



2015 - 2021



**Secretaría  
de Educación**

Gobierno del Estado de Michoacán

**SECRETARIA DE EDUCACIÓN EN EL ESTADO  
UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL**

---

---

**UNIDAD UPN 162**

**AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL PARA LA  
REINSERCIÓN SOCIAL DEL INTERNO DEL  
CERESO ZAMORA**

**ELIZABETH FIGUEROA VILLASEÑOR**

**ZAMORA, MICHOACÁN, NOVIEMBRE 2016**



2015 - 2021



**Secretaría  
de Educación**

Gobierno del Estado de Michoacán

**SECRETARIA DE EDUCACIÓN EN EL ESTADO  
UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL**

---

---

**UNIDAD UPN 162**

**AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL PARA LA  
REINSERCIÓN SOCIAL DEL INTERNO DEL CERESO  
ZAMORA**

PROYECTO DE INTERVENCIÓN SOCIOEDUCATIVA PARA  
OBTENER EL TÍTULO DE:

**LICENCIADA EN INTERVENCIÓN EDUCATIVA**

**PRESENTA**

**ELIZABETH FIGUEROA VILLASEÑOR**

**ZAMORA, MICHOACÁN, NOVIEMBRE 2016**



Secretaría  
de Educación

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL  
UNIDAD 162 ZAMORA, MICH.

SECCIÓN: ADMINISTRATIVA  
MESA: C. TITULACIÓN  
OFICIO: CT/173-16

ASUNTO: Dictamen de trabajo de titulación.

Zamora, Mich., 5 de noviembre de 2016.

**C. ELIZABETH FIGUEROA VILLASEÑOR  
P R E S E N T E.**

En mi calidad de Presidente de la Comisión de Exámenes Profesionales, y después de haber analizado el trabajo de titulación opción Proyecto de Intervención Socioeducativa; titulado *Autorregulación emocional para la reinserción social del interno del CERESO Zamora* a propuesta del Director del Trabajo de Titulación, Mtra. Gabriela Casillas Ochoa, le manifiesto que reúne los requisitos a que obligan los reglamentos en vigor para ser presentado ante el H. Jurado del Examen Profesional, por lo que se autoriza la presentación del examen profesional cumpliendo con los requisitos administrativos que se señalen para el caso.

ATENTAMENTE  
EL PRESIDENTE DE LA COMISIÓN



*Rafael Herrera Álvarez*  
DR. RAFAEL HERRERA ALVAREZ

SEP  
UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL  
UNIDAD UPN-162  
ZAMORA, MICH.



# PROYECTO

## *Autorregulación Emocional Para La Reinserción Social Del Interno Del Cereso*

Zamora



“No se nos otorgará la libertad externa más que en la medida exata en que hayamos sabido, en un momento determinado, desarrollar nuestra libertad interna”. **Mahatma Gandhi**



## **DEDICATORIAS**

*Este trabajo y experiencia de vida se lo dedicó a mi Madre, ejemplo a seguir, a sus valiosas enseñanzas que me han permitido guiar mi camino e ir en busca del cumplimiento de mis metas; así también a mis hermanas que han sido parte esencial de mis logros, en especial a mi motor de vida, Brisa Itzayana, la luz de mi existir.*

*Así también aquellas personas que me permitieron entrar en sus vidas, dejando un conocimiento, un aprendizaje, un aliento de apoyo y huella en mí.*

*Agradezco infinitamente:*

*A mi familia, maestros, amigos, compañeros y a esas personas maravillosas de la prisión.*

*“Creo en mí”*

**Elizabeth Figueroa Villaseñor**

## TABLA DE CONTENIDOS

<b>INTRODUCCIÓN</b> .....	12
<b>CAPÍTULO 1: CONTEXTUALIZACIÓN</b> .....	15
1.1 Zamora Michoacán.....	15
1.2 Entidad Receptora: CERESO ZAMORA (Centro de Reinserción Social).....	19
1.2.1 UNA MIRADA MÁS ALLÁ DE LA REJA.....	25
1.2.2 Recursos Humanos.....	36
1.3 Grupo: “En busca de mi verdadero yo”.....	37
1.4 Planteamiento y delimitación del problema.....	39
1.5 Problematicación.....	39
1.6 Justificación.....	40
1.7 Enfoques Metodológicos.....	43
1.7.1 Método Analítico Argumentativo.....	44
1.7.2 Historia de vida.....	44
1.7.3 Método cuantitativo y cualitativo.....	45
1.7.4 Etnografía.....	47
1.7.5 Investigación Acción.....	47
<b>CAPÍTULO 2: DIAGNÓSTICO</b> .....	50
2. El diagnóstico.....	51
2.1 La observación.....	53
2.2 Análisis FODA.....	56
2.3 La Encuesta.....	63
2.4 La entrevista.....	71
2.5 Test Proyectivo Frases Incompletas de Sacks.....	73
2.6 Test Proyectivo Figura Humana Karen Machover.....	78
2.7 Guía de Detección de Problemáticas Emocionales.....	81
2.8 Monitoreo de Autorregulación Emocional.....	87
2.9 Análisis Colectivo e individual.....	88
2.9.1 Expediente 1.....	89

2.9.2 Expediente 2.....	90
2.9.3 Expediente 3.....	92
2.9.4 Expediente 4.....	93
2.9.5 Expediente 5.....	94
2.9.6 Expediente 6.....	95
2.9.7 Expediente 7.....	96
2.9.8 Expediente 8.....	97
2.9.9 Expediente 9.....	98
2.9.10 Expediente 10.....	99
2.9.11 Expediente 11.....	100
2.9.12 Expediente 12.....	101
2.9.13 Expediente 13.....	102
2.10 Instrumentos de evaluación.....	104
2.11 Resultados del diagnóstico.....	105
2.12 Listado de problemas.....	106
2.13 Jerarquización de problemas.....	107
2.14 Categorías de Análisis.....	108
2.15 Pregunta de Investigación.....	109
2.16 Objetivo General.....	110
2.17 Preguntas de investigación.....	110
2.18 Objetivos específicos.....	110
<b>CAPÍTULO 3: FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA.....</b>	<b>111</b>
3. Fundamentación Teórica.....	112
3.1 Hacia un Paradigma Humanista.....	113
3.1.1 Carl Rogers: Terapia Centrada en el Cliente.....	115
3.2 Cultura Mexicana.....	118
3.2.1 La Familia.....	121
3.2.2 Tipos de Padres.....	122
3.3 La prisión en México.....	123
3.3.1 Enfoques de la prisión a través del tiempo.....	124

3.3.2 Sistema de Justicia Penal en México.....	126
3.4 Autoestima.....	128
3.4.1 En busca del Sentido Perdido.....	131
3.5 Motivación.....	132
3.5.1 Tipos de motivación.....	134
3.5.2 Estrategias de Intervención.....	135
3.5.2.1 Deporte.....	135
3.5.2.2 Taekwondo.....	136
3.5.2.3 Actividades Recreativas y artísticas.....	137
3.6 Inteligencia Emocional.....	137
3.6.1 ¿Emociones? .....	137
3.6.2 IE (Inteligencia Emocional) .....	138
3.6.3 Competencias Emocionales. ....	140
3.6.4 Estrategias.....	142
3.6.4.1 Meditación.....	143
3.6.4.2. La importancia del meditar.....	143
3.6.4.3 PNL (Programación Neurolingüística).....	145
3.6.4.3.1 El mapa no es el territorio.....	148
3.6.4.3.2 Estrategias PNL.....	150
3.6.4.3.3 Afirmaciones Positivas.....	150
3.7 Proyecto de vida.....	151
3.7.1 Proyecto de Vida en el contexto Penitenciario.....	153
3.7.1.1 Beneficios del Proyecto de Vida.....	155
3.7.2 Estrategias.....	156
3.7.2.1 Técnicas de Autoconocimiento.....	156
<b>CAPÍTULO 4. PLAN DE INTERVENCIÓN.....</b>	<b>159</b>
4.1 Intervención Global.....	160
4.2 Programas de intervención.....	161
4.2.1 Taller de Autorregulación Emocional:	

En Busca de Mi Verdadero yo.....	162
<b>4.2.2</b> Escuela para la Vida: Desprográmate.....	164
<b>4.2.3</b> Reinserción de Calidad: Descubriendo mis talentos.....	168
<b>4.3</b> Plan de Acción.....	170
<b>4.4</b> Cronograma General del Plan de Acción.....	171
<b>4.4.1</b> Estrategias: Autoestima.....	172
<b>4.4.2</b> Estrategias: Motivación.....	187
<b>4.4.3</b> Estrategias: Inteligencia Emocional.....	192
<b>4.4.4</b> Estrategias: Proyecto de Vida.....	200
<b>4.5</b> Eventos de Intervención.....	203
<b>CAPÍTULO 5: EVALUACIÓN</b> .....	208
<b>5.1</b> Evaluación Global.....	209
<b>5.2</b> Triangulación Evaluativa.....	212
<b>5.3</b> Elementos de la Triangulación.....	213
<b>5.3.1</b> Instrumentos de Evaluación.....	213
<b>5.3.2</b> Monitoreo Sesional.....	217
<b>5.4</b> Evaluación Institucional.....	219
<b>5.5</b> Resultados de la Triangulación.....	226
<b>5.6</b> Propuesta de Mejora.....	229
<b>5.6.1</b> DE UN PROYECTO DE INTERVENCIÓN... A UN PROYECTO DE SERVICIO.....	230
<b>CONCLUSIONES</b> .....	240
<b>FUENTES DE CONSULTA</b> .....	243
<b>BIBLIOGRÁFICAS</b> .....	243
<b>PÁGINAS WEB</b> .....	247
<b>ANEXOS</b> .....	248



## ÍNDICE DE ILUSTRACIONES

<b>Ilustración.- 1</b> Entrada al Centro de Reinserción Social Zamora.....	19
<b>Ilustración.- 2</b> Grupo de internos pertenecientes al taller de Autorregulación Emocional.....	37
<b>Ilustración 3.-</b> Ciclo de la Investigación Acción.....	48
<b>Ilustración 4.-</b> Instrumentos del diagnóstico.....	104
<b>Ilustración 5.-</b> La prisión en México.....	123
<b>Ilustración 6.-</b> Formación del Autoconcepto.....	130
<b>Ilustración 7.-</b> El deporte como entretenimiento.....	135
<b>Ilustración 8.-</b> Taekwondo, más allá de un deporte.....	136
<b>Ilustración 9.-</b> PNL, el mapa no es el territorio.....	148
<b>Ilustración 10.-</b> Maqueta de la Estructura General del Proyecto de Autorregulación Emocional.....	162
<b>Ilustración 11.-</b> Grupo de Internos pertenecientes a DESPROGRÁMATE....	164
<b>Ilustración 12.-</b> Presentación artística de los internos.....	168
<b>Ilustración 13.-</b> Presentación de Pantomima.....	176
<b>Ilustración 14.-</b> Evento de programas.....	191
<b>Ilustración 15.-</b> Aplicando Técnica PNL: SCORE.....	196
<b>Ilustración 16.-</b> Finalizando Técnica SCORE.....	196
<b>Ilustración 17.-</b> Clausura del Proyecto de Autorregulación Emocional.....	207
<b>Ilustración 18.-</b> Logotipo CDIREM.....	230

## ÍNDICE DE GRÁFICOS

<b>Gráfico 1.-</b> Metodologías de Investigación.....	43
<b>Gráfico 2.-</b> Triángulo de Lewin.....	49
<b>Gráfico 3.-</b> Análisis FODA. Internos del CERESO Zamora.....	56
<b>Gráfico 4.-</b> ¿Qué expectativas tienes acerca del proyecto?.....	65
<b>Gráfico 5.-</b> ¿Por qué decidiste formar parte del proyecto?.....	65

<b>Gráfico 6.-</b> ¿Quién eres, en realidad te conoces?.....	66
<b>Gráfico 7.-</b> ¿Cómo te autodescribes?.....	66
<b>Gráfico 8.-</b> ¿Qué aspecto de tu persona te gustaría mejorar?.....	67
<b>Gráfico 9.-</b> ¿Cuáles son las virtudes que te caracterizan?.....	67
<b>Gráfico 10.-</b> ¿Cuáles son tus defectos?.....	68
<b>Gráfico 11.-</b> ¿Qué habilidades posees?.....	68
<b>Gráfico 12.-</b> ¿Cuáles son las limitaciones que te impiden crecer como persona?.....	69
<b>Gráfico 13.-</b> ¿Qué te motiva para seguir viviendo?.....	69
<b>Gráfico 14.-</b> ¿Cómo fue tu etapa de la infancia?.....	70
<b>Gráfico 15.-</b> ¿Cómo fue tu adolescencia y edad adulta?.....	70
<b>Gráfico 16.-</b> Aplicación 1. Frases Incompletas de Sacks.....	77
<b>Gráfico 17.-</b> Autoestima.....	84
<b>Gráfico 18.-</b> Relaciones Interpersonales.....	85
<b>Gráfico 19.-</b> Manejo afectivo.....	85
<b>Gráfico 20.-</b> Tristeza.....	86
<b>Gráfico 21.-</b> Monitoreo de Autorregulación Emocional.....	86
<b>Gráfico 22.-</b> Monitoreo de autorregulación Emocional sesión 1-6.....	88
<b>Gráfico 23.-</b> Jerarquización de necesidades.....	107
<b>Gráfico 24.-</b> Categorías de análisis.....	108
<b>Gráfico 25.-</b> Programas derivados del proyecto de autorregulación emocional.....	161
<b>Gráfico 26.-</b> Dimensiones del proyecto de autorregulación emocional.....	163
<b>Gráfico 27.-</b> Triangulación evaluativa del proceso.....	212
<b>Gráfico 28.-</b> Monitoreo 1-6 sesiones.....	218
<b>Gráfico 29.-</b> Monitoreo 7-14 sesiones.....	218
<b>Gráfico 30.-</b> Monitoreo 14-20 sesiones.....	219
<b>Gráfico 31.-</b> Evaluación de la Intervención del Proyecto.....	220

<b>Gráfico 32.</b> Necesidades del interno a nivel penitenciario.....	222
<b>Gráfico 33.-</b> ¿Cuáles son las causas por las que el individuo delinque?.....	223
<b>Gráfico 34.-</b> Nivel de Autoestima de población de internos.....	225
<b>Gráfico 35.-</b> Resultados De Evaluación.....	226
<b>Gráfico 36.-</b> Ciclo del Proyecto de Autorregulación Emocional.....	231

## ÍNDICE DE TABLAS

<b>Tabla 1.-</b> Cuestiones de la entrevista.....	72
<b>Tabla 2.-</b> Resultados de Aplicación 1 Test Machover.....	80
<b>Tabla 3.-</b> Tabla de evaluación Test Machover.....	83
<b>Tabla 4.-</b> Resultados del diagnóstico (pre-aplicación).....	105
<b>Tabla 5.-</b> Cronograma General: Autoestima.....	172
<b>Tabla 6.-</b> Cronograma General: Motivación.....	187
<b>Tabla 7.-</b> Cronograma General: Inteligencia Emocional.....	192
<b>Tabla 8.-</b> Cronograma General: Proyecto de Vida.....	200
<b>Tabla 9.-</b> Cronograma General de Eventos.....	203
<b>Tabla 10.-</b> Análisis de los resultados del Test de Sacks.....	214
<b>Tabla 11.-</b> Análisis de los resultados del Test Machover.....	215
<b>Tabla 12.-</b> Elementos Clave del Proyecto CDIREM.....	235
<b>Tabla 13.-</b> Cuerpo Interdisciplinario CDIREM.....	235

## INTRODUCCIÓN

El presente proyecto de intervención socioeducativa se realizó en el CERESO (Centro de Reinserción Social de Zamora), titulado “AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL PARA LA REINSERCIÓN SOCIAL DEL INTERNO”, a través de un Taller de Educación Emocional denominado “**En Busca de mi Verdadero Yo**”, teniendo como partícipes a 13 reclusos de la línea de sentencia.

Más allá de una investigación, es un intento de romper la distancia, para acercarme a la vida de otros, en este caso los presos de las cárceles, intentando flexibilizar mi propia visión del mundo, para poder comprender, sin juzgar ni justificar, se puede asegurar que es una tarea difícil.

Es el resultado de una experiencia personal, una auto percepción superficial de lo que sucede en la prisión, con la ayuda de la observación e instrumentos de diagnóstico que sustentan este trabajo.

En las primeras visitas surge la inquietud de promover un programa que cubriera las necesidades presentes del penal, para esto surgió la idea del programa “*Escuela para la vida, Desprográmate*”, un taller para padres beneficiando a 70 presos, efectuado en dos etapas su aplicación.

Además surge otra necesidad, “REINSERCIÓN DE CALIDAD”, bajo la preocupación de no propiciar las herramientas necesarias al interno al momento de reinsertarse al medio social y por la visible inactividad de los presos dentro del centro.

La intervención consistió en la implementación de talleres de teatro, canto y baile; taller al que se dio por nombre “**Descubriendo mis talentos**”, en el que se desarrolló una labor cooperativa a través de la participación de 80

reclusos, tanto de la línea de sentencia como de proceso, los mismos distribuidos en los tres talleres.

