m.	<p>4. Trabajo Individual:</p> <p>“Adivina quién eres”</p>	<p>Propósito: plasmar en un papel sus características de su personalidad con el fin de conocerse y hacer conocer su manera de ser interiormente.</p> <p>Proceso:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Consiste en que tienen que plasmar de forma literal las características y rasgos de su personalidad de forma individual. 2. Se les entrega a cada participante una hoja de papel en blanco con un lapicero. 3. Mostrando en un papelografos el ejemplo de que debe de ir en la hoja el formador explica la realización de la actividad de la siguiente manera: <ul style="list-style-type: none"> - Deben de poner su nombre al medio de la hoja - Al lado superior derecho sus rasgos positivos de su personalidad. - Al lado superior izquierdo sus rasgos positivos de su aspecto físico 	<ul style="list-style-type: none"> - Papelografo de ejemplo - Hojas de papel en blanco - lapiceros

		<ul style="list-style-type: none"> - Al lado inferior derecho una afición o hobby - Al lado inferior izquierdo los rasgos de personalidad que les gustaría mejorar. <p>4. En un tiempo indicado las participantes deben de terminar de completar su ficha.</p> <p>5. Se pide a las participantes si algún voluntario desea compartir con toda su ficha o experiencia vivida durante la actividad.</p>	
10 .	<p>5. Autoevaluación:</p> <p>“Midiendo mis logros”</p>	<p>Propósito: Autoevaluar los logros obtenidos por cada taller.</p> <p>Proceso</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Se explica a los participantes del por qué y su importancia del ejercicio a realizarse. 2. Se da las siguientes instrucciones: <ul style="list-style-type: none"> - Realizar en el tiempo indicado el modelo de la figura en el cual se completara el logro que sienten que han obtenido por cada taller. - Cada uno será responsable de cuidar y completar su pirámide - Se les indica que la figura de la pirámide es representativa donde tendrán que completar de forma cuantitativa y cualitativa los logros y experiencias que van obteniendo en cada taller. - Para este primer taller los participantes tienen que ubicar de forma numérica en la base de la pirámide del 1 al 10 sobre su 	<ul style="list-style-type: none"> - Modelo terminado para guía de los participantes. - Cartulinas de colores. - Papeles de colores - Plumones de colores - Lapiceros de colores

		<p><i>expectativa y describir que esperan recibir y lograr durante el proceso del programa para exponerlo de forma grupal en el próximo taller.</i></p> <p><i>3. Se les comunica a los participantes que al final de cada taller se le entregara un premio para el voluntario que comente lo que escribió en su “pirámide”.</i></p>	
--	--	---	--

DISEÑO

METODOLOGICO N° 7

PRESENTACION

El presente diseño corresponde al primer taller de formación. A continuación se presenta la capacidad, el indicador de logro y el contenido temático.

CAPACIDAD	<i>Desarrolla la competencia en pensamientos orientado a detalles.</i>
INDICADOR DE LOGRO	<i>Se incrementan los puntajes cambian las categorías favorablemente en el factor 3 de pensamiento orientado a los detalles.</i>
CONTENIDO TEMATICO	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Identificación de problemas</i> • <i>Resolución de problemas o conflictos</i> • <i>Comunicación</i> • <i>Reflexión</i>

***RUTA DEL DISEÑO
METODOLOGICO N° 7***

Séptimo taller:

***“Aprendiendo a identificar y
resolver problemas”***

TIEMPO	BLOQUE	DESARROLLO O PROCESO	RECURSOS
10 .	<p>1. Dinámica:</p> <p>“Dos si, tres no”</p>	<p>Propósito: <i>Presentación y animación</i></p> <p>Proceso</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Se la da la bienvenida a los participantes al séptimo taller y se les indica el tema que vamos a trabajar.</i> 2. <i>Para trabajar esta dinámica se les da las instrucciones antes de iniciar la dinámica.</i> 3. <i>Antes de comenzar la dinámica los participantes tienen que pararse formando un círculo, después de que todos estén ordenandos de tal manera se les pide que su compañero de a lado se forme de tras de cada participante y así sean todos formados de dos y sin perder el círculo.</i> 4. <i>Después que todos estén ordenados como anteriormente se mencionó se dan las siguientes instrucciones:</i> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Para iniciar la dinámica se tiene que ver si todos los grupos están de dos y no de tres, la instructora también participa.</i> - <i>La instructora inicia la dinámica tocando al tercero del grupo de tres e inmediatamente se para delante del grupo, y la persona que fue tocada tiene que correr tocar al segundo de otro grupo</i> 	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Espacio amplio</i>