La intervención en el contexto penitenciario parte del uso de la observación, y aplicación de diversas técnicas que dieron lugar a la detección de necesidades presentes en los 13 reclusos que constituyen principalmente el eje de la construcción de este proyecto.

Durante la etapa de diagnóstico las herramientas utilizadas para el descubrimiento de problemáticas estuvieron a cargo de la aplicación de instrumentos como la observación, análisis FODA, dos test proyectivos, frases incompletas de Sacks y el dibujo de la figura humana según Karen Machover, la encuesta, como técnica objetiva la entrevista libre, una prueba de detección de problemáticas emocionales y el monitoreo de autorregulación emocional.

Los instrumentos de evaluación se aplicaron en dos momentos durante el inicio y termino del proceso con la finalidad de comparar los resultados generados, reflexionando en cuanto a la mejora a través del análisis general.

Los resultados arrojados de las técnicas e instrumentos aplicados a los partícipes mostraron diversas necesidades, de las mismas se derivaron categorías de estudio, que dio la formulación de la pregunta generadora que rige el proyecto con sus respectivas preguntas y objetivos de investigación.

La fundamentación teórica de este trabajo se rige a través de la participación de autores de la protagónica corriente Humanista, refiriéndose a la valiosa aportación de Carl Rogers, Viktor Frankl, Anthony de Mello, Ignacio Larrañaga. Entre las corrientes psicológicas, Daniel Goleman y Laura Esquivel.

Para tocar más a fondo la realidad de la problemática presente y poder intervenir de una forma apta y adecuada con el grupo de internos, se constituyó la creación de un plan estratégico a miras de una mejora y



transformación del medio, a través de la aplicación de innovadoras estrategias.

En la evaluación se plasmó un análisis reflexivo de la investigación exteriorizando a través de datos confiables la efectividad de la propuesta y las conclusiones derivadas, como también la integración de los anexos constituyentes como parte de las evidencias.

Un trabajo integrado por cinco capítulos parte de una propuesta de intervención a miras de adaptarlo a un proyecto de servicio.

## Capítulo 1

# **CONTEXTUALIZACIÓN**

El campo de estudio elegido para la realización del proyecto fue el municipio de Zamora, un lugar ajeno a las creencias y tradiciones de cualquier otro territorio, integrado de gente trabajadora de diversas clases sociales, con valores muy incrustados, grandes historias que transmitir a las generaciones jóvenes, costumbres que nos hablan de paz, superación, trabajo y amor.

### **1.1 Zamora Michoacán**

Zamora de Hidalgo, según con datos recientes del **INEGI (2010)**, se sitúa al norte del estado de Michoacán de Ocampo, en las coordenadas 19°59' de latitud norte y 102°17' de longitud oeste. Su altitud es de 1,560 m. sus límites geográfico-políticos indican que al norte colinda con el municipio de Ixtlán y Ecuandureo, al este con el municipio de Churintzio y Tlazazalca, al sur con municipio de Jacona de Plancarte y Tangancicuaro, y al oeste con Chavinda y Tangamandapio. En cuanto a la distancia de la capital: 144 km (carretera federal núm. 15, Morelia-Zamora). Superficie del municipio: 330.97 km<sup>2</sup>.

En cuestión al relieve lo constituye en su horizonte los cerros de La Beata, La Beatilla, Encinar, Grande, Ario y el Tecari. Respecto a la hidrografía se encuentran los ríos, Celio y el Duero, así también la presencia de arroyos como es el Prieto, el Blanco y el Hondo que desembocan en estos ríos, hay un sistema de presas que contienen y regularizan las corrientes fluviales compuesto por la Presa de Abajo, la Presa del Colorín, y la Presa de Álvarez, las corrientes de superficie temporales son abundantes según la estación del año.

El clima zamorano es templado tropical, en la mayor parte del año es soleado, teniendo abundantes lluvias en verano, cuenta con una precipitación pluvial anual promedio de 1 000 milímetros, su temperatura oscila entre 6 y 39.2 grados centígrados. De acuerdo con los datos del **Censo de Población y**

**Vivienda 2010**, la Ciudad de Zamora de Hidalgo cuenta con 141.627 habitantes, y todo el municipio 186.102 habitantes en las 180 localidades que lo integran.

Sin embargo, la cabecera municipal desborda hacia el municipio de Jacona, quedando unidas físicamente Zamora de Hidalgo y Jacona de Plancarte, con una población conurbana de 198.561 habitantes (141.627 en Zamora y 56.934 en Jacona). Esta conurbación esta se encuentra dentro de las 56 zonas metropolitanas nacionales reconocidas oficialmente por el **INEGI, CONAPO y SEDESOL**.

Su tasa de crecimiento anual solamente se encuentra por debajo de los municipios de Tarímbaro, Morelia y Uruapan.

La población de Zamora profesa principalmente la religión católica seguida de la protestante como la religión mormona, testigos de Jehová, cristianos, que para los investigadores se designó el término de sectas.

Entre los lugares turísticos más concurridos la ciudad cuenta con un recinto de gran preeminencia arquitectónica, la Catedral Inconclusa o Santuario Guadalupano, edificio religioso que resalta por su altura y magnitud de zona, siendo el templo más grande del País, se ha convertido en un atractivo para el turismo e icono de la ciudad.

Con base a lugares culturales sobresale el Colegio de Michoacán, el Centro Regional de la Artes de Michoacán, la UPN (Universidad Pedagógica Nacional), ITESZ (Tecnológico de Estudios Superiores de Zamora), el CEJA (Centro Escolar Juana de Asbaje), entre otros.

En cuanto a la agricultura, al encontrarse situado sobre la parada fértil, también llamada Ciénaga de Chapala, el área es adecuada para el cultivo de vegetales principalmente de papa y cebolla, la siembra de riego sistematizado,

principalmente el municipio es conocido por su producción de fresa y zarzamora desde luego de calidad superior.

Cabe mencionar que Zamora ha expandido sus raíces hasta convertirse en un lugar substancial en cuanto a la fuente económica, por el hecho de que sus actividades mayoritarias son el comercio. En cuanto a la fuente laboral del municipio, es distinguida gracias a la existencia de diversas empresas industriales, como lo son las congeladoras de frutas, empacadoras, que se exporta principalmente al extranjero.

Otra actividad importante es la fabricación de suministros de origen lácteo, mantequilla, quesos, dulces y postres de leche tradicional en la gastronomía mexicana que endulza momentos, como es el famoso chongo zamorano que deleita hasta los paladares más exigentes.

La industria zamorana también se distingue por su producción de vestuarios tradicionales de vestir como rebozos, chalinas, artículos de joyería y de alfarería. Así también, la expansión de tiendas comerciales y de autoservicio ha sido posible su notable crecimiento económico.

La Región Zamora, que comprende ocho distritos judiciales y 41 municipios, se suma al Nuevo Sistema de Justicia Penal, dio declaratoria de inicio el 11 de Febrero del 2016, el estado de Michoacán comprende en este momento el 86% de implementación. Esto, al sumarse a los 22 municipios que comprende la Región Morelia, los 19 municipios de la Región Zitácuaro, y a los 18 pertenecientes de la Región Uruapan; las cuales entraron en vigencia durante el mes de marzo y agosto del año 2015.

Es importante mencionar que con la implementación del Nuevo Sistema de Justicia Penal en la región Zamora, el estado de Michoacán comprenderá más de la mitad de implementación, la cual ocupará el 100% de ésta una vez que

entre en vigencia en las regiones de Lázaro Cárdenas y Apatzingán, prevista para el próximo 9 de mayo del año en curso y las cuales comprenden cinco y ocho municipios respectivamente.

Respecto al nivel criminal y delictivo en este municipio ha aumentado considerablemente a partir del año 2000, los delitos con mayor índice delincencial se encuentra el homicidio, secuestro, robo y daños a la salud, sin pasar desapercibido el narcotráfico, se ha presenciado mayormente en la comunidad de Ario de Rayón, zona centro, principalmente en zonas marginadas de Zamora.

Las autoridades municipales y estatales buscan reforzar la seguridad dentro de los habitantes zamoranos para cortar el paso a las organizaciones criminales, con la intención de disminuir la incidencia de delitos del fuero común y dar tranquilidad a la población en general.

Anteriormente se hizo alusión acerca de lo que es el Municipio de Zamora, es precisamente en esa zona, donde se sitúa la entidad receptora punto de intervención, lo cual corresponde al CERESO (Centro de Reinserción Social), cuyo domicilio es Corregidora, 3 (Zamora - La Barca) C.P. 59600.

Un centro que cumple la función de recluir a las personas que atentan contra la integridad de los individuos a través de la ejecución de diversos delitos, cabe mencionar que es un penal de menor grado de peligrosidad. En Michoacán se encuentran 8 Centros de Reinserción Social y 16 Centros Preventivos.



## 1.2 Entidad Receptora

CERESO Zamora (Centro De Reinserción Social).



Los CERESOS de acuerdo con el **Gobierno Municipal Atlixco (2014)**, señala que son instituciones de índole público destinadas al cumplimiento de sanciones penales, en lo cual se encarga de proteger a las personas reclusas, brindándoles el apoyo para incorporarlos a la sociedad a través de la eficiencia de actividades fructíferas, que se verán reflejadas en el servicio público y propiciar seguridad a la sociedad.

**Ilustración.1** Entrada al Centro de Reinserción Social Zamora

**México Evalúa (2013)** Centro de análisis de Políticas Públicas establece: *“En México, la justificación normativa de la cárcel la define la Constitución de acuerdo con el artículo 18, el objetivo del régimen penitenciario es lograr la reinserción del sentenciado a la sociedad y procurar que no vuelva a delinquir”*. Recuperado el día 15 de enero del 2016 en: [http://www.mexicoevalua.org/wp-content/uploads/2013/08/MEX-EVA\\_INDX-CARCEL-MEXICO-VF.pdf](http://www.mexicoevalua.org/wp-content/uploads/2013/08/MEX-EVA_INDX-CARCEL-MEXICO-VF.pdf)

Con base a la organización, los centros de reinserción social tienen como visión, lograr una institución apegada rigurosamente al cumplimiento de las leyes, que garanticen a la sociedad que el individuo privado de su libertad, se le proporcione ayuda hacia su persona que le genere herramientas útiles para su vida a través de actividades de cualquier índole, con la finalidad de lograr la reinserción social del individuo.

Al hablar de una reinserción social en el interno, el Reglamento Del Sistema Penitenciario De Michoacán (2015) estipula: El sistema penitenciario basado en los derechos humanos, organizado y ejecutado por la administración penitenciaria sobre la base del trabajo, la capacitación para el mismo, la educación, la salud y el deporte como medios que faciliten en el sentenciado, la aptitud y la voluntad de vivir en la sociedad, además de procurar que no vuelva a delinquir, observando los beneficios que para ello prevé la ley. Recuperado el 11 de enero del 2016 en: [http://transparencia.congresomich.gob.mx/media/documentos/trabajo\\_legislativo/Reglamento\\_del\\_Consejo\\_para\\_el\\_Sistema\\_Penitenciario\\_del\\_Estado\\_de\\_Mich.pdf](http://transparencia.congresomich.gob.mx/media/documentos/trabajo_legislativo/Reglamento_del_Consejo_para_el_Sistema_Penitenciario_del_Estado_de_Mich.pdf)

En cuanto a la misión de los centros de reinserción social consistirá principalmente en intensificar las actividades laborales, educativas, deportivas y de salud, las cuales se constituirán como bases fundamentales para que el individuo se incorpore dentro del marco social de forma productiva, garantizando así una mejor calidad de vida para los mismos, familia, personas que lo rodean y mayor seguridad a la sociedad cuando el preso sea reinsertado a la misma y se le facilite la práctica moralista.

Según establece el **Sistema Penitenciario Mexicano (2013)**, los centros de reinserción social, bajo el **Artículo 18.- Constitucional** obliga a instaurar cinco pilares fundamentales para lograr la reinserción social del individuo privado de su libertad el cual establece: el respeto de los derechos humanos, el trabajo y capacitación, educación, salud y deporte. Recuperado el 02 de enero del 2016 en: <http://www.méxicoevalua.org/wp-content/uploads/2013/08/El-Sistema-Penitenciario-Mexicano-GZEPEDAL-2013.pdf>

Dentro del CERESO, el primer pilar se alude en cuanto a la práctica de los derechos humanos, hay gran ímpetu, por el hecho de que a toda costa se le respalda para que se haga presente su validación y no se atente contra la integridad de la persona reclusa.

De acuerdo con el **Sistema Penitenciario Mexicano (2013)** mediante el Pacto Internacional de Derechos Civiles y Políticos (PIDCP), establece a través del Art. 7, nadie será sometido a torturas, penas y malos tratos inhumanos,

recalcando en el Art. 10, la persona privada de su libertad será tratado humanamente con respeto y dignidad, así también que los menores procesados serán separados de los sentenciados.

Entre otros derechos, se destaca la comunicación con la familia, el trato digno, no hacinamiento, desarrollo social en un entorno higiénico libre de violencia, la protección, derecho a la salud, no aislamiento, separación entre categorías de reclusos, no por el hecho de haber cometido un delito debe juzgarse y arremeter en su contra, es así en lo que consiste respetar el derecho del individuo.

El segundo pilar, hace referencia al trabajo y la capacitación, un aspecto importante respecto al proporcionar herramientas útiles al recluso, al presentarle vías alternas que conduzcan favorecer tanto la capacitación laboral y personal, mediante los talleres de trabajo y psicología.

Por otro lado, un pilar importante es la educación que funge un papel elemental en el individuo, al brindarle conocimientos útiles para su desarrollo como persona, nivel primaria y secundaria, la preparatoria próximamente se otorgará, depende de la superación que cada preso desee alcanzar el seguir estudiando, es importante el mencionar que no se puede obligar a los reclusos a trabajar y estudiar.

Es así, que el **Reglamento del sistema Penitenciario de Michoacán (2015)** plantea que una del área especializada a cubrir es la **Andragogía**, revisando que se cumpla con los requerimientos educativos en el interno (a), el cual debe mostrar un avance académico real que le beneficie en su aprendizaje cognitivo.

“La Andragogía es la disciplina que se ocupa de la educación y el aprendizaje del adulto, el arte que siendo parte de la Antropología y estando inmersa en la educación permanente fundamentada en los principios de participación y horizontalidad; cuyo proceso, al ser orientado con características sinérgicas por el facilitador del aprendizaje, permite incrementar el pensamiento, la autogestión, la calidad de vida, y la creatividad del participante adulto, con el propósito de proporcionarle una

oportunidad para que logre su autorrealización el andragogo es un educador que, conociendo al adulto que aprende, es capaz de crear ambientes educativos propicios para el aprendizaje.” Recuperado el 15 de enero del 2016 en: <http://www.uovirtual.com.mx/moodle/lecturas/andra/1.pdf>

Para ello el CERESO ofrece la posibilidad de seguir estudiando a los presos mediante programas como lo es el INEA (Instituto Nacional para la Educación de los Adultos), y CEBA (Centro de Educación Básica de Adultos), con el objeto de abatir con ello el rezago educativo en el penal.

El panorama de enfoque de aprendizaje dentro del penal se orienta a lograr que los adultos se motiven a aprender, la orientación se centra en la vida y en la necesidad de auto dirigirse, a miras de superarse como individuo y a la vez a recibir un beneficio para su libertad.

En relación a la salud, se le brinda el servicio médico en el momento que se requiera. Por último, el deporte considerado como el quinto pilar, alude al fomento de actividades deportivas como medios para lograr la reinserción del sentenciado a la sociedad y procurar que no vuelva a delinquir, así también una manera de entretenimiento y manejo de las relaciones interpersonales.

En un contexto de creciente inseguridad y violencia —donde el homicidio, secuestro, robo y extorsión han ido en aumento— las políticas de mano dura se vuelven atractivas y populares. En una crisis de inseguridad como la que hoy vive México, la cárcel surge como la solución lógica y más inmediata”. Recuperado el día 15 de enero del 2016 en: [http://www.méxicoevalua.org/wp-content/uploads/2013/08/MEX-EVA\\_INDIX-CÁRCEL-MÉXICO-VF.pdf](http://www.méxicoevalua.org/wp-content/uploads/2013/08/MEX-EVA_INDIX-CÁRCEL-MÉXICO-VF.pdf)

El **CERESO** Zamora, juega un papel eficiente que contribuye al municipio a la detención de individuos que afectan directamente a la sociedad en cuanto a los delitos provocados en el mismo privándolos de su libertad, con la intención de proporcionar de forma directa herramientas útiles que ayuden evitar volver a reincidir y provocar un daño al medio social; comúnmente estos espacios son conocidos a modo de cárcel, penal o reclusorio.

El CERESO Zamora, actualmente cuenta con un aproximado de 431 reclusos, de los mismos, 107 varones sentenciados, 307 varones procesados (aún no se dictamina una sentencia) y 17 mujeres, de ellas solo 8 están sentenciadas.

Interno, preso, recluso, sea cual sea el calificativo que se designe a la persona reclusa en prisión.