		<p><i>cualquiera y ponerse delante de ese grupo y así sucesivamente todos irán participando.</i></p> <p><i>5. Al concluir y que todos hayan participado todos nos damos fuertes aplausos.</i></p>	
10 m.	<p>2. Trabajo Individual:</p> <p><i>De seis a más interrogantes</i></p>	<p>Propósito: <i>identificar una situación problemática y completar las interrogantes.</i></p> <p>Proceso:</p> <ol style="list-style-type: none"> <i>1. Antes de iniciar se les entrega a cada participante una hoja y un lapicero.</i> <i>2. Se trata de que los participantes piensen en una situación, problema o pensamiento recurrente y negativo que afecte constantemente o recientemente.</i> <i>3. Una vez que todas hayan elegido y pensado en algo, se pide que completen cada una de las 6 interrogantes que se encuentran en la hoja.</i> <i>4. Se guiaran del ejemplo que se mostrara en un papelografos (tamaño grande)</i> <i>5. Después que todas las participantes hayan terminado de rellenar las interrogantes se les pide que lo lean una o dos veces más.</i> <i>6. Al culminar se pide voluntaria si alguna desea compartir sus interrogantes identificadas durante la actividad.</i> 	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Hojas en blanco para rellenar las interrogantes</i> - <i>Lapiceros</i>

10 m.	<p>3. Trabajo individual:</p> <p>La lista de las 20 causas</p>	<p>Propósito: Expandir las posibles causas que comúnmente se mencionan como generadores del problema del problema.</p> <p>Proceso:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Para esta actividad cada participante tiene que contar con una hoja blanca y un lapicero. 2. Una vez que todos cuenten con sus materiales se les explica que la actividad consiste en el preparado de una lista amplia de causas potenciales que genera un problema. 3. El listado de las causas tiene que ser luego depurado para seleccionar las más importantes. 	<ul style="list-style-type: none"> - Hojas en blanco - lapiceros
25 m	<p>4. Trabajo Grupal:</p> <p>Salir del círculo</p>	<p>Propósito: salir del círculo a través de una alternativa de solución que se usara mediante la comunicación.</p> <p>Proceso:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Se forma un círculo en el que todas las participantes, en pie, traban fuertemente sus brazos. 2. Previamente se indica que del círculo se formara grupos tal cual están formados, estos grupos serán de 10 personas a las cuales se aleja del grupo para darles indicaciones antes de iniciar los dos minutos que tienen para cumplir su objetivo. 3. Así sucesivamente será la participación de 10 en 10 hasta que todas hayan participado. 	<ul style="list-style-type: none"> - Espacio amplio

		<p>4. La consigna que se les da es que cada grupo serán introducidas dentro del círculo, teniendo dos minutos para escapar “escapar como sea”.</p> <p>5. A las personas que conforman el círculo se les explica que tienen que evitar las fugas “por todos los medios posibles”, pero que llegado el caso en que una de las personas presas pide verbalmente que se le deje abandonar el círculo, este se abrirá y se le dejará salir.</p> <p>6. Posteriormente se procederá a la evaluación buscando determinar cuál era el conflicto, cómo se han sentido las participantes, analizando los métodos empleados por cada parte y buscando correspondencias en la sociedad y en nuestra realidad cotidiana.</p>	
25 m	<p>5. Trabajo expositivo y reflexivo :</p> <p>Cinco Alternativas mas</p>	<p>Propósito: reflexionar de las diferentes alternativas de solución hacia los conflictos</p> <p>Proceso:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Nuestras manos van a ser la guía que nos va a recordar que siempre, en cualquier situación en la que nos encontremos en la que parezca que no hay más que una o dos alternativas a seguir, siempre hay, al menos, cinco alternativas más. 2. Esta actividad será expositiva y a la vez practico de una forma colectiva, para ello se pide a las participantes se pongan cómodas y se sienten en forma de media luna mirando a la facilitadora con atención. 	