La palabra "interno", sino la de "preso" y "recluso". No es por azar, sino una postura premeditada y reflexionada. La palabra "interno" la suelen utilizar las instituciones penitenciarias, en mi opinión, en un intento de suavizar la realidad penitenciaria. Sin embargo, en el lenguaje de la calle, estar interno es estar en un colegio, y en la cárcel no se está en un colegio, aunque una de sus consecuencias sea la infantilización de la conducta. En la cárcel se está preso. Y si no pretendo suavizar lo más mínimo la exposición de la situación de las cárceles, tampoco he de usar un lenguaje suave. Valverde (1991:41).

La designación a las personas reclusas en el centro de reinserción social por parte del personal se le reconoce como interno, respecto al punto de vista del autor da otro giro su significado, a lo que se le encuentra congruencia, dentro de la investigación se utilizará el término "preso, recluso e interno".

"El preso no sólo vive en la prisión, sino que se ve obligado a "vivir la prisión" permanente y obsesivamente. Este "vivir la prisión" es el elemento fundamental de la configuración de la prisión como un auténtico sistema social alternativo". Valverde (1991:60)

Cárcel, reclusorio, penal, de acuerdo con **Valverde (1991)**, describe que la cárcel se trata de un ambiente total, un auténtico sistema social alternativo, ante el que el individuo no tiene ningún control sobre su vida, le cuesta adaptarse a las situaciones que encuentra, la cárcel exige para sobrevivir unas consistencias comportamentales, una adaptación a su anormalidad, que empeora el proceso de inadaptación impidiéndole una vida normal en la sociedad.

El interno al llegar a prisión, se da cuenta que apenas puede modificar las circunstancias en su vida, a vivir sin su libertad, lo que implica adaptarse al medio y enfrentar su situación, desde la condición de sumisión o enfrentamiento, sin prever su futuro, a lo que se refiere a la consistencia comportamental según el autor.

Dentro de este contexto la conducta se adapta al ambiente en que vive la persona reclusa, completamente una sociedad de reclusos, donde se lucha por la supervivencia y en donde no se viven 365 días al año, sino un día 365 veces, como lo expresan y lo experimentan los internos dentro del reclusorio.

En el que precisamente se estudia al preso y no al delincuente dentro de la cárcel, se dice ser grande, pero para el preso no lo es, a raíz de la limitación del área en el que se les permite desarrollarse, se es imposible estar solo, sentirse atrapados en el tiempo e inmovilizados, su visualización empeora y la adaptación suele ser muy difícil.

La cárcel más allá de compararse con un espacio correctivo, es una burbuja reflexiva y torna una dicotomía, entre que corrige o empeora al individuo, concordando con **Valverde (1991)** lo ideal ante la adaptación de la conducta en el interno se pretende reconciliarlo con su ambiente.

Es contradictorio por ser un ambiente anormalizador, no puede desarrollarse por las limitaciones que en el centro se plantean bajo normas, privado de su libertad, dominado y apartado de sus seres queridos, algo claro sería que no se puede educar para la sociabilidad si se tiene al sujeto aislado.

### **1.2.1 UNA MIRADA MÁS ALLÁ DE LA REJA**

Ver más allá de la reja representa mostrar un poquito respecto a la experiencia vivida con los internos, no de un día, semanas, sino de una vivencia de meses. Partiendo desde la percepción que se tiene en la sociedad acerca de la prisión y de las personas que la integran se reconstruye una imagen negativa y errónea con ayuda de los medios de comunicación, formulándose una frívola concepción.

Por una parte, la mala calidad en la construcción de la prisión, porque la inversión se hace en la solidez de la estructura y en el diseño con vistas a la seguridad y al control, pero no se invierte en diseñar espacios "habitables"...uno de los aspectos más negativos de las prisión es su diseño, hecho especialmente para dominar, para someter, para despersonalizar al preso, y no únicamente para evitar las fugas, las cerraduras no son más seguras por ser más grandes y más ruidosas, y sin embargo, en las cárceles las cerraduras siguen siendo grandes y ruidosas. No se trata únicamente de que el preso esté encerrado, sino de que vivencie con toda claridad que está encerrado, lo asimile, viva con ello y no se evada, ni siquiera mentalmente. Valverde (1991:43).

En cuanto a la infraestructura, más que un cajón con rejas, su estructura arquitectónica se concibe en función de la seguridad, de la evitación de la fuga, que permita al interno hacer frente a su delito, adaptarse a su realidad, bajo la mira de adquirir herramientas estando en prisión que promuevan una mejor calidad de vida.

El Centro de Reinserción Social de Zamora, un lugar situado ante un panorama desolador, en el cual el sonido de las aves, los vehículos, el pastoreo de animales que a su paso transitan, consiguen que el silencio a momentos se aparte, percibiéndose el seguimiento minucioso de miradas a lo alto de la estructura arquitectónica del Pochote.

Al echar un vistazo más de cerca de su parte frontal se denota una zona totalmente distribuida, rodeado de un paisaje deshabitado, donde la naturaleza

prevalece, desde el encuentro de ratones, serpientes, aves y algunos insectos, al merodear a sus alrededores se logra destacar por una seguridad exuberante.

Ante la decisión de aventurarse a pisar la puerta que accede a conocer ese lugar, teniendo en cuenta lo que la sociedad impregna en la mente del sujeto, surge la duda de descubrir la verdad que encierra objetivamente el mundo penitenciario.

El acceder a la vista al penal el recibimiento se determina ante el pase a una esclusa (*sitio de verificación para acceder a un destino*) escoltada por guardias de seguridad, quienes reciben a las personas con respectiva verificación, implicando la finalidad de la visita del penal.

Al entrar se exterioriza diversos espacios todos ellos en función al reclusorio, topando como entrada al extremo de la derecha el departamento de mantenimiento, quien tiene como cargo el mantener en óptimas condiciones las áreas que constituyen el centro penitenciario, así como la permanencia de programas de mantenimiento preventivo y correctivo con apoyo del personal especializado con que se cuenta.

El estacionamiento exclusivo para el área directiva y el transporte de traslados, seguido de la bodega que recibe el combustible otorgado por el gobierno del estado, que funge como también el recibimiento de personas que viene por delitos, en el cual se toman datos correspondientes, se llevando a cabo la toma de fotografía de ingreso y el desembarque de pertenencias de los mismos.

Del otro extremo del penal se encuentra el estacionamiento general que beneficia al personal que labora en el centro, cafetería, el Juzgado Penal primero, segundo y tercero, que atiende los asuntos legales de los internos del centro penitenciario, lo que restringe al lugar en su circunferencia es una malla metálica dividiendo fronteras, rodeada de esclusas a lo alto del edificio salvaguardando la seguridad del mismo.



Ante ubicar la parte central del penal, se sitúa un área, que la constituye el área administrativa, industria del trabajo, psicológica y seguridad, instalados en espacios muy pequeños.

Ante la especificación de cada una de las áreas, es preciso comenzar con el área de psicología, que se encarga de llevar un registro de los reclusos desde el momento que ingresan hasta su salida, en el que se le trata mediante un tratamiento psicológico y actividades de beneficio personal directo con la población de internos.

A un extremo del departamento de psicología, se localizan industria del trabajo, un escritorio y archivero que caracteriza a esta área, a unos pasos está ubicado el departamento de administración, al fondo de estas áreas se localiza una pequeña oficina correspondiente al departamento de seguridad y custodia.

Al ubicarse fuera de estas áreas, a un costado a la izquierda se encuentra la puerta destinada a la entrada, que es comandada por un custodio (a), que autoriza el pase a través de una identificación que demuestre la identidad de la persona, como seguridad del centro.

Al estar internamente, se percibe un ambiente indiferente, abstemio, donde el color gris predomina, las rejas de las esclusas denotan la esencia trillada de la prisión, el trabajo callado en las oficinas se muestra tedioso, papeleo y más papeleo.

Al entrar, se observa una estructura total dividida en espacios angostos, envistiendo con el departamento de trabajo social, un área encargada de atender directamente a la comunidad de internos. Frente al departamento se encuentra el área jurídica conformada por diversos sitios, todos en función al proceso de los reclusos.

Al ingresar al área jurídica, se aprecian diversas secretarías pertenecientes al área de archivos y procesos jurídicos. A un costado se topa con la sala de juntas, un espacio pequeño, diseñado para atender reuniones e invitaciones del personal y personas externas a la institución, donde el diálogo forma parte del dinamismo, llevado a cabo en ese sitio. Aun lado, se encuentra los baños, seguido de la oficina del Director, enfrente de la misma, la de subdirección.

A un costado, una puerta que conduce al área de monitoreo y vigilancia, la supervisión de las cámaras durante las 24 horas del día como elemento primordial para salvaguardar la seguridad del penal.

Al salir de esta área, frente a ella, se localiza una esclusa con puerta giratoria, que da acceso a la entrada al lugar donde se desarrolla cotidianamente el recluso, antes de ello, a un costado se encuentra locutorios, un sitio en el cual se atiende los procesos jurídicos del interno en presencia del abogado, quien pone al tanto del avance del proceso atendiendo sus dudas.

A un lado de éste, se presenta una puerta que conduce al dormitorio del director del centro, quien reside dentro de este lugar por el grado de responsabilidad en su mayor tiempo.

Retomando la entrada hacia el lugar donde vive el preso, es preciso dejar claro, que se realiza una verificación extensiva, a presencia de las cámaras dentro de la esclusa quien testigua cuidadosamente los artículos a introducir al centro a cargo del custodio (a), dependiendo del sexo se atiende a esta norma.

Para ello, **H. AYUNTAMIENTO DE ATLIXCO (2014-2018)**, establece que las normas del centro en cuanto a la supervisión debe ser efectuada bajo el mismo sexo de la persona a la cual se está siendo supervisada, para evitar atentar contra la integridad de la misma, en cuanto a introducir artículos se autoriza

desde el área de seguridad y custodia, entregando un gafete como visitante, plasmando un sello en el brazo, para su ingreso al interior.

Al pasar por el área de revisión se topa con un pasillo que conduce hacia 3 esclusas, en la última esclusa se verifica el registro expidiendo los datos correspondientes, a un lado de esta división se encuentra el área femenil, un sitio habitado por personas de este sexo, integrado por 17 mujeres, un lugar aproximadamente de 6 metros de ancho por 15 metros de longitud, donde las personas llevan a cabo su vida cotidiana realizando diversas actividades dentro del mismo. Los delitos del sexo femenino varía entre, homicidio, secuestro y tráfico de drogas.

Los problemas percibidos durante la visita en el lugar, es la desigualdad, percibiéndose que a las mujeres no se les facilitan las mismas oportunidades que a los hombres, desarrollándose dentro de 4 paredes, los servicios que se les brinda en cuanto a la capacitación corresponden a cursos de belleza, cocina, excluyéndose la Andragogía en sus vidas. Lo que favorece es el aspecto cultural, ante la involucración de actividades culturales.

Hubo la inquietud de trabajar con el área femenil, desafortunadamente no fue permitido, la dirección expidió sus razones ante la carencia de un espacio, no se era posible involucrar a los varones con las mujeres, el área se tenía destinada a los internos por horarios, solo se permitía dentro de su espacio, solo era por la tarde, evitando coincidir con las capacitadoras, lo que no se fue posible llevar a cabo un proyecto de intervención.

Al abandonar el área femenil, al salir de la esclusa, se aprecia el área de visitas en dos apartados, dividida a través de malla, este espacio mejor conocido por el personal que labora en el mismo, como “el área 32”.

En cada área de visitas se localizan 18 bancas de concreto color blanco, con su respectivo techado o toldo, dentro de esta zona se llevan a cabo las visitas familiares los días miércoles y domingos en horarios de 10: 00 a.m. a 5: 00 p.m., en el cual el interno tiene cita con sus seres queridos, unas horas en que el encierro se escapa de la mente, rememorando momentos agradables, en que la convivencia se hace presente, disfrutando la compañía de todos.

Un buen momento para ofertar los trabajos arduos de la semana, llegando a oídos la voz convincente del interno, con el punto de acaparar la atención del cliente, desde una rifa, una manualidad, un cuadro, un bolso, a cambio de un peso digno o el ofrecimiento a comer.

Existen también momentos tristes, en los cuales la visita no llega, la nostalgia se hace presente, sintiendo la soledad, ante la añoranza de sentirse acompañado, mentes que aprenden a asimilar el no recibir una visita, desde la expresión del interno, *“no me siento sólo, aunque no me visiten siento que están conmigo, no me abandonan, ello no me debilita, al contrario, me hace más fuerte”*.

Ante el momento de la visita, no se requiere ser familiar de algún interno, la solidaridad y bondad se hacen presentes, los lazos afectivos hacen su maniobra, los presos reciben cariño de otras personas, se les invita a comer sin pedirlo, solo una sonrisa y un gracias lo hacen posible.

De la visita familiar a lo conyugal, el penal ofrece el encuentro de la pareja a un en proceso de internamiento sin descuidar cubrir la necesidad fisiológica del preso, autorizando horarios establecidos, permitiendo un área especial situada a un costado del área de visitas.

El área 32, cumple más funciones, se lleva a cabo el contacto directo con los reclusos a través de ayuda psicológica, mediante entrevistas individuales, implementación de técnicas, charlas, eventos socioculturales, como por ejemplo,

la misa el día domingo que cuenta con la presencia del Obispo de Zamora para todos los fieles católicos. En el mismo espacio se encuentra el sanitario para hombres y mujeres, lo que divide a ambas áreas de visitas es una esclusa a cargo de un custodio, quien autoriza entrada y salida del área delimitada.

Al continuar con el recorrido, se localiza el aula tecnológica o audiovisual donde se efectúan clases o talleres ofrecidos por diversos programas que el centro genera, a un costado se encuentra el área médica a cargo de un médico responsable y un enfermero, que se atiende las 24 horas.

Dando continuidad con el recorrido dentro del penal, situada entre ambas canchas de basquetbol, se aprecia la división de malla que marca una frontera entre un pasillo que conduce al espacio en el que se pasean concurrentemente los internos, es como el camino de un ave dentro de una jaula, asoma su pico para sentir el viento fresco y olvidarse de su encarcelamiento.

Dentro de esa zona determinante se topa con el área telefónica, enseguida con el comedor, un amplio salón cubierto de bancas y mesas de cemento, lo que ilumina ese pequeño espacio es una imagen religiosa. Justo enfrente del comedor se encuentra la cocina donde se lleva a cabo la fabricación de los alimentos, encargada por dos cocineras externas y la comisión de internos.

El personal que labora es ajeno a la institución, se cuenta con el apoyo de varios presos en la elaboración y repartición de suministros, así también la realización de la limpieza en cada turno, se efectúan 3 comidas al día, el tiempo es de 30 minutos, para que cada grupo consuma lo que se le ofrece día a día dentro de este lugar.

Prorrogando con la descripción, se encuentra una esclusa comandada por custodios, que permiten la entrada y salida de los internos justo al centro, a la derecha se muestra el área que se facilita para el taller de cintos, balones y

bisutería, a la izquierda con el taller de carpintería, aun costado de ese taller se encuentran el área de lavandería, justamente cinco lavaderos, mismos que son distribuidos en horarios distintos para su utilización.

Aun lado de lavandería, se puede apreciar el área del conocimiento, es decir, CEBA, distribuida en cuatro espacios reducidos, contemplado cada espacio entre 6 a 8 personas cada grupo, actualmente el número de internos que asisten a este programa oscila entre 8 y 15 internos, lo que muestra que un 4% de la población de internos recibe educación de manera voluntaria.

Un porcentaje preocupante pero no de extrañarse dentro de este contexto, la realidad es quien asiste a la escuela, es de manera voluntaria, al cuestionar al interno por qué no estudia, sus razones se atribuyen a que no les gusta, su edad no es la indicada, que no encuentran un beneficio por estar en prisión, el centro no puede obligar al interno a estudiar, solo le manifiesta que contribuye a un beneficio para obtener su libertad ante el tiempo establecido por la ley.

**El Gobierno del Estado de Michoacán (2014)**, vinculado con la subsecretaría de Prevención y Reinserción Social, aplica acciones educativas particularmente para los presos de Michoacán contra el abatiendo del analfabetismo.

Como forma eficaz de involucramiento, el sistema penitenciario de Michoacán ha firmado convenios con diversas instituciones educativas como es el Sistema de Educación Abierta de la Secretaría de Educación Pública (SEP), a través del (CEBA) e (INEA), quienes brindan un servicio a los internos interesados en su preparación académica.

Se resalta que actualmente en las cárceles de Michoacán se encuentra una población penitencial (hombres y mujeres) de 213 terminada la primaria y 273 personas concluida la secundaria, 82 con preparatoria, 34 no consumada y solamente 5 de nivel superior, para ello el Artículo 3° de la Constitución declara

que la educación impartida por el Estado deberá ser gratuita, laica y obligatoria para los individuos del país,

Dentro del CERESO de Zamora se ha sido posible que presos sigan estudiando y preparándose a pesar de estar encarcelados, las clases se llevan a cabo de lunes a viernes, excepto los miércoles por ser día de visitas, una hora y media diariamente.

Se capacitan a los individuos ofreciéndoles conocimientos y aprendizajes. Con la finalidad de brindar herramientas que cubran las insuficiencias educativas, culturales y laborales en el individuo que desea incorporarse a la sociedad después de cumplir una condena, y haga algo productivo para su persona.