		<p>3. <i>Se trata de una actividad expositiva y a la vez reflexiva en ilustrar a las participantes por medio de los dedos de la manos las cinco alternativas que pueda tener una persona en una situación conflictiva ya sea de manera interna o externa con su propio yo.</i></p> <p><i>La manera ilustrativa y las alternativas son de la siguiente manera:</i></p> <ul style="list-style-type: none">- <i>El dedo pulgar: “Hazte fuerte”</i>- <i>El dedo índice: “Elige una nueva combinación”</i>- <i>El dedo corazón : “Lucha”</i>- <i>El dedo anular: “Busca aliados”</i>- <i>El dedo meñique: “ Minimiza el problema”</i> <p><i>Todo lo anterior expositivo será acompañado de papelografos, fichas e imágenes para el mejor entendimiento de las participantes.</i></p>	
--	--	---	--

<p>10 m.</p>	<p>6. Autoevaluación: “Midiendo mis logros”</p>	<p>Propósito: Autoevaluar los logros obtenidos por cada taller.</p> <p>Proceso</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Se explica a los participantes del por qué y su importancia del ejercicio a realizarse. 2. Se da las siguientes instrucciones: <ul style="list-style-type: none"> - Realizar en el tiempo indicado el modelo de la figura en el cual se completara el logro que sienten que han obtenido por cada taller. - Cada uno será responsable de cuidar y completar su pirámide - Se les indica que la figura de la pirámide es representativa donde tendrán que completar de forma cuantitativa y cualitativa los logros y experiencias que van obteniendo en cada taller. - Para este primer taller los participantes tienen que ubicar de forma numérica en la base de la pirámide del 1 al 10 sobre su expectativa y describir que esperan recibir y lograr durante el proceso del programa para exponerlo de forma grupal en el próximo taller. 3. Se les comunica a los participantes que al final de cada taller se le entregara un premio para el voluntario que comente lo que escribió en su “pirámide”. 	<ul style="list-style-type: none"> - Modelo terminado para guía de los participantes. - Cartulinas de colores. - Papeles de colores - Plumones de colores - Lapiceros de colores
--------------	--	---	---

DISEÑO

METODOLOGICO N° 8

PRESENTACION

El presente diseño corresponde al primer taller de formación. A continuación se presenta la capacidad, el indicador de logro y el contenido temático.

CAPACIDAD	<i>Desarrolla la competencia en pensamientos orientado a detalles.</i>
INDICADOR DE LOGRO	<i>Se incrementan los puntajes cambian las categorías favorablemente en el factor 3 de pensamiento orientado a los detalles.</i>
CONTENIDO TEMATICO	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Habilidades interpersonales</i> • <i>Rapport, empatía y autenticidad</i> • <i>Escucha activa</i>

***RUTA DEL DISEÑO
METODOLOGICO N° 8***

Octavo taller:

***“Reforzando mis habilidades
interpersonales”***

TIEMPO	BLOQUE	DESARROLLO O PROCESO	RECURSOS
10 m.	<p>1. Dinámica:</p> <p><i>“El tren de la alegría”</i></p>	<p>Propósito: Animación</p> <p>Proceso</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Se les da la bienvenida a los participantes al cuarto taller y se les indica el tema que vamos a trabajar. 2. Para trabajar esta dinámica se les da las instrucciones antes de iniciar la dinámica de que se tratara de una dinámica que va ser cantado y expresada (corporalmente). 3. Se les indica a los participantes que formen una fila de uno que simbolizara el tren. El canto será a la vez seguida de una acción la cual todos la tendrán que realizar al mismo tiempo. <p><i>El canto es la siguiente manera:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Este es el tren de la alegría, este es el tren de la ilusión (2v): todos caminando avanzando hacia adelante. - Y ahora hace triqui: un salto para adelante - Y ahora hace traca: un salto para atrás - Y ahora hace triqui (4v): 4 saltos para adelante seguido de un traca (1v) : un salto hacia atrás 	<ul style="list-style-type: none"> - Espacio amplio