La educación que se imparta, tenderá a la promoción de la reinserción social de los presos, la documentación que acredite los estudios, no mencionará el lugar en que se realizaron, ni la situación jurídica del acreditado, es así que el personal que imparta la educación deberá ser preferentemente maestros especializados en pedagogía correctiva, que atienda, además del aspecto académico, el cívico, social, artístico, físico, higiénico y ético.

En la parte trasera de la escuela se aprecia un campo de tierra el cual es utilizado como cancha de fútbol, un espacio de tierra, mismo en el que se llevan a cabo los eventos deportivos, al aire libre, lo que protege esta cancha son las miradas del edificio que observa cada uno de los movimientos ejecutados.

En cada extremo de esta área se encuentra una esclusa, con sus respectivas escaleras que conducen hacia los dormitorios, en la planta alta de la edificación en la parte derecha se encuentra el área tres, cuatro, cinco, seis, espacio determinado para los detenidos de área de sentencias.

Según el **H. Ayuntamiento de Atlixco (2014:26)**, en cuanto al procedimiento para el tratamiento preliberacional y el beneficio de la libertad anticipada de los presos de la línea de sentencia debe cumplir una serie de requisitos que van encaminados a lograr su reinserción social, cabe mencionar que para los que ya poseen una sentencia tendrá posibilidades para la libertad inicial y expedición de la condena, la cual es otorgada por el juez de ejecución.

La pena de condena consistirá en que por cada dos días de trabajo se hará remisión de uno de prisión, siempre y cuando el preso haya mostrado buena conducta, su involucramiento en las diversas actividades educativas o deportivas, en este caso los presos participes en el proyecto tendrán esta oportunidad.

Para ello el **Art. 531, 532 y 533 del Código De Procedimientos Penales Para El Estado Libre Y Soberano De Puebla** dictamina que para que se pueda llevar a cabo la aplicación, se determinará con base a un tratamiento de viabilidad de su reinserción social como factor para que se le sea otorgado o no el beneficio.

En cuanto a ello, los presos que participan en las actividades que genera la entidad, es el resultado de que la sentencia se reduzca y se le apoye ante situaciones que se les presenten y requieran la atención.

La zona habitada de los reclusos de sentencia, en este caso las áreas 3, 4, 5, y 6, de los cuales se distribuyen 10 presos por cada habitación, la clasificación se realiza a través de tiempo de condena, cada una de ellas cuenta con un dormitorio que mide cinco por diez metros de longitud.

Dentro de este espacio se encuentran diez camas de cemento, con un colchón de grosor de veinte centímetros lo que separa a cada cama son tres mesas, donde colocan las televisiones o artículos de cada individuo, dentro de la misma habitación está el baño con regadera y agua caliente.



En la parte izquierda, de la misma planta alta están los encarcelados de la línea de proceso, alrededor de trescientos siete internos varones, que carecen de una pena, permanecen privados de su libertad, hasta que el juez determiné su situación, por el momento permanecerán dentro del reclusorio para la realización de diversas averiguaciones en cuanto al caso de cada uno de ellos.

El espacio en el que se desarrollan estos individuos es distinto al de los sentenciados, se dividen en dos grandes áreas en las cuales están distribuidos de forma equitativa y desde luego mediante la clasificación de tiempo de llegada al mismo.

Lo que rodea al CERESO, es una malla de seguridad, integrado por custodios que escudan el lugar, previniendo el escape de los arrestados y así también su propia seguridad.

Es triste darse cuenta la situación de las personas que tienden a delinquir y por ello recluidas en estos lugares, en el momento de concientizar la situación vivida por los presos es increíble por el hecho de que para poder reformarse tienden a privarse de su propia libertad.

La celda como castigo supremo, para darse cuenta de la realidad y afrontar sus actos de forma correcta, no le queda de otra manera, es en ese momento en que se empieza a valorar lo tenido y que en el momento que tuvo la oportunidad de gozar no lo hizo...las paredes que confinan al delincuente, el hombre contaminado, son una amenaza constante al concepto que de sí mismo tiene el prisionero y esa amenaza se repite una y otra vez en los muchos recordatorios diarios de que debe mantenerse al margen de los "hombres decentes", este rechazo o esta degradación de la que lo hace objeto la comunidad libre le dice que debe ser apartado, rehuido, vuelto inofensivo. Para sobrevivir psicológicamente, el prisionero debe arreglárselas para encontrar la manera de rechazar a su vez quienes lo rechazan. Valverde (1997:84)

El apartar al individuo de su realidad según **Valverde** (1997) representa el encontrar valor a su vida, mientras vive con su libertad no se da cuenta de su actuar, al estar

alejado de su presente, el individuo se siente solo y perdido, representa un gran obstáculo el poder adaptarse fácilmente, cuando lo logra desconfía de los demás y busca los medios para protegerse y poder sobrevivir en prisión.

### **1.2.2 Recursos Humanos**

En cuanto a los recursos humanos, el personal que labora dentro del CERESO, es una parte fundamental de que estos lugares operen de forma organizada y beneficie a los individuos que desean readaptarse. Quien rige de forma directa al centro de reinserción social, es el secretario general quien tiene el mando total de la entidad, un director general de prevención y reinserción social.

La efectuación del proyecto en la entidad receptora se estuvo a cargo por el pase de 3 directores, durante el lapso de 11 meses, lo cual tuvo dificultades en cada periodo.

La intervención en el centro de Reinserción Social se autorizó la directora la Lic. Josefina Loyo García (marzo/mayo 2015), su estancia permaneció durante dos meses, que al salir entro a la base directiva el Mtro. Luis Fernando Velázquez (junio/octubre 2015) y recientemente por el M.D. Héctor Serjaín Martínez Alvarado, (Octubre/julio 2016) manteniendo durante el proceso a un solo Subdirector Lic. Ricardo Bucio quien mostró su apoyo al inicio y culminación para intervenir con la población de internos.

En el área de jurídico laboran 5 licenciados, 4 secretarias a cargo de administración, un criminólogo, en trabajo social, dos trabajadoras sociales.

Dentro del área de Psicología, está a cargo de tres psicólogos en el turno vespertino y tres en el matutino; respecto al área administrativa, 3 encargadas secretarias. En el área de mantenimiento, laboran cuatro intendentes en el turno matutino y dos en el vespertino. En cocina 2 cocineras, con el apoyo de presos,

en área médica un doctor, un dentista y dos enfermeros, en archivos, personal de apoyo jurídico.

El cuerpo de personal más extenso dentro del centro es el de seguridad y custodia, Director de seguridad, seguido de un supervisor que divide en grupos a los custodias, en ambos turnos haciendo posible la seguridad del lugar.

En el juzgado se encuentran 3 jueces, 8 defensores o abogados, un criminólogo y dos peritos, seguido de custodios que resguardan la seguridad del lugar, 12 secretarias, 2 personas cargo del mantenimiento.

Dentro de este espacio no se especifica el nombre del personal que labora dentro del centro de reinserción por de la confidencialidad que el centro conlleva, por ser una entidad de estricta seguridad, haciendo excepción por la parte directiva.

### **1.3 GRUPO “En Busca De Mi Verdadero Yo”.**



El grupo del taller de autorregulación emocional presenta grandes diferencias en sus ritmos de aprendizaje, está compuesto por 13 internos.

Provenientes de los alrededores del Estado de Michoacán, un grupo de personas que oscilan entre la edad de 21 a 44 años, individuos que provienen de familias de clase baja.

**Ilustración.-2** Grupo de internos pertenecientes al taller de Autorregulación Emocional.

En relación a las circunstancias a lo que los llevaron a los reclusos a ser privados de su libertad, corresponde al delito de homicidio con 31% homicidio, con un 23% violación, lesiones y narcomenudeo.

Al trabajar con el curso, se hizo evidente la presencia de necesidades a través de la interacción con el grupo, percatándose poco sentido en sus vidas, ante expresiones negativas en relación a su situación actual, sintiéndose víctima de circunstancias, lamentándose de lo sucedido, esperando y todo se tratará de un sueño.

Otro aspecto notorio fue en cuestión a la práctica moral, el expresarse con apodos entre compañeros, falta de respeto ante burlas a expresar sus opiniones, la presencia de agresión física/verbal, el uso de palabras mal sonantes.

En cuanto a las actitudes al inicio del taller, se observó pesimismo en el grupo de internos, poca efectividad en trabajo en equipo por roces entre compañeros, las bromas lo que inhibía al resto del grupo efectuar las actividades, dándose la apatía afectando las relaciones interpersonales, se mostraban retraídos, distantes, inmunes a las emociones ajenas, con pocas amistades.

Se percató en ellos personas con mal humor y pesimistas, discretos y precavidos en el trato con los demás, centrados sólo en aspectos negativos de lo que les ocurría.

Carentes de sentido de responsabilidad y por lo tanto la rechazan, al olvidar tareas importantes, se retrasaban y hacían las cosas fuera de plazo, la mayoría de los reclusos no entregaban los ejercicios, generalmente aplazaban cualquier actividad que les resultaba laboriosa, sólo se motivaban a realizarla exigiendo el reconocimiento de los demás.

Debido a su falta de constancia y voluntad, junto con comportamientos irresponsables, sin expectativas a lograr, un grupo integrado de personas con grandes talentos, pero personas dormidas, que se encierran en su caparazón por el miedo al cambio, personas con una zona de confort muy marcada, una mentalidad conformista y sin miras a crecer.

Se estimó en ellos conductas agresivas, denotando deficiencias en aspectos de autocontrol, reaccionando de forma repentina a situaciones, con dificultad ante la resolución de problemas.

Ante el manejo afectivo, se percibió dificultad al expresar sus sentimientos a los demás, la carencia afectiva fue un factor claro de mostrarse entre los compañeros, expresaban sentirse inseguros por el hecho de no estar acostumbrados a dar amor al otro y así mismos.

#### **1.4 Planteamiento Y Delimitación Del Problema**

Una vez realizado el diagnóstico por medio de la observación participante, se pudo percatar que el problema presente dentro del grupo de estudio se debió a la falta de autocontrol de emociones ante situaciones de diverso índole, que representó la parte de inicio de la investigación.

#### **1.5 Problematización**

“Se trata de lograr plantear problemas concretos, descubrir relaciones entre ellos y jerarquizarlos con la finalidad de contar con elementos para proponer acciones”. Martínez (2009:15)

Enlazando el punto de vista del autor, se requiere tener una visión clara de la realidad que se suscitó dentro del penal con el determinado grupo a estudiar, se analizó de manera global el nivel situacional de la problemática priorizando,

cuya finalidad encamina el proponer estrategias que mejoren la situación con los internos.

Desde una perspectiva de lo general a lo particular, la importancia del control de las emociones dentro de la vida del ser humano ha representado el paso hacia la plenitud mental y la libertad física. Desde el contexto de la vida dentro del reclusorio, desde una mirada amplia los delitos cometidos se deben a la falta de autocontrol.

De acuerdo a la población de internos, la autorregulación de las emociones es un elemento primordial en la vida del individuo, le permitirá actuar de determinada manera ante las diversas situaciones a las que se enfrenta cotidianamente.

No sólo es importante el reconocer las emociones, sino de qué forma actuar ante su reacción, como seres humanos las emociones son parte de nosotros, gracias a ellas, se manifiesta la parte afectiva, a través de los sentimientos, pensamientos y por ende las emociones, sea la tristeza, enojo, miedo, desagrado y alegría, determinadas como emociones primarias.

Dentro de la prisión, la situación varía, por el hecho de que el medio distorsiona la realidad del individuo, la soledad y los desprendimientos de diversas emociones provocan que el interno visualice su existir de forma limitante. Los medios se agotan y sus perspectivas, metas u objetivos también.

## **1.6 Justificación**

El interés para la intervención del presente proyecto fue al partir de una visión crítica de nuestra sociedad, al tratar con personas vulnerables con necesidades muy presentes, en este caso el trabajar con presos, personas que atentan de diversas formas ante la sociedad a través de la manifestación de sus conductas.

El foco de intervención nace desde una perspectiva personal, como parte de expectativas de vida, el indagar la vida dentro de un reclusorio; el estudiar el dinamismo y vivir desde una experiencia propia la percepción objetiva acerca de cómo actúan las personas recluidas en las prisiones; el dejar a un lado el sin fin de subjetividades que surgen desde la voz del medio social, el juzgar fácilmente sin tener veracidad de lo sucedido.

Se busca mostrar la verdadera cara de la prisión, como plantea **Valverde (1997)**, que para conocer la situación del estado, requiere la sociedad conocer sus prisiones pasearse en ellas, conocer el dinamismo de los reclusos, para juzgar lo que pasa dentro y fuera, y así entender lo que sucede en el entorno.

No es la cárcel que se estudia, son las personas que emergen, que llegan a ella, la expresión de sus inadecuadas conductas, a miras de reeducarlas y orientarlas con el fin de conducir a facilitarle una mejor calidad de vida ante la resolución de problemas, toma de decisiones haciéndole llegar el mensaje de que todo tiene un sentido, que las oportunidades llegan y se toman.

Es considerable el fomento de conciencia y prevención en la actualidad ante la juventud, alertar la manifestación de deliberadas conductas, acompañadas de la desorientación, práctica moral, adicciones, patrones de conducta, inteligencia emocional, relaciones interpersonales, experiencias marcadas en la vida del ser humano.

Se pretende lograr la autorreflexión y autoconciencia de realidad al interno, a través del fomento de hábitos útiles para su vida, alejándolo de situaciones conflictivas que atenten contra su persona y el medio social.

Generando en su presente una visión objetiva de vida que le permita ver más allá de su situación actual, orillándolo a crear metas y cumplirlas, por medio de la adquisición de herramientas necesarias que le sean útiles para la construcción

de un proyecto de vida independientemente de la situación en la que se encuentra durante el proceso, a corto, mediano y largo plazo.

Lograr que el interno incremente su autoestima representa trabajar en el desarrollo de sus habilidades, que crea en sus potencialidades y le permita enfocarse en plantearse metas y lograrlas, al mismo tiempo que descubra sus talentos humanos poniéndolos en práctica, con la finalidad de compartirlos a las personas de su entorno cotidiano y familia. Al momento de realizar acciones se sientan seguros de sí, útiles, capaces de sentirse motivados, para motivar a los demás.

Más allá de enseñar, se pretende reeducar conductas en el recluso, que le accedan a darse cuenta de sus acciones ante determinadas situaciones de su vida cotidiana, para evitar que vuelva a delinquir y sea privado de su libertad, propiciando una motivación que sea vehículo para lograr lo que se proponga a beneficio de su persona y de quienes lo rodean.

La prisión como contexto alejado dentro del marco social, es un espacio el cual se debe atender a través de intervenciones que promuevan el desarrollo personal del preso, desafortunadamente no se le da importancia ante la participación y creación de programas que beneficien a la población de reclusos.

La directriz de la investigación pretende realizar una intervención psicosocial, que promueva la mejora del contexto, surgen diversos intereses y expectativas en cuanto a abordar este campo de estudio. De forma general, requieren recibir el apoyo de personas, que los orienten y conduzcan hacia la mejora de una calidad de vida dentro de la prisión.

Como seres humanos, independientemente de sus acciones tienen la oportunidad de superarse, aspirar a mejorar su entorno a través de una visión real adecuada a los medios que tienen a su alcance, no con la intención de



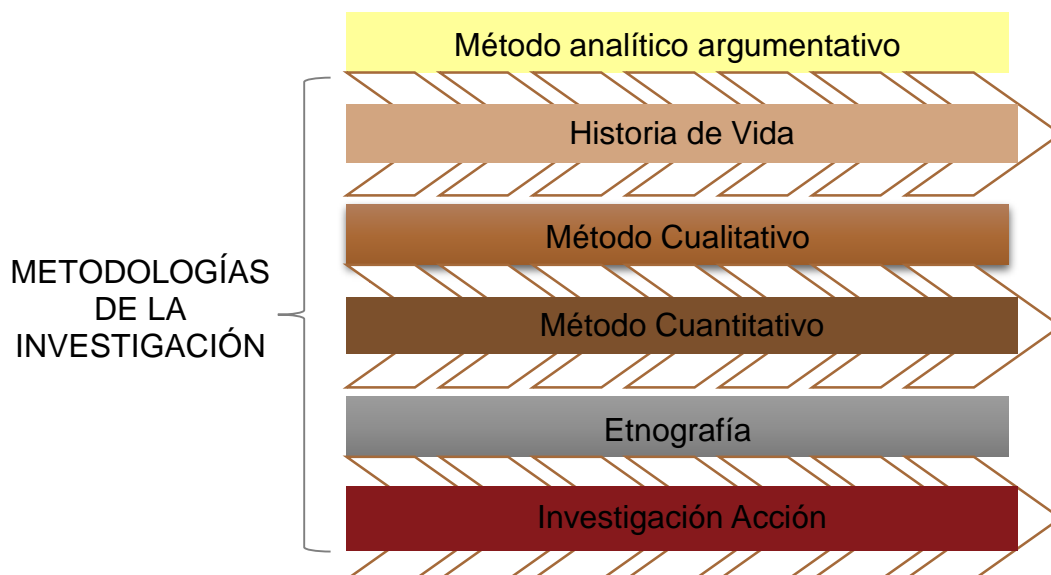
crearles falsas esperanzas sobre situación, es una utopía el decirles que pronto recobrarán su libertad, serán felices y no sufrirán más.