		<ul style="list-style-type: none"> - <i>Y ahora hace traca (1v): salto atrás y ahora haces triqui (1v): salto adelante y ahora haces traca (4v): salto atrás, seguido de un triqui (1v): salto adelante Este el tren de la alegría, este es el tren de la ilusión (2v).</i> - <i>Y ahora vas pa abajo, y ahora para arriba y ahora vas pa abajo (4 v abajo) y 1v arriba</i> - <i>Y ahora vas pa arriba y ahora vas pa abajo y ahora vas pa arriba (4v) y 1 v abajo Este es le tren de la alegría, este es el tren de la ilusión (2 v).</i> <p>4. <i>Después de haber aprendido toda la canción y su interpretación, se juntara todo y se repetirá por dos veces o las necesarias para que los participantes estén alegres.</i></p>	
25 m.	<p>2. Trabajo Colectivo:</p> <p>Conociendo técnicas del Rapport, empatía y autenticidad</p>	<p>Propósito: <i>conocer los conceptos básicos y la importancia del uso del rapport y la empatía en las relaciones sociales e interpersonales.</i></p> <p>Proceso:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Se inicia esta actividad dando una introducción y explicación descriptiva de las mencionadas técnicas psicológicas, esta con la ayuda de fichas, imágenes y papelografos.</i> 2. <i>Se brinda en ello los pasos, las pautas y recomendaciones para la buena ejecución y practica de las técnicas a trabajar.</i> 	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Espacio amplio</i> - <i>Papelografos</i> - <i>Estímulos recompensas</i>

		<ol style="list-style-type: none"> 3. <i>Se pide a las participantes formar grupos de dos para la simulación o practica de dichas técnicas.</i> 4. <i>Después de que todas hayan concluido con la práctica en un tiempo indicado se les pide a todas las participantes que busquen dentro del pabellón a compañeras que no conocen o tengan poca comunicación para realizar la misma práctica. Esto en un tiempo indicado por la facilitadora.</i> 5. <i>Después que todos hayan terminado en el tiempo que se les indico regresan al auditorio o lugar del taller para poder participar respecto a lo experimentado.</i> 	
20 m.	<p>3. Trabajo Colectivo:</p> <p><i>La Escucha activa</i></p>	<p>Propósito: <i>mejorar las habilidades interpersonales a través de la escucha activa.</i></p> <p>Proceso:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Se realiza explicación tipo expositiva sobre la definición, importancia y pasos a considerar para la escucha activa.</i> <i>Con la ayuda y uso de papelografos y ejemplos</i> 2. <i>Enseguida se les dice que tienen que formar grupos de dos y poder practicar y simular en ello la práctica de la escucha activa en un tiempo indicado.</i> 3. <i>Ambas personas de cada grupo tiene que intercambiar de rol, el fin es que todas participen y vivan la experiencia.</i> 	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Papelografos</i> - <i>Estímulos recompensas</i>

		4. Una vez que se haya finalizado dicha práctica las participantes comentan la importancia de la escucha activa.	
25 m.	<p>4. Trabajo Colectivo:</p> <p>Iniciando la acción:</p> <p><i>Interacción con el medio actual y la pre socialización</i></p>	<p>Propósito: interactuar con el medio actual usando las técnicas aprendidas anteriormente.</p> <p>Proceso:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Para la realización de esta actividad se considera desde el inicio la dinámica “El barco se hunde”. 2. Se les informa y explica a las participantes sobre la dinámica que consiste en: <ul style="list-style-type: none"> - Cada vez que la facilitadora diga “El barco se hunde y solo hay bote para dos personas” todas tienen que estar en grupo de dos. 3. Después que estén formados en pareja se le dice a todos las participantes que dialoguen pero considerando la práctica de las técnicas mencionadas anteriormente en un tiempo ya indicado por la facilitadora. <ul style="list-style-type: none"> - Y cuando diga “El barco se hunde y solo hay bote para tres personas” todas tienen que estar en grupo de tres. 4. Después que estén formados en tres se le dice a todos las participantes que dialoguen pero considerando la práctica de las técnicas mencionadas anteriormente en un tiempo ya indicado por la facilitadora. 5. Para concluir se les pide que todas se junten para dialogar de la experiencia vivida. 	- Espacio amplio

<p>10 m.</p>	<p>5. Autoevaluación: “Midiendo mis logros”</p>	<p>Propósito: Autoevaluar los logros obtenidos por cada taller.</p> <p>Proceso</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Se explica a los participantes del por qué y su importancia del ejercicio a realizarse. 2. Se da las siguientes instrucciones: <ul style="list-style-type: none"> - Realizar en el tiempo indicado el modelo de la figura en el cual se completara el logro que sienten que han obtenido por cada taller. - Cada uno será responsable de cuidar y completar su pirámide - Se les indica que la figura de la pirámide es representativa donde tendrán que completar de forma cuantitativa y cualitativa los logros y experiencias que van obteniendo en cada taller. - Para este primer taller los participantes tienen que ubicar de forma numérica en la base de la pirámide del 1 al 10 sobre su expectativa y describir que esperan recibir y lograr durante el proceso del programa para exponerlo de forma grupal en el próximo taller. 3. Se les comunica a los participantes que al final de cada taller se le entregara un premio para el voluntario que comente lo que escribió en su “pirámide”. 	<ul style="list-style-type: none"> - Modelo terminado para guía de los participantes. - Cartulinas de colores. - Papeles de colores - Plumones de colores - Lapiceros de colores
--------------	---	---	---

DISEÑO METODOLOGICO DE LA ÚLTIMA SESIÓN

PRESENTACION

El presente diseño corresponde al primer taller de formación. A continuación se presenta la capacidad, el indicador de logro y el contenido temático.

<i>CAPACIDAD</i>	<i>Desarrolla los ítems de la Escala de Alexitimia de Toronto TAS – 20</i>
<i>INDICADOR DE LOGRO</i>	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Hojas de respuestas para desarrollar.</i>
<i>CONTENIDO TEMATICO</i>	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Características de la personalidad Alexitimica</i>

***RUTA DEL DISEÑO
METODOLOGICO DE LA
ÚLTIMA SESION***

Última sesión:

“Evaluación del postest”

TIEMPO	BLOQUE	DESARROLLO O PROCESO	RECURSOS
1h.	1. Psicometría	<p>Propósito: <i>Aplicación del POSTEST</i></p> <p>Proceso:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Se les da la bienvenida a los participantes a la última sesión de despedida.</i> 2. <i>Se les da las instrucciones y algunos alcances respecto al desarrollo del instrumento Escala de Alexitimia de Toronto correspondiente al postest.</i> 3. <i>Seguidamente se le entrega a cada participante una hoja con los ítems y respuestas para completar a cada participante.</i> 	
20 m.	2. Ceremonia de entrega de certificados	<p>Propósito: <i>Entrega de certificados a los participantes</i></p> <p>Proceso:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Luego de la aplicación del postest se procede a la ceremonia de entrega de los certificados a los participantes de acuerdo a la ficha de asistencia.</i> 2. <i>Conjuntamente con el certificado se les entrega un presente a cada participante.</i> 	<ul style="list-style-type: none"> - 60 certificados - 60 presentes

20 m.	3. Ceremonia de confraternidad	<p>Propósito: Cierre y clausura del programa de reeducación Siente y Expresa tus Emociones “SETEM”</p> <p>Proceso:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Seguidamente se les invita a todas las participantes a servirse los bocaditos preparados para la ocasión 2. Como parte de la ceremonia de confraternidad se toman fotos para el recuerdo con todos los participantes. 3. Cierre y despedida con cada uno de los participantes y los formadores. 	<ul style="list-style-type: none"> - Bocaditos - Ambientación del espacio.
-------	---------------------------------------	---	--

BIBLIOGRAFIA

Márquez, G y otros. (2011). *Efectividad del programa “Creciendo emocionalmente” en la inteligencia emocional de un grupo de adolescentes del distrito de Amarilis – Huánuco 2009. Tesis para optar el título profesional de licenciados en Psicología. Facultad de ciencias médicas.E.A.P. Psicología Unheval Huánuco – Perú.*

WEB GRAFIA

Pérez, N. (2012) *Evaluación de un programa para educación emocional para profesorado de primaria. Universidad de Lleida, Barcelona. Consultado el 05-09-2015. En www.redalyc.org/html/706/70625886012.pdf*

López, B. (2011) *Educación emocionales en adultos y personas mayores. Facultad de Psicología. Universidad Autónoma de Madrid, España. Consultado el 02-04-2015. En www.redalyc.org/html/2931/293121924013/pdf*