Se debe trabajar en ellos la parte humanista, como medio que les dé respuesta a sus problemas; quienes son realmente; cual es la esencia real de su persona la cual muchas de las personas le es difícil percibir, como descubrir.

### 1.7 Enfoques Metodológicos

El enfoque que orienta la presente investigación psicosocial, se encauza en tomar en cuentas algunas de las fases que orienta la metodología de la investigación acción, no es su totalidad, este método se basa en vivir experiencialmente el proceso al convivir la mayor parte del tiempo con el conglomerado social.

Es importante dar a conocer al lector la existencia de otras diversas metodologías dentro del campo investigativo, mismas se presentan a continuación:



**Gráfico 1.-** Metodologías de Investigación

### **1.7.1 Método Analítico Argumentativo**

“El Método analítico consiste en la desmembración de un todo, descomponiéndolo en sus partes o elementos para observar las causas, la naturaleza y los efectos. El análisis es la observación y examen de un hecho en particular. Es necesario conocer la naturaleza del fenómeno y objeto que se estudia para comprender su esencia... permite conocer más del objeto de estudio, con lo cual se puede: explicar, hacer analogías, comprender mejor su comportamiento y establecer nuevas teorías”. Ortiz (2015:64)

Al dar inicio a la explicación de los enfoques investigativos, se presenta el método analítico que consiste en la desunión de un todo, descomponiéndolo en sus fragmentos o elementos para observar las causas, a través de prestar atención a un suceso en un determinado contexto, teniendo presente lo que sucede, para poder comprender el proceso de indagación y así orientarlo a la mejora a través del planteamiento de nuevas teorías.

### **1.7.2 Historia de Vida**

Esta metodología se enmarca en esclarecer el estudio categórico de elementos que parten del objeto de estudio aunado al corte cualitativo partiendo de sucesos a base de un proceso experiencial, se fundamenta principalmente de la entrevista, por medio de ella emergen datos que permiten la construcción de la investigación.

“La vida cotidiana representa una fuente muy rica y variada de temas que merecen indagarse puesto que los fenómenos sociales, económicos, políticos y culturales propios de una sociedad se manifiestan de diversa forma en la convivencia diaria”. Rojas (1998:158)

Es el relato de los sucesos o acontecimientos ocurridos en la vida de la persona, recuerdos que merecen ser contados que han dejado huella y grandes aprendizajes que compartir; experiencias buenas o malas.

“Los métodos utilizados en la investigación cualitativa que ayuda a describir en profundidad la dinámica del comportamiento humano es el biográfico, el cual se materializa en la historia de vida... Vallés (1997), puede considerarse como la técnica insignia dentro de la metodología biográfica...busca adentrarse en el conocimiento de la vida de las personas, capaz de captar los procesos y formas como los individuos perciben el significado de su vida social, es posible corroborar el sentido que tiene la vida para ellas”. (Pérez, 2000). Recuperado el día 13 de marzo del 2016 en: <http://revistagriot.uprrp.edu/archivos/2012050104.pdf>

Historia de vida, permite rescatar aspectos relevantes de las experiencias de las personas, los instrumentos que intervienen durante el proceso de indagación es la entrevista individual como focal, así también el uso de procesos historiográficos, historia oral o relatos, lo importante es no creer en lo que se piensa que sucede, sino en los resultados obtenidos.

Al trabajar con el grupo de internos, se requirió conocer su historia personal para comprender y entender sus acciones, actitudes y comportamientos, así también sus expectativas, logros, metas, etc. A través de esos recuerdos o pensamientos centrales guardados en sus mentes, se refleja la importancia de su existencia, que el haber cambiado sus vidas en cuestión de minutos, no representa el sentirse devastados completamente. Sino el retroceder y valorar lo generado a través de las etapas de su vida en compañía de sus seres queridos y personas importantes.

### **1.7.3 Método Cualitativo y Cuantitativo**

“La investigación cualitativa es un campo interdisciplinar, transdisciplinar y contradisciplinar, es multimetódica, implica un enfoque interpretativo, naturalista hacia su objeto de estudio”. Gómez, Gil y García (1999:32)

Es decir, que al hacer uso de la investigación cualitativa se estudia la realidad en su contexto natural, tal y como sucede, es abordable en diversas disciplinas, desde las ciencias sociales, humanidades y la física, se trata de comprender a las personas dentro del marco de referencia de ellas mismas.

Al trabajar con el grupo de internos se hizo uso de este método al considerar al contexto como un todo, desde una perspectiva holística, la tarea implicó el explicitar las formas en que los reclusos en situaciones particulares comprenden, narran, actúan y manejan sus situaciones cotidianas.

“La investigación cualitativa implica la utilización de recogida de materiales, entrevista, experiencia personal, historias de vida, observaciones, textos históricos, imágenes, sonidos, que describen la rutina, las situaciones problemáticas y los significados en la vida de las personas”. Gómez, Gil y García (1999:32)

Este método permite la captura de datos sobre percepciones del grupo de personas, a través de un proceso de profunda reflexión, haciendo uso de instrumentos que permitan la reflexión y comprensión de lo que sucede.

“El objetivo de la investigación cuantitativa consiste en fundamentar la búsqueda de las causas, persiguiendo el control y la explicación”. Gómez, Gil y García (1999:34)

Es decir, que es un método que se centra en una observación naturalista, el explorar y describir lo que sucede con la ayuda de instrumentos que permitan el arrojo de datos que demuestren la magnitud de la realidad.

El trabajar con la población de internos implicó la intervención de ambas, el cualificar represento el comprender la situación de vida y necesidades de los reclusos, como personas, no delincuentes, mientras la cuantificación se enlazó el elaborar instrumentos que permitieron valorar la magnitud de las necesidades, manifestadas gráficamente.

El método cuantitativo se contrapone al cualitativo, realiza preguntas más amplias y recopila información de los participantes del estudio que no es posible plasmarla en números, sino sólo en palabras.

#### **1.7.4 Etnografía**

Otro enfoque metodológico relevante de investigación, es la etnografía que se encarga de estudiar y describir lo que sucede dentro de un contexto, enfocándose en la vida de las culturas, observándose el fenómeno desde una observación no participante.

“El objetivo de la etnografía educativa es aportar valiosos datos descriptivos de los contextos, actividades y creencias de los participantes en los escenarios educativos...Habitualmente, dichos datos corresponden a los procesos educativos tal como éstos ocurren naturalmente”. Goetz J.P. y M.D. Lecompte (1988: 41).

Esta perspectiva nace del asombro, de una mirada hacia los otros, una de las características es que narra historias de lo que viven las culturas, dan voz a las personas que vive el proceso, su nivel de participación es no participante, es indirecta, no se aplica un plan de intervención, solo expresa lo que sucede durante la investigación.

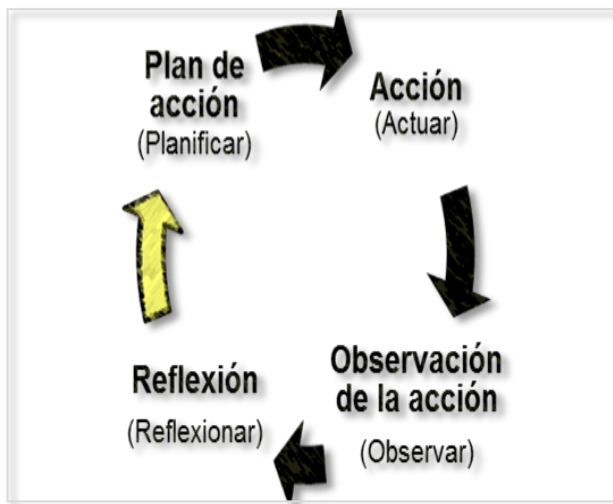
El proceso se da a partir de la subjetividad ante lo sucedido, por medio de la utilización de herramientas; su ruta se destina con dirección diferente, dando respuesta a la clarificación de las necesidades presentadas a miras de dar una resolución a la preguntas de investigación; da sentido a los procesos que se viven.

#### **1.7.5 Investigación Acción**

Posteriormente de haber analizado los diversos enfoques de investigación, es preciso aterrizar en la metodología que rige algunos aspectos no en su totalidad este proyecto, tratándose de la investigación acción.

Elliott (1993) define la investigación acción como un estudio de una situación social con el fin de mejorar la calidad de acción dentro de la misma...reflexión sobre las acciones humanas y las situaciones sociales vividas por el profesorado que tiene como objetivo ampliar la comprensión (diagnóstico) de los docentes de sus problemas prácticos. Las acciones van encaminadas a modificar la situación una vez que logre una comprensión más profunda de los problemas. Latorre (2003:23)

El método de investigación acción deriva diversas ventajas, permite que la búsqueda sea global, no se centre en indagar una sola cosa, resulta la más interesante debido a que permite observar e intervenir en las situaciones que se presentan por la forma de diagnosticar y efectuar un proyecto a través del uso de estrategias encaminadas a mejorar un contexto determinado, a través de un nivel de participación directa, direccionado al estudio de líneas.



**Ilustración -3** *Ciclo de la Investigación Acción*

De acuerdo al proceso de este enfoque, la fase del plan de acción se dio a partir de la detección de la problematización, a través del diagnóstico que dio lugar a la construcción de un plan de acción o intervención por medio del uso de estrategias encaminadas a los objetivos a perseguir.

Dicho plan de acción se determinó por la derivación de categorías desprendidas del diagnóstico por medio del uso de instrumentos de investigación. Tras la efectucción de la acción se analizó los resultados obtenidos, observando mejoras dentro del contexto con la finalidad de reflexionar el impacto de la intervención a través de una visión objetiva de la situación presentada.

Lo relevante de esta investigación fue, que el trabajo no sólo lleva una metodología, se complementa con varias, logrando que haya más efectividad en lo que se indaga, una investigación completa a través del uso del método cualitativo y cuantitativo.

“La investigación acción se puede considerar como un término genérico que hace referencia a una amplia gama de estrategias realizadas para mejorar el sistema educativo y social”. Latorre (2003:24)

Referente al punto de vista del autor, la investigación se mueve a través de un enfoque global, ofreciendo diversas alternativas de actuación ante una situación tras el uso de actividades que favorecen modificar aspecto de la realidad de un contexto.

Algo relevante e interesante de este enfoque, según **Lewin (1946)**, se rige a través 3 elementos constitutivos, como es el de investigar, efectuar una acción y formar a los involucrados de la investigación a través de ciclos de reflexión de acuerdo a lo que se manifiesta durante el proceso.

Es triángulo de Lewin (1946) contempla la necesidad de la investigación, de la acción y la formación como tres elementos esenciales para el desarrollo profesional. La interacción entre las tres dimensiones del proceso reflexivo puede representarse bajo el esquema del triángulo... la investigación acción es vista como una indagación practica realizada por el profesorado, de forma colaborativa, con la finalidad de mejorar su práctica educativa a través de ciclos de acción y reflexión. Latorre (2003:24)



**Gráfico 2.-** Triángulo de Lewin

La intervención de éstos 3 elementos favorece la validez de la investigación durante el proceso, como en la evaluación, que analiza una mirada desde una triple percepción, valorando el impacto de la intervención, desde el enfoque teórico, el plan de acción y la institución tras efectuación de la acción.

## Capítulo 2 **DIAGNÓSTICO**



*“La verdadera libertad consiste en el dominio absoluto de sí mismo”.*  
**Montaigne.**



## **2. Diagnóstico**

El presente diagnóstico se efectuó a un grupo de 13 internos de la línea de sentencia y proceso, sus edades oscilan entre los 21 a los 54 años, asignados a través del departamento de psicología bajo la etiqueta de reclusos con buen comportamiento.

El número máximo de reclusos para trabajar fue de 10 partícipes, por el riesgo que conlleva estar con “criminales”, los interesados a formar parte del proyecto fueron 25, autorizando 13 internos a formar parte de este proyecto.

El diagnóstico es una forma de investigación en que se describen y explican problemas, con el fin de comprenderlos. Esto implica que... El diagnóstico tiene como punto de partida un problema. Normalmente el proceso de diagnóstico empieza cuando la organización está descontenta de su situación. Se viven problemas o hechos irregulares que exigen cambiarse o resolverse con acciones prácticas. El diagnóstico está basado en el principio de comprender para resolver, es decir, para encontrar una solución eficaz a un problema de la organización o comunidad, debemos comprenderlo a fondo. Muchas veces solo conocemos solo algunos elementos sueltos o superficiales de nuestros problemas. Si nos limitamos a estos conocimientos, sin ampliar y profundizar, es probable que no cambien casi nada la situación. Astorga (1991:31).

Lo dicho anteriormente por el autor, hace hincapié el por qué es importante el diagnóstico, aclara que será la etapa en el cual se detecta una o diversas situaciones, se analizan factores determinantes de la inconformidad que se está presentando dentro de un grupo social y comprender de qué manera está repercutiendo en el medio que dé lugar a la construcción de un plan estratégico para combatir el problema, a través de una comprensión para prescindir que se llegue a un asunto fallido, desde una visión objetiva.

“Los aspectos de la realidad que diagnosticamos: Si queremos investigar bien un problema, debemos tener en cuenta diferentes aspectos de nuestra realidad, aspectos positivos, negativos, aunque nuestras atenciones estén en los problemas, es necesario conocer también el lado positivo de la situación. Por ejemplo avances de la fuerza organizativa, la solidaridad entre los compañeros, el desarrollo de valores culturales propios”. Astorga Alfredo (1991:35).

Es decir, ante la inserción en el contexto o entidad a estudiar se debe tener visiblemente la presencia de factores tanto negativos como positivos, tener la habilidad de una visión global acerca de la realidad, ser objetivos en cada proceso efectuado, si nada más se centra en el problema, se pasará desapercibidos aspectos importantes que requieren ser tomados en cuenta ante la necesidad del cambio.

En un reclusorio, las personas en ese lugar se reconocen bajo la etiqueta de delincuente, una persona con conductas desagradables, y difícil de cambiar. Ante la inserción al lugar se pretendió tomar la postura de observador, con la finalidad de interactuar y conocerlos más de cerca al grupo de internos, empatizando y más no de juzgarlos, pero ello no significaría justificar sus actos, sino el de ver su situación desde otro paradigma.

El punto de partida inicio al analizar brevemente al medio de su desarrollo cotidiano, mediante la aplicación de técnicas de integración que facilitó la empatía, con la finalidad de entablar la confianza y comunicación como puerta hacia la voluntad de iniciar el proceso en sus vidas.

Se fue posible reconocer situaciones suscitadas en un determinado momento al relacionarse con el grupo de reclusos por medio de la observación, a través de interacción con los mismos, la observación pasó a ser un elemento indispensable ante la detección de las necesidades, además de ser un grupo muy dinámico, existió barreras que los estancaban para atreverse a realizar sus anhelos olvidados, la disponibilidad y apertura representaron la voluntad de ser diferente.

Enseguida se presentan los diversos instrumentos de evaluación empleados con el grupo de internos, cabe hacer mención que se aplicaron en dos momentos con el objeto de un análisis que muestre la magnitud del problema que los aqueja de forma directa en sus vidas.

## **2.1 La Observación**

“La observación es una técnica útil para el investigador, consiste en un conjunto de registros de incidentes de comportamiento que tienen lugar en el curso normal de los acontecimientos y que son destacados como significativos para descubrir modelos de desarrollo. Gómez (2007:131)

En cuanto a lo que plantea el autor, la observación forma parte de un diagnóstico efectivo, se es posible prestar atención ante conductas y hechos importantes en toda una investigación, consiste en apreciar o percibir con atención ciertos aspectos de la realidad inmediata, al no perder de vista hechos y acontecimientos a través de los sentidos.

La observación de campo constituye la primera etapa del proceso de recogida de datos. Luego se realizan cuestionarios y entrevistas para que los participantes relevantes en el programa prosiguieran con cuestiones especialmente a los objetivos identificados del programa y la evaluación, que se desarrolla durante la fase de la observación. Cook, Reichardt (2000:143).

El autor maneja que la observación es el punto de partida en cuestión a la obtención de información, después se prosigue en la implementación de técnicas e instrumentos evaluativos con base a objetivos que se desean alcanzar dentro del proceso investigativo, en si la observación permitirá recoger y comprobar informaciones en un contacto directo con la realidad que se examine, la misma se registra mediante un diario de campo, donde se registran los acontecimientos ocurridos durante el momento.

La utilización de esta técnica dentro de toda investigación es de suma importancia, en lo particular representó el permitir registrar situaciones de conflicto dentro del grupo de internos, ante el análisis de actitudes, conductas manifestadas a través de la interacción desde una postura participante, que involucró directamente al observador vivir la situación.

La investigación cuya tarea inicial fue el observar el contexto bajo una óptica de reflexión ante la detección de necesidades y fortalezas de lo general a lo particular, es decir, un análisis de lo correspondiente al centro como institución, población de internos y grupo de estudio.

La observación puede clasificarse de acuerdo a la forma en que se realiza, puede ser observación participante cuando el investigador se integra a las actividades que realizan los miembros de la comunidad observada, no participante cuando no hay interacción con el grupo observado, se le observa desde fuera y finalmente, puede ser de tipo científico cuando está enfocada solo a ciertos aspectos de la realidad y en este caso se auxilia de hipótesis y otros instrumentos. Rojas Soriano (1988:153-155)

Las observaciones destacadas del diario de campo, fue el enfatizar las conductas presentes en el grupo de internos, a través de la interacción con los mismos por medio de estrategias implementadas, permitió exteriorizar la inseguridad presente, actitud pesimista ante su realidad, algo claro fue la agresividad, carencia en control de impulsos entre compañeros.

Por otro lado, la falta de respeto al momento de dirigirse entre ellos fue a través de palabras mal sonantes, el uso de apodos y empujones hasta el límite de llegar al juego de palabras. Así también el escaso trabajo de equipo, donde la apatía cobro vida y el actuar se dio de forma inadecuada al inicio del proceso.

El hombre busca el sentido de su vida constantemente, dentro de este contexto, el recluso vive a su manera y de una forma u otra su vida cobra un sentido, adaptándose a lo que le ofrece la prisión, no es lo mismo, pero aun así no deja de vivir y seguir con sus actividades, aunque sea de una forma limitante, es decir, está lejos de sus seres queridos; sus planes se postergan por no poder trasladarse de un sitio a otro; los medios no le permiten cumplir con ellos.

Desde el punto de vista realista, el recluso se desmotiva al sentirse en la soledad, ante un medio de desconfianza, tiene demasiado tiempo para

pensar en su situación, dándole vueltas y más vueltas, se redunde en el vacío existencial, al trabajar con los reclusos se observaba en ellos rostros carentes de brillo y esperanza, al mantenerse un contacto directo con ellos, sus mecanismos de defensa fue de rechazo y negación, lo que bloqueaba el poderse entablar una comunicación, temían ante el cruzar palabras con personas externas al centro.

“Los mecanismos de defensa constituyen una conducta defensiva con la que opera la personalidad para mantener un equilibrio homeostático, es decir, una regulación de la tensión, de la excitación. Con esta conducta defensiva, el organismo puede lograr un ajuste o adaptación que elimine toda clase de inseguridad, peligro, tensión o ansiedad...la conducta defensiva no resuelve los conflictos, sino que se limita a restringir la capacidad de actuación del yo frente al "objeto perturbador"”. Vels (1984). “Agrupación de grafo analistas consultivos bajo el punto de vista psicoanalítico de España.”. Mecanismos de Defensa Recuperado el 15 de marzo del 2016 en: [http://www.grafoanalisis.com/Mecanismos\\_de\\_defensa\\_Vels.pdf](http://www.grafoanalisis.com/Mecanismos_de_defensa_Vels.pdf)

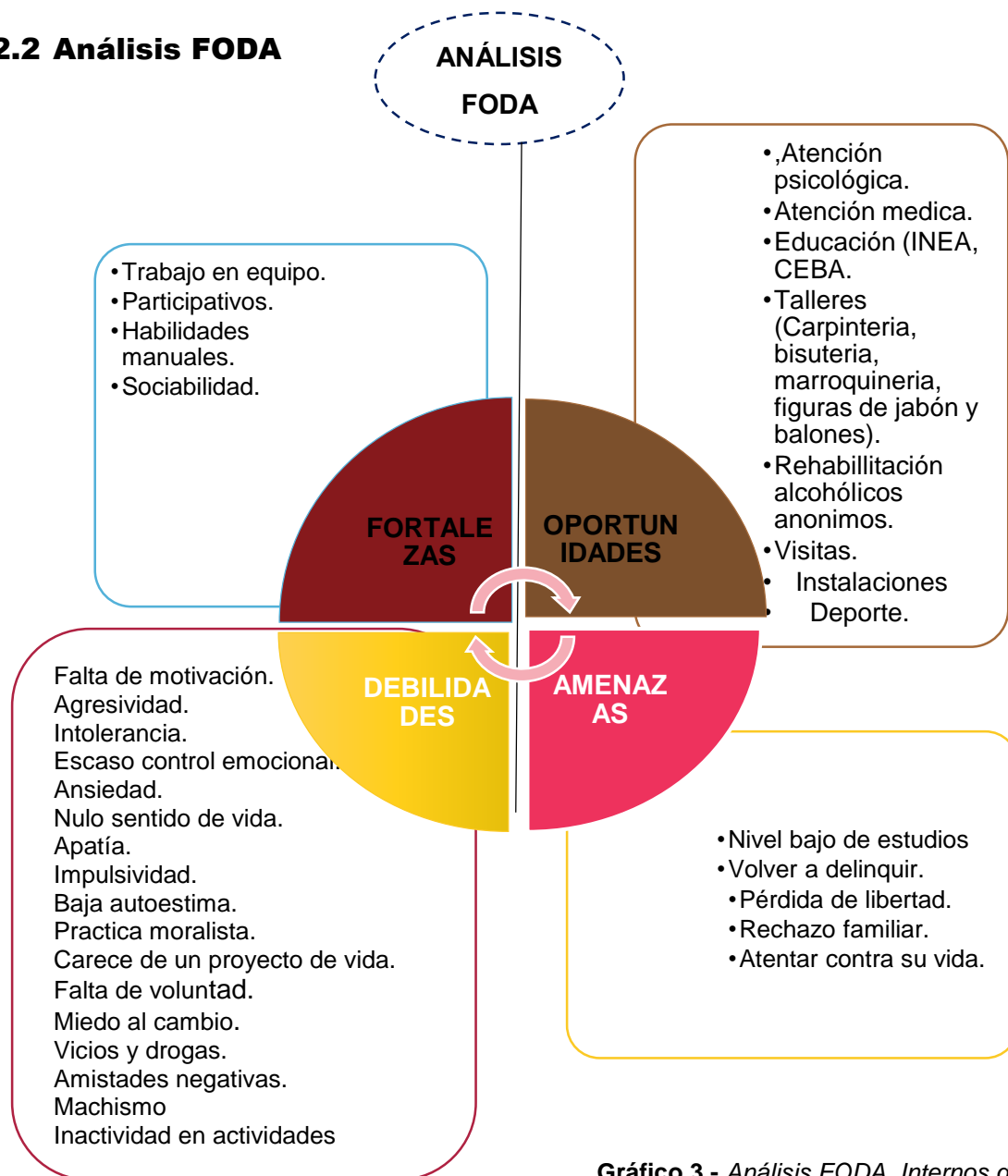
Algo notorio que se percibió fue el poco sentido de vida, la desmotivación o falta de estímulos para afrontar la realidad presente, aparentemente el recluso le toma sentido a su vida, desde sus posibilidades y con los medios que tiene a su alcance, sea como sea, le toma sentido a su vida, porque es la situación que le ha tocado vivir y no le queda de otra que adaptarse a ella y encontrarle dirección para su supervivencia.

Tras el registro se hicieron visibles algunas dificultades, desde la parte física del contexto se exteriorizó un lugar que sitúa fronteras, fija límites, y restringe las posibilidades de una mejor calidad de vida para el interno, no se pretende afirmar que la prisión empeora al individuo, sino el caer en la zona de confort.

El caer en el conjunto de todos aquellos lugares físicos o psicológicos en los que la mente se siente segura, cómoda y protegida, dando lugar al adictos de las propias emociones y sentimientos negativos, olvidando las expectativas e ilusiones de vida, generando en ellos un estancamiento mental.

Para ello, con la ayuda de la observación se empleó la técnica FODA o método Delta (fortalezas, oportunidades, debilidades, amenazas), en el cual permitió identificar aspectos positivos y negativos que rodean al preso dentro del medio en el que se desarrolla.

## 2.2 Análisis FODA



**Gráfico 3.- Análisis FODA. Internos del CERESO Zamora.**

El análisis FODA (Fortalezas, Oportunidades, Debilidades, Amenazas), consiste en realizar una evaluación de los factores fuertes y débiles que, diagnostican la situación interna de un contexto u organización, así como su evaluación externa, es decir, las oportunidades y amenazas. Se considera una herramienta sencilla que permite obtener una perspectiva general de la situación estratégica, dentro del campo de estudio. Talancón (2007:7)

**Thompson y Strikland (1998)**, establecen que el análisis FODA estima el efecto que una estrategia tiene para lograr un equilibrio o ajuste entre la capacidad interna de la organización y su situación externa, esto es, las oportunidades y amenazas”.

Mediante el análisis FODA la ilustración presentada anteriormente muestra los aspectos correspondientes en cuanto a las fortalezas lo que determina **Talancón (2007)** a los recursos considerados valiosos y la misma capacidad competitiva de la organización como un logro que brinda ésta o una situación favorable en el medio social.

Las fortalezas exteriorizadas en los internos son respecto a que son personas sociables, dinámicos, se les facilita el trabajo colaborativo, poseen habilidades en trabajos de carpintería, bisutería, participación musical, deporte y fabricación de balones y figuras de jabón.

Respecto a las oportunidades **Talancón (2007)** considera capacidades, aspectos fuertes dentro de las organizaciones que apoyan al desarrollo de los la integran el Centro de Reinserción Social, les permite el acceso a la educación de nivel básico a medio superior, a través de la INEA, CEBA.

La oportunidad de la generación de talleres de trabajo en el centro favorece al interno en el sustento económico, beneficiando a las familias y así mismos, con la intención de que al reinsertarse a la sociedad cuente con herramientas que le facilite la incorporación al ámbito laboral, a través de los aprendizajes adquiridos mediante la capacitación en los talleres. Los días lunes, se recibe la visita del grupo de

Alcohólicos Anónimos que ofrecen rehabilitación a atención de problemas de adicciones.

Respecto a la atención psicológica se ofrece únicamente a los reclusos de sentencia, donde se les aplica una serie de instrumentos de diagnóstico que se anexan a sus expedientes y realización de entrevistas. Entre otra de las oportunidades, está la atención médica, en la que se atienden a los enfermos, así también el servicio dental.

Algo fundamental son las instalaciones, que permanecen en buen estado y en orden, los servicios que ofrece a la comunidad de reclusos es la alimentación, agua potable, la distribución de los espacios y la autorización para desplazarse en ciertas área del centro.

El centro establece sus reglas internas, mismas que son asignadas a través de comisiones integradas por los mismos reclusos, por medio de funciones como es el mantener limpio el establecimiento, con la finalidad de cuidar el inmueble y se encuentre en óptimas condiciones, el encargado del área telefónica, cafetería, y el cuidar el orden entre la población de internos.

Según **Talancón (2007:3)** una debilidad se define como un factor que hace vulnerable a la organización o simplemente una actividad que la empresa realiza en forma deficiente, lo que la coloca en una situación débil.

En cuestión a las debilidades presentes de los reclusos, se muestra la inseguridad presente, la baja autoestima, ante la selección de los partícipes los psicólogos me asignaron a los presos que presentaban buena conducta, mediante la interacción se percató escaso control emocional, mostraban reacciones repentinas acompañadas de agresividad y sentimientos de impulsividad, indisciplina, algo que es también fue común en este lugar, es que al referirse a los demás lo hacían a través de un apodo y de forma indiferente.



La práctica de valores fue débil, por el hecho de manifestarse la falta de respeto entre compañeros, la forma intolerante de relacionarse, como resultado la generación de un ambiente desagradable.

Referente a las relaciones de interno a interno, se mostró una actitud de indiferencia, desconfianza, les cuesta relacionarse y poder consumir una amistad, se percibieron diversos subgrupos, cada uno de ellos con fines distintos, como son los que tienen a cargo la función de seguridad que se encargan de mantener el orden ante eventos o visitas de personas externas, así también, los del grupo musical, religión cristiana, escuela, talleres, deporte, etc.

...La relación entre internos y funcionarios se basa fundamentalmente en la desconfianza mutua, ya que el funcionario en general se sitúa en la creencia de que el interno está intentando permanentemente engañar...de alguna manera al funcionario...y por otro lado, el interno tiene la visión del funcionario como represor de todas sus actividades. Hernández (1985:71)

Respecto a la relación del interno con el personal existen límites, el servicio se percibe desde la postura de solo ofrecer el servicio, no existe una relación mutua, el personal se dirige de manera inadecuada a los presos, con apodos, se falta al respeto y no se trata como paciente, sino como un individuo que tiene que cumplir su condena, se juzga, se etiqueta, ignorando su postura e individualidad como persona, con derecho oportunidades que cambien su rumbo de vida, es preciso aclarar que no todo el personal es igual.

Un gran obstáculo para la existencia de unas relaciones interno/funcionarios es la desconfianza de los funcionarios, que creen que los presos están intentando engañarles en todo momento, al tiempo que piensan que todos los presos son ignorantes, irresponsables e incapaces de organizar su propia vida, eternos menores de edad... el funcionario contempla al preso como un ser antisocial al que es lógico y benéfico mantener encerrado...el funcionario se cree un ser superior, con lo que la distancia entre el interno y funcionario se agarranda y el autoritarismo y despotismo de este último tiende a aumentar también, manteniéndose los roles de vigilante y vigilado fomentados por un sistema penitenciario para el que evitar la evasiones de presos es el principal objetivo. Manrique (1985:17)

Las relaciones entre el personal e internos es preciso hacer mención que dentro de este penal no se lleva a cabo de forma profesional, se descuida la parte humanista, el ofrecer un buen trato al preso, la parte directiva no se relaciona directamente, sino a través del personal, poco se da cuenta de lo que sucede con la población de los internos.

Desde el punto de vista del Director del Centro de Reinserción Social Zamora M.D. Héctor Serjaín Martínez Alvarado *“el sistema penitenciario no se involucra en apoyar programas que apoyen la parte del desarrollo humano del interno, se le da poca importancia, es así, que se descuida esta parte, y el preso no recibe el tratamiento adecuado y por ende vuelve a caer en prisión, se requiere hacer hincapié y buscar programas que apoyen en este sentido la intervención directa con los reclusos a través de programas que se relacionen con el trabajo de la superación y control de las emociones, en lo personal apoyo esta parte, todo a beneficio de ellos”*.

Por otro lado, los custodios o el personal de vigilancia mantiene una relación de confianza, desde la opinión del custodio, los presos no presentan rasgos peligrosos, sus conductas son inadaptadas hasta cierto punto, se encuentran aislados de su medio, es normal su comportamiento; provenientes de hogares disfuncionales, la falta de una educación, el fomento de valores, las carencias afectivas, lo que perciben en ellos son la falta de comprensión, requieren que los escuchen; personas con grandes talentos, fortalezas, virtudes; en fin personas mal orientadas.

Es normal que las personas que se encuentran en este lugar se sientan en plena soledad, deprimidos, desmotivados, lo que en lo personal me causa conmoción es el hecho que existe poco sentido de vida, la esperanza se desmorona, se encierran en un círculo vicioso y les es imposible dar el siguiente paso y reconocer que la vida sigue; aceptar la realidad en la que se encuentran e ir en busca de un verdadero sentido de vida, libre del mundo místico; al hacerse ilusiones que ese día en que

pondrán un pie fuera de la prisión irán en busca de venganza y sanarán finalmente sus heridas.

El miedo les impide ir hacia al cambio, por el hecho de que son así que nadie los podrá cambiar; que el machismo no será un buen determinante de su destino; los vicios y drogas, que han tenido gran influencia sobre sus vidas, que mortifican sus pensamientos, manifestación de su actuar y como consecuencias es el hacerse daño a sí mismos y al medio que lo rodea, por el hecho de que para ellos no existen límites.

Enflaquecimientos, raquitismos, sea cual sea la manera en que pretenda dar nombre a las “debilidades”, estos elementos dañinos que impiden el logro de nuestros objetivos, se presentan de forma interior, de modo que está en nuestras manos darles cierre, lo que se requiere es voluntad, una palabra mágica con poder absoluto, para ello se necesita creer en sí mismos y saber realmente quienes somos.

Cabe mencionar que una debilidad presente en el centro es la falta de intensificación de actividades que involucre a los presos, a modo de rehabilitación, aprendizajes y como práctica en su vida diaria, el impulso que los motive y surja en ellos un interés, manifestando como justificación la falta de tiempo.

Quien quiere hacer algo encuentra un medio, quien no quiere hacer nada encuentra una excusa, la realidad es que nadie está ocupado, sólo es cuestión de prioridades, el darse la oportunidad de lograr un impacto que trascienda su realidad de ver las cosas, independientemente de la situación de libertad.

Tras la permanencia dentro del penal se percibió una clara inactividad, al entrar al interior justo en el área de visitas, se prestó atención a que había pocos presos realizando acciones, se hace mención por el hecho de que la ejecución de cual sea la acción es fundamental en el proceso del preso al permite aprender cosas nuevas,

que aplicará durante su ritmo de vida en prisión y fuera de ella, deslindándose de la rutina.

Desde un pie fuera de prisión, tras un vistazo subjetivo se crean diversas opiniones respecto a lo que sucede y deja de suceder dentro de la misma, que la cárcel no sirve, que la cárcel no rehabilita, ¿entonces cuál es su función?, ¿realmente ayuda al recluso a adoptar hábitos que le ayuden a mejorar en su persona?