Quintanal, J. (2009) *Taller. Emociones vivenciales para una buena formación: dinámicas de grupo. Consultado el 03-05-2015. En <https://projectes.escoltesiguies.cat/imatges/pujades/files/2%20dinamiques%20emociones.pdf>*

Aguirre, F. (2012) *Expresión de sentimientos. 4 pag. Consultado el 04-09-2015. En www.2.educarchile.cl/portal.herramientas/sitios-educativos/descubriendo/pdf/expresion-de-sentimientos-pdf.*

Cautelo JR. Groder J. *Técnicas de relajación (Manual práctico para adultos, niños, y educación especial). Consultado el 07-09-2015. En www.sld.w/galerias/pdf/sitios/rehabilitacion-ejer/relajacion.pdf.*

Aragónés, L. *Talleres de comunicación. Consultado el 02-03-2015. En https://www.researchgate.net/profile/Lucia_Tomas-aragones/publication/276123535_Entremadres_talleres_de_comunicacion_Between_mothers_communication_workshops/links/55d7b4d408aeb38e8a85b8d6/Entremadres-talleres-de-comunicacion-Between-mothers-communication-workshops.pdf*

Anexo N°05 - Documento de sustento de la aplicación del programa SETEM

INSTITUTO NACIONAL PENITENCIARIO
ORCPUCALLPA
TRÁMITE
DOCUMENTARIO

06 ABR 2018

HORA: 15:00

FIRMA: 

SOLICITO: Autorización para realizar trabajo de investigación en el pabellón de mujeres

SEÑOR.
DIRECTOR GENERAL DE LA OFICINA REGIONAL ORIENTE PUCALLPA

Yo, Yessenia Katerin GAMARRA ALEJO, identificada con DNI N° 73068632, Con domicilio Jr. Tingo María N°134 – del distrito de Amarilis. Ante Ud. Respetuosamente me presento y expongo:

Que habiendo culminado la carrera profesional de PSICOLOGIA en la Universidad de Huánuco, solicito a Ud. Autorización para la aplicación de mi proyecto de Investigación denominado "Efectos del PROGRAMA SETEM (siente y expresa tus emociones) en los síntomas de la alexitimia en un grupo de mujeres del establecimiento penitenciario de Huánuco" para optar el grado de Licenciada en Psicología, mencionado proyecto el cual cuenta con una resolución de aprobación por la universidad y una opinión favorable para dar inicio a la aplicación del programa de tratamiento denominado SETEM lo cual está estructurado por 10 sesiones que consistirán en la realización de evaluación psicométrica y talleres psicoeducativos emocionales lo cual propongo de inicio el lunes 16 de abril al 30 de mayo.

Cabe mencionar que tengo conocimiento de los reglamentos de seguridad desde la entrada y dentro de dicho establecimiento ya que he tenido la oportunidad de haber permanecido como internista durante un año en el área de tratamiento, por lo tanto ruego también me autorize el acceso de materiales a utilizar y una cámara fotográfica pequeña lo cual dichas tomas fotográficas serán estrictamente reservadas.

Recordando que la investigación y el estudio de nuevas formas de intervención al reo dan muchas oportunidades que nuevos investigadores de nuestra región den importancia a este aspecto de la sociedad

POR LO EXPUESTO:

Ruego a usted acceder a mi petición

Huánuco, 6 de Abril de 2018



Yessenia K. GAMARRA ALEJO
Tesisista

Se adjuntan los siguientes documentos:

- Copia de matriz de consistencia de la investigación
- Copia de resolución de aprobación de investigación otorgada por la universidad de Huánuco
- Plan de aplicación del programa SETEM siente y expresa tus emociones



“AÑO DEL DIALOGO Y DE LA RECONCILIACION NACIONAL”

Huánuco, 12 de abril del 2018

OFICIO N° 00066 - 2018 - INPE/23.05.01

Señor:

Sra. Belia TUCTO PORRAS
DIRECTORA DEL EP.HUANUCO

Huánuco.

Asunto: Brindar facilidades para ejecución de proyecto de investigación.