La vida en la prisión se rige por el reglamento, diseñado de una manera seriamente restrictiva de la normalización de la vida, (elemento fundamental de toda intervención), así como incluso de cualquier tipo de actividades, que no sólo se ven dificultadas sino incluso a menudo impedidas, el objetivo no es crear un contexto terapéutico sino "evitar problemas" y, sobre todo, dominar al preso. Valverde (2007), Recuperado el día 22 de marzo del 2016 en: <http://www.psicosocial.net/grupo-accion-comunitaria/centro-de-documentacion-gac/areas-y-poblaciones-especificas-de-trabajo/carceles/206-la-carcel-y-sus-consecuencias/file>

La vida del recluso se torna un lugar condicionado a base de reglas, la vida varia, no es la misma en todas las prisiones, por el tipo de contexto, cultura, creencias, diferentes personas, existe un nivel distinto de peligrosidad, el personal, todos esos elementos la hacen distinta, lo relevante es que no deja de ser un lugar que limita al recluso de su medio, con la finalidad de aminorar conductas y problemas, ofreciéndole instrumentos que le permitan quitarse la venda de los ojos y ver más allá de la reja, dejar de victimizarse y concientizar que existen diversos medios que los alejarán de los aspectos negativos que los obstaculizan al estar privados de su libertad.

“Las amenazas representan la suma de las fuerzas ambientales no controlables por la organización, pero que representan fuerzas o aspectos negativos y problemas potenciales”. Talancón (2007:3)

El criminal considerado una ¡AMENAZA! holista para la sociedad, de tal forma lo expresan porque lo perciben así los reclusos, se victimizan y hacen posible las

críticas construidas por la sociedad a través de sus actitudes y conductas manifestadas.

Ante la expresión respecto a los internos auto considerándose ser una amenaza, surge el interrogante ¿qué realmente los amenaza? Dentro del centro el no aprovechar el acceso a la educación determinará un nivel bajo de estudios, por ello pocas oportunidades laborales al incorporarse a la sociedad, por no aprovechar el tiempo para cultivarse y mejorar como personas prefiriendo lamentarse por estar ahí, sollozando su error.

El cerrarse a crecer personalmente, por el hecho no involucrarse en las actividades que promueve el centro, le impedirá alcanzar la reinserción y por ende volver a delinquir, atentado contra la vida de sí mismos y de los demás orillándolo estar nuevamente en prisión, por no fortalecer sus principios.

### **2.3 La Encuesta**

A través del análisis FODA desarrollado anteriormente se identificaron aspectos positivos y negativos, como parte de un análisis para revisar el panorama de la situación, a los 13 reclusos participes en el proyecto, a los cuales se les aplicó una encuesta.

Esta técnica consiste en recopilar información sobre una parte de la población denominada muestra, por ejemplo: datos generales, opiniones, sugerencias o respuestas que faciliten a preguntas formuladas sobre los diversos indicadores que se pretenden explorar a través del medio . La información recogida podrá emplearse para un análisis cuantitativo con el fin de identificar y conocer la magnitud de los problemas que se suponen o se conocen para un análisis de correlación para probar hipótesis descriptivas. Rojas (1990:137)

Desde el punto de vista del autor, la encuesta es una técnica de recogida de datos, la cual nos va a permitir comprobar hipótesis en cuanto a lo que sucede dentro de un marco social, los datos son cuantificables, se plasman cuestiones que involucran a una muestra de la población para conocer grado de magnitud que presenta un

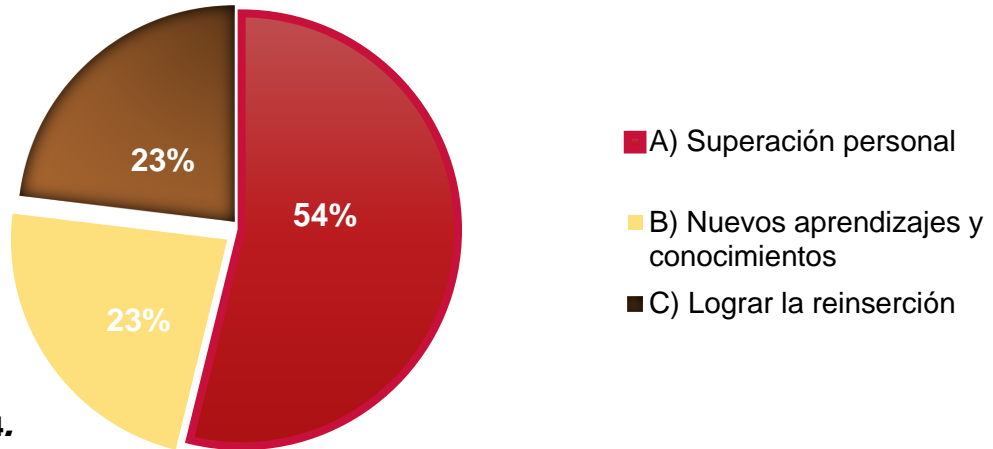
determinado problema. Por ejemplo, la encuesta más común la lleva a cabo el INEGI, para conocer la situación vivida en el país de los diferentes aspectos de la esfera social.

El propósito principal ante la aplicación de la encuesta al grupo de internos se dio en dos momentos (pre-encuesta/post-encuesta), es importante el hacer mención que este medio permitió la obtención de información relevante que los rodean, con miras a la detección de necesidades presentes de su actual realidad, para lo cual algo fundamental fue el contar con el reconocimiento de datos personales, indagar más de cerca aspectos relacionados con sus expectativas de vida independientemente de situación, autoestima, motivación, etapas de su vida, como parte de su historia vivencial.

La aplicación de este instrumento se llevó a cabo en dos momentos con el objeto de hacer un balance en cuanto a la reflexión de resultados generados al inicio y culminación del proceso de intervención puesto en marcha, para ello se generó una serie de cuestiones encaminadas a lo pretendido, las cuales se presentan a continuación: **(Véase Anexo #1 Formato de encuesta)**

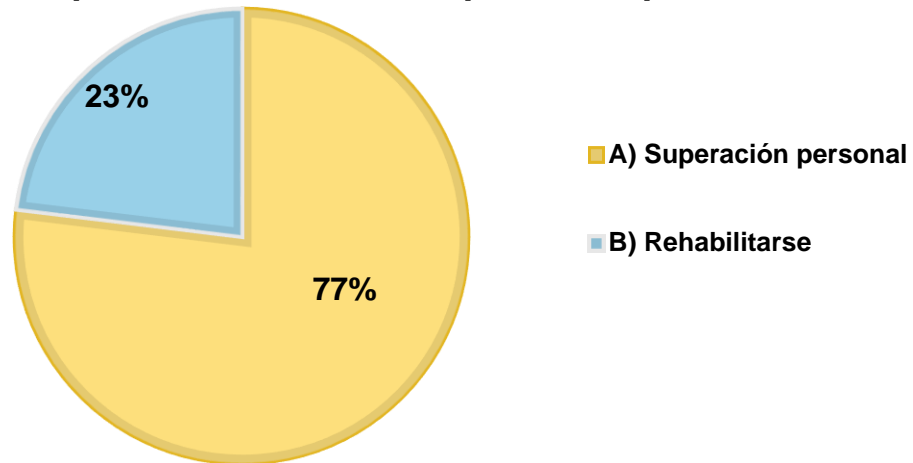
## EXPECTATIVAS

### ¿Qué expectativas tiene acerca del proyecto?



Los resultados presentados en la gráfica exteriorizan que las expectativas de la muestra de 13 internos se relacionan respecto a la superación personal con un 54%, mientras que con un 23% se conjunta con la adquisición de nuevos aprendizajes y conocimientos y lograr la reinserción.

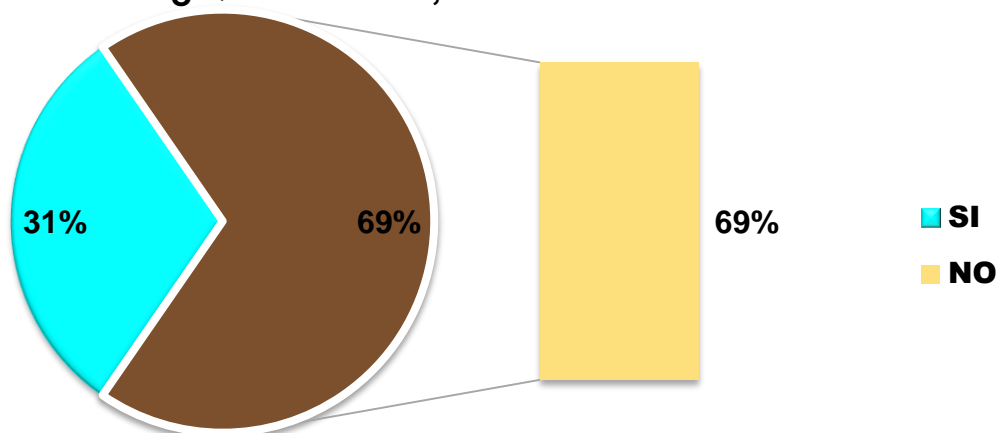
### ¿Por qué decidiste formar parte del proceso?



Los datos desprendidos de la representación gráfica manifiestan que un 77%, decidió formar parte del proceso para alcanzar su superación personal, mientras que el 23% para rehabilitarse y alcanzar la reinserción social.

## NECESIDADES ASPECTO PERSONAL

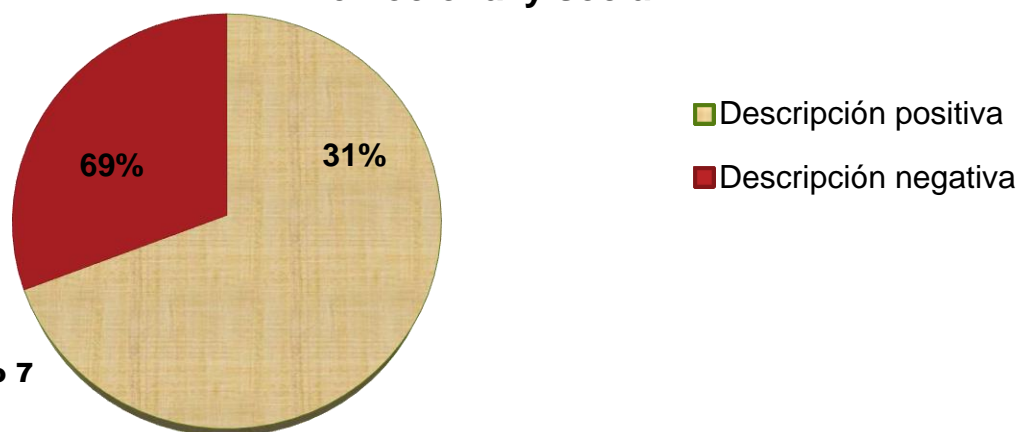
¿Quién eres, en realidad te conoces?



**Gráfico 6**

De acuerdo a la respuesta de la gráfica superior, un 69% respondió a la cuestión que no se conoce, las respuestas dadas por lo internos expresaron que era difícil el terminar de conocerse a sí mismos, existía dificultad en detectar las virtudes y defectos, aspectos que no tomaban importancia. Por otro lado, ante la afirmación positiva con un 23% expresaron conocerse, sin dar explicación a su respuesta.

¿Cómo te autodescribes en el aspecto físico, emocional y social?



**Gráfico 7**

Los resultados desprendidos de la representación gráfica mostraron que un 69% tuvo una descripción negativa de su persona, mientras que un 31% fue positiva. Las

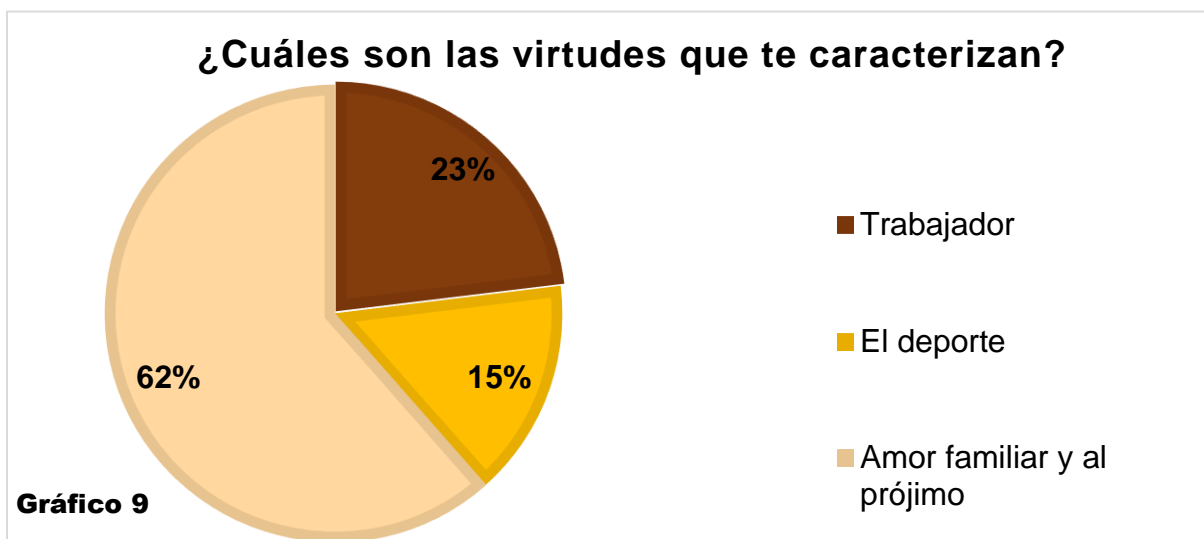


respuestas se dieron bajo atributos negativos, bajo una postura de víctima ante las circunstancias de sus vidas.

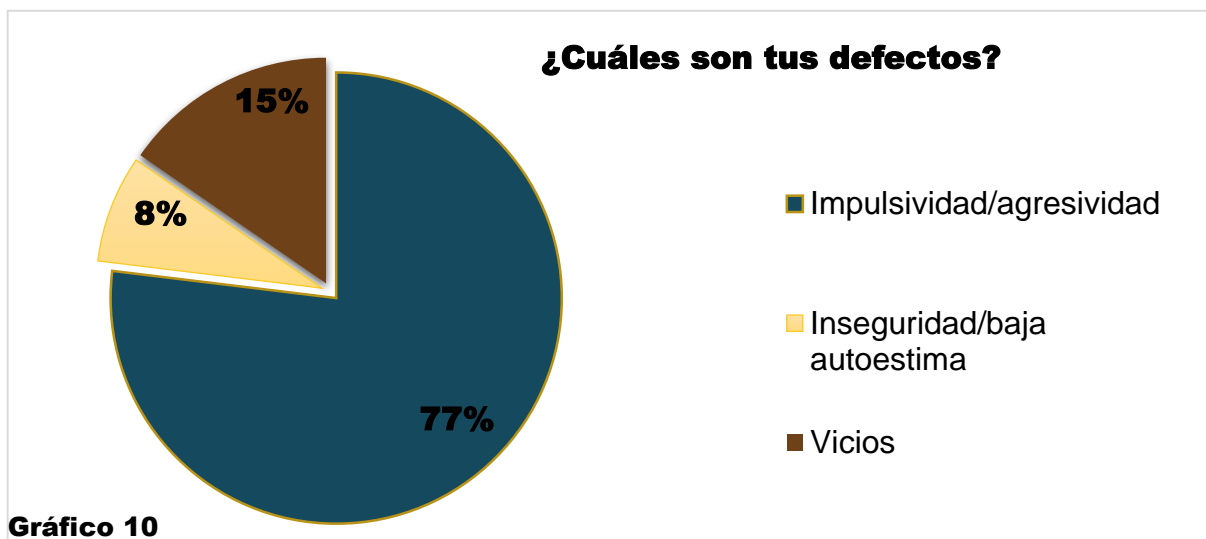


La ilustración anterior muestra respecto al aspecto que desean mejorar los reclusos arroja que un 54% desea mejorar el control de impulsos y agresividad, por ser el principal motivo de estar presos, mientras que con un 23% el manejo de las relaciones interpersonales e inseguridad.