Es grato de dirigirme al despacho de su digno cargo con la finalidad de saludarle muy cordialmente, así mismo en atención a la Solitud presentada por la Bch. Psic. Yessenia GAMARRA ALEJO. De fecha 06/04/2018 quien solicita “Autorización para realizar trabajo de investigación en el Pabellón de Mujeres “. En tal sentido esta Coordinación de Asistencia Penitenciaria da opinión favorable para la Ejecución del Proyecto de investigación en las Instalaciones del EP Huánuco por los siguientes fundamentos: 1) En los Establecimientos Penitenciarios del Perú existen muy pocas investigaciones con la POPE y con mayor razón en esta Región, por lo cual es imprescindible contar con investigaciones de este nivel que sirve como fuente de información para brindar atención psicoterapéutica al recluso. 2) la Mayoría de internistas de psicología que realizan prácticas Pre Profesionales en este Establecimiento Penitenciario toman como muestra poblacional o objeto de investigación a la POPE por lo que según su proyecto de investigación de la solicitante debe ser esta población.

Bajo este fundamento esta coordinación considera procedente la Solicitud. Por lo que se le **Autoriza** en el EP. Huánuco la Ejecución del Proyecto de Investigación de la Señorita Yessenia GAMARRA ALEJO, los días lunes y viernes de 10 am A 12 del medio día por un periodo de dos meses aproximadamente a partir del 16/04/2018 al 28/05/2018 según calendarización (adjunto). Así mismo para la ejecución del Programa SETEM que es parte de la investigación requiere el ingreso de materiales de trabajo e insumos (10 tijeras, papel bond, papelotes, cartulina, goma, lapiceros y lápiz). En tal sentido durante el desarrollo del proyecto de investigación garantizar la seguridad penitenciaria tomando las previsiones del caso y concluido la investigación la Bachiller dejará los resultados de su proyecto de investigación en dos copias.

Es menester precisar que la ejecución del Proyecto de Investigación no interfiriera en el normal desarrollo del Programa de intervención multidisciplinaria.

CC/ Archivo-





“AÑO DEL DIALOGO Y DE LA RECONCILIACION NACIONAL”

Adjunto:

- Resolución de Aprobación de Proyecto de Investigación N° 121-2015-D-FCS-UDH
- Matriz de consistencia de Proyecto de investigación.
- Plan de aplicación del programa SETEM
- Declaración Jurada Simple de no tener antecedentes Judiciales ni Policiales.

Agradezco por su atención inmediata a la presente me suscribo de Ud. no sin antes expresarle las muestras de mi mayor consideración y estima personal.

Atentamente,



CC/ Archivo-

Jr. Wiracocha N° 261 Paucarbamba- Amarilis – Huánuco

ANEXO 6: FOTOS DE LA APLICACIÓN DEL PROGRAMA SETEM

MAGEN 1: Evaluación Pre – test a toda la población con primaria completa



Imagen 1: Se puede observar a las internas del pabellón de mujeres comenzando la prueba de escala de Alexitimia de Toronto con el apoyo de la Psic. Genoveva T. encargada del pabellón.

IMAGEN 2: Evaluación Pre – test a toda la población con primaria completa



Imagen 2: Se puede observar a las internas del pabellón de mujeres completando la prueba escala de alexitimia de Toronto, algunas ya finalizando y recogiendo las hojas de evaluación.

IMAGEN 3: Inicio del primer taller del Programa SETEM



Imagen 3: Se puede observar a las internas del pabellón de mujeres atendiendo sobre las indicaciones y explicación del objetivo del primer taller.

IMAGEN 4: Durante uno de los talleres del Programa



Imagen 4: Se puede observar a las internas del pabellón de mujeres realizando una dinámica de inicio del taller.

IMAGEN 5: Durante uno de los Talleres del Programa



Imagen 5: Se puede observar a las internas visualizando las diversas emociones a través de las imágenes.

IMAGEN 6: Durante uno de los Talleres del Programa



Imagen 6: Se puede observar a las internas realizando su trabajo y atentas al objetivo del taller

IMAGEN 7: Durante uno de los últimos Talleres del Programa SETEM



Imagen 7: Se puede observar a las internas en una dinámica de contacto intrapersonal y demostrando la expresión de emociones positivas.

IMAGEN 8: Clausura de los Talleres del Programa SETEM



Imagen 8: Se puede observar a algunas internas felices para la última foto de clausura con su presente, acompañada del Psic. Cesar Orrego que también apoyo durante el proceso de aplicación del Programa.