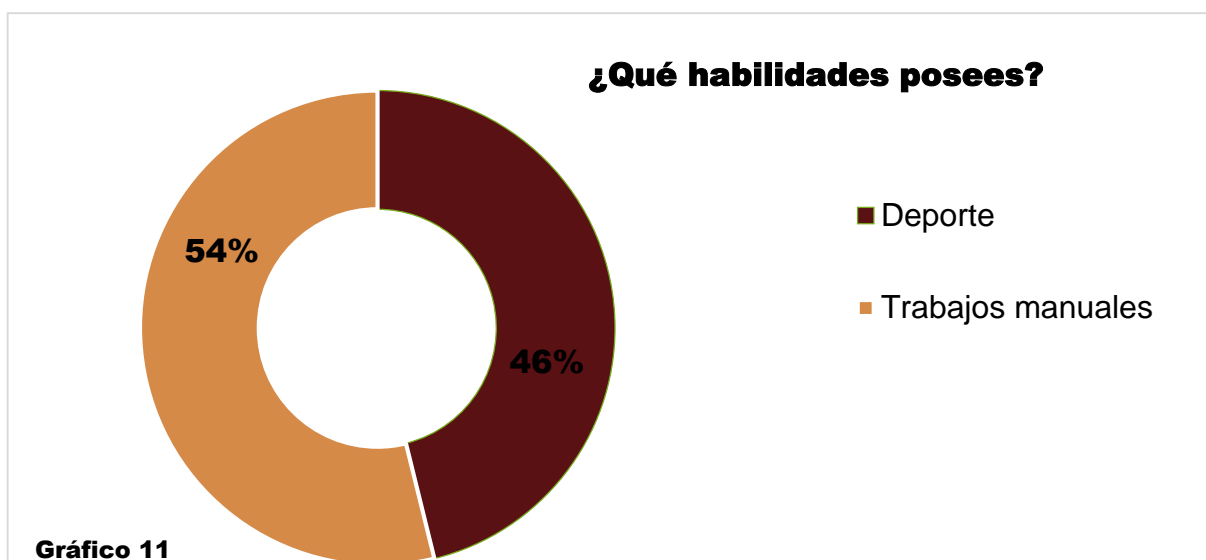
### **NECESIDADES ASPECTO PERSONAL**



La gráfica exterioriza que las virtudes identificadas, muestran que destacan con un 62% respecto al amor familiar y al prójimo, con un 23% que son personas trabajadoras, mientras un 15% al deporte.

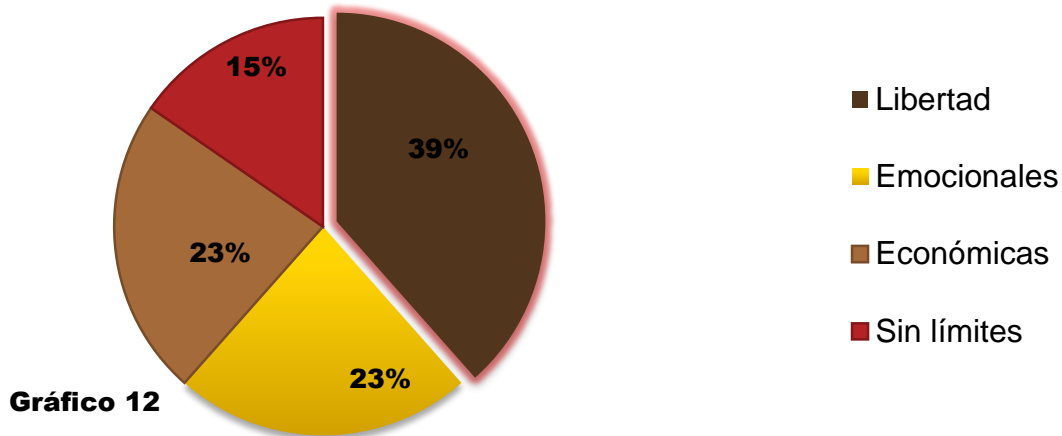


En cuestión a los defectos manifestados los reclusos, se presenta con mayor frecuencia, la agresividad/impulsividad con un 77 %, posicionándola en la cima, los estados de ánimos tendientes a cambios repentinos, lo que genera un escaso control emocional, impidiendo reaccionar de forma adecuada ante las situaciones, con un 15% los vicios, haciendo referencia al uso de drogas, mientras que con un 8% la inseguridad o baja autoestima.



En cuanto a las habilidades presentes en los reclusos, destaca los trabajos manuales con un 54% y con un 46% el deporte, todo ello en relación a lo que el centro de reinserción les ha ofrecido para aprender y sacarle provecho, todo ello mediante los talleres y actividades a beneficio de su reinserción.

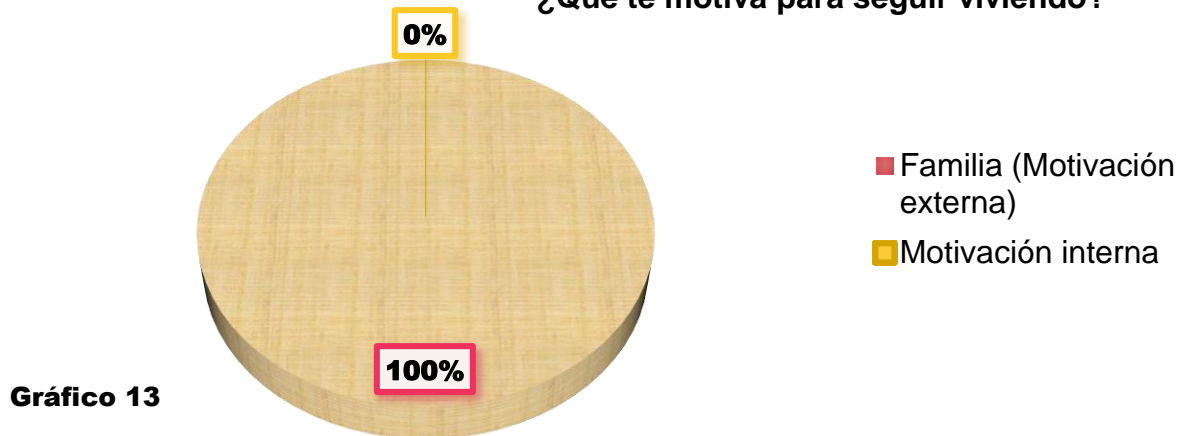
### ¿Cuáles son las limitaciones que te impiden crecer como persona?



En cuanto a limitaciones presentes en los internos según los resultados, exteriorizan la privación de su libertad con un 36%, sin descartar las económicas con un 23%, al igual las emocionales con el mismo porcentaje, e incluso hay quienes afirman que no tienen límites, que nada los detiene con un 15%.

## MOTIVACIÓN

### ¿Qué te motiva para seguir viviendo?



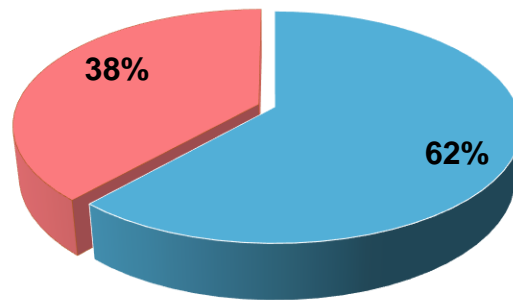
Respecto la motivación presente en los presos, la gráfica anterior muestra con un 100%, la existencia de una motivación extrínseca, la principal fuente de motivación de deriva del núcleo familiar, lo que los impulsa a seguir viviendo independientemente de la situación en la que se encuentran, cabe mencionar la

importancia en cuanto a la inexistencia de una motivación interior que surja desde su persona.

## ETAPAS DE LA VIDA

### ¿Cómo fue tu etapa de la infancia?

■ Negativa ■ Positiva

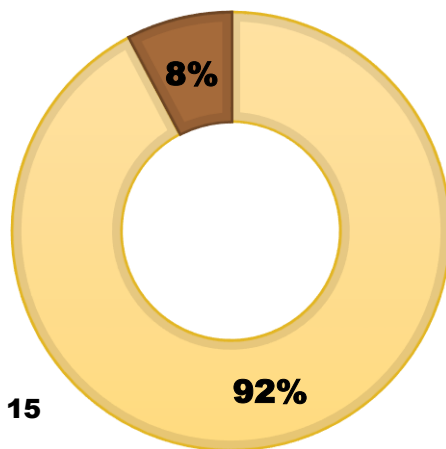


**Gráfico 14**

En cuestión a las etapas de vida de los internos, manifestaron que un 62% tuvieron una infancia difícil por el hecho de la pérdida de los padres, pobreza, en otros con dificultades por el hecho de ser víctimas de agresión. Mientras que un 38% expresa haber tenido su niñez de forma normal, como en todas las familias.

### ¿Cómo fue tu adolescencia y edad adulta?

■ Difícil e irresponsable  
■ Responsable



**Gráfico 15**

Por otro lado, respecto a la etapa de la adolescencia, un 92% fue difícil e irresponsable por el hecho de que se presentaron diversos obstáculos, que los

encaminaron a tomar un rumbo de vida distinto, la falta de límites, desorientación, falta de oportunidades para sobresalir, carencia de herramientas educativas, pérdidas de los padres, y bases débiles, los encauzaron estar privados de su libertad.

Generalizando los resultados obtenidos de la pre-encuesta exteriorizan que las necesidades presentes en los internos, como eje inicial, se encuentran la inseguridad, impulsividad, poco sentido de vida tras la falta de motivacional ante situación presente, control emocional, manejo de las relaciones interpersonales, se estima la valoración de la situación tras la post-encuesta derivando posibles conclusiones dentro del grupo de estudio. (Véase anexo #2. Tabla de Diagnóstico: Pre encuesta).

## **2.4 La Entrevista**

El análisis realizado al grupo de estudio, tuvo como base la aplicación una entrevista libre, llevada a cabo de manera individual, la entrevista explícita como una conversación entre dos personas, dada cara a cara dirigida por un entrevistador y un interrogado, nos permite recoger información sobre temas específicos de interés.

“Se emplea en el campo de la antropología, sociología para realizar estudios de carácter exploratorio, permite captar información abundante y básica sobre el problema se utiliza para fundamentar hipótesis y orientar estrategias para aplicar otras técnicas de recolección de datos”. Rojas (1990:134),

Más allá de ir tras la búsqueda de respuestas, un problema específico, se aspiró a encontrar fortalezas y oportunidades; soluciones factibles a las necesidades encontradas, a través del cuestionamiento, no como un interrogatorio forzado, sino una charla informal, libre que permitió reflexionar respecto al contexto penitenciario.

La prisión se tomó en cuenta la existencia de seres humanos, no objetos manipulables, dimitiendo sus errores y motivos de estar en prisión sin el juzgar, sino abordar la importancia del ser, la espiritualidad, las relaciones interpersonales, la

familia, aterrizando hacia su realidad actual, estando al tanto de factores e indicios que determinaron encontrarse en su situación existente.

Este tipo de técnica, según el autor es muy eficaz en las ciencias, como es la sociología que se encarga de estudiar a la sociedad y la antropología basada en sus costumbres y tradiciones, explorando aspectos que rodean al individuo generando la formación de hipótesis para trabajar en ellas por medio de la ayuda de otras técnicas para complementar el proceso de investigación, para ello se llevó la aplicación de la entrevista de forma individual en momentos determinados, los aspectos a indagar se presentan a continuación:

Las derivaciones generales de la entrevista, se tomaron en cuenta bajo las cuestiones correspondientes según el aspecto a abordar, es así que al tomar como punto de partida el aspecto personal, se exteriorizaron problemas relacionados con la autoestima, en el cual el interno manifestó no sentirse a gusto con su persona, escasa aceptación de su físico, buscando la aceptación por parte de los demás, negativismo ante su situación como parte de una barrera para alcanzar las metas construidas fuera de la prisión.

PERSONAL	FAMILIAR	RELACIONES SOCIALES	SITUACIÓN ACTUAL
Actitud Personal ¿Qué opinas de tu persona?	Percepción De Núcleo Familiar ¿Cómo es la relación con tu familia?	¿Cómo eran y son actualmente tus relaciones con las personas que te rodeas?	¿Qué sentido de vida le tomas actualmente a tu existir, independientemente de la situación en la que te encuentras?, ¿Qué esperas lograr mediante tu instancia en el penal?

**Tabla 1.-Cuestiones de la entrevista**

En cuestión al aspecto familiar se tomó en cuenta la percepción hacia el núcleo familiar se exteriorizó la ausencia de la figura materna o paterna, perteneciente a familias disfuncionales provenientes de la clase baja, exteriorizando carencias

económicas y afectivas; las relaciones en cuestión con los integrantes de la familia se proyectan como una relación distante.

Referente a las relaciones sociales, manifestaron tener relación cercana a amigos, personas vulnerables con características similares, involucradas en adicciones. En la actualidad afirmaron que es difícil mantener amistad por la desconfianza, les cuesta trabajo, pero no se descarta el tener amistades, afirmando que los verdaderos amigos se conocen en las malas situaciones.

En cuanto a su situación actual se le cuestionó: ¿Qué sentido de vida le tomas actualmente a tu existir, independientemente de la situación en la que te encuentras?, ¿Qué esperas lograr mediante tu instancia en el penal? Las expresiones manifestadas se tomaron en cuenta a partir de la postura de víctima ante las circunstancias, manifestando que la felicidad era junto a sus seres queridos, sentían todo perdido, devastados.

La expresión más común era que lo que les quedaba era salir adelante, pero no se cuestionaban el cómo lo lograrían. Sus planes dentro del penal se enfocaban en el trabajar en las actividades establecidas por el centro. (Véase anexo #3 Tabla de diagnóstico: La entrevista).

### ***Análisis Genérico***

---

La entrevista exteriorizó necesidades referentes a la autoestima, motivación, manejo de relaciones inter/intrapersonales, carencia de metas, inmadurez, auto aceptación.

## **2.4 Test Proyectivo Frases Incompletas De Sacks**

Cabe mencionar la aplicación de dos test proyectivos, los cuales fueron: Test frases incompletas de Sacks y Figura humana según Karen Machover, la finalidad de la aplicación de los tests al grupo de internos fue el indagar en cuanto a la proyección de elementos de su personalidad como conflictos inconscientes que le pueden

resultar desconocidos en cierto momento y, a su vez, proyectar elementos conscientes sobre sí mismo pero de forma inconsciente.

Las frases incompletas consisten en el diseño de un conjunto de troncos verbales que el entrevistado debe estructurar "proyectando" sus ideas, valores, creencias, anhelos, fantasías, temores...se le considera una técnica proyectiva verbal, los estímulos son estandarizados, en tanto a que todos los sujetos se le presentan los mismos troncos verbales para completar...instrumento que puede aplicarse tanto individual como grupalmente y forma auto administrada. Recuperado el 11 de Marzo del 2016 en:  
[http://www.psi.uba.ar/academica/carrerasdegrado/psicologia/sitios\\_catedras/obligatorias/042\\_ttedm2c2/material/fichas/tecnica\\_de\\_las\\_frases\\_incompletas.pdf](http://www.psi.uba.ar/academica/carrerasdegrado/psicologia/sitios_catedras/obligatorias/042_ttedm2c2/material/fichas/tecnica_de_las_frases_incompletas.pdf)

La prueba se compone originalmente de 60 frases incompletas, las cuales se agrupan en 6 áreas, que a su vez se dividen en actitudes, quedando constituidas en un total de 15 vectores o actitudes, cada actitud consta de 4 frases, organizadas de la siguiente manera: (**Véase Anexo #4 Formato: Test Proyectivo Frases Incompletas de Sacks**).

#### ❖ **ÁREA DE ADAPTACIÓN FAMILIAR**

1. Actitud hacia el padre (Frases 1, 16, 31 y 46)
2. Actitud hacia la madre (Frases 14, 29, 44 y 59)
3. Actitud hacia la unidad familiar (Frases 12, 27, 42 y 57)

En las 4 frases relativas a cada actitud, el sujeto va a expresar sus sentimientos hacia cada uno de los padres por separado, y hacia la familia como un todo. A través de las 16 frases que componen esta área, el examinado expresará sus sentimientos hacia personas fuera de su hogar, y su idea de lo que sienten los demás con respecto a él.

#### ❖ **ÁREA SEXUAL**

4. Actitud hacia los hombres/las mujeres (Frases 10, 25, 40 y 55)



5. Actitud hacia las relaciones heterosexuales (Frasas 11, 26, 41 y 56)

El sujeto expresará en estas frases, su actitud hacia el sexo opuesto, hacia el matrimonio y las relaciones sexuales.

#### ❖ **ÁREA DE RELACIONES INTERPERSONALES**

6. Actitud hacia amigos y conocidos (Frasas 8, 23, 38 y 53)
7. Actitud hacia colegas en el trabajo o escuela (Frasas 13, 28, 43 y 58)
8. Actitud hacia superiores en el trabajo o escuela (Frasas 6, 21, 36 y 51)
9. Actitud hacia los subordinados (Frasas 4, 19, 34 y 49)

#### ❖ **ÁREA DE AUTOCONCEPTO**

10. Actitud hacia los temores (Frasas 7, 22, 37 y 52)
11. Actitud hacia los sentimientos de culpa (Frasas 15, 30, 45 y 60)
12. Actitud hacia las metas (Frasas 3, 18, 33 y 48)
13. Actitud hacia las propias capacidades (Frasas 2, 17, 32 y 47)
14. Actitud hacia el pasado (Frasas 9, 24, 39 y 54)
15. Actitud hacia el futuro (Frasas 5, 20, 35 y 50)

En las 24 frases de esta área, el sujeto dará a conocer un cuadro del concepto que tiene de sí mismo tal cómo es, cómo fue, cómo espera ser y cómo cree realmente que será.

Además del análisis de las respuestas podemos complementar y enriquecer la interpretación de la prueba observando los siguientes aspectos:

**Aspectos Formales:** Riqueza y propiedad del lenguaje, simplicidad, concreción, extensión de la respuesta, prolijidad, verborrea, lapsus,

correcciones, defectos estructurales, contenidos psicóticos, coherencia, congruencia. Formas de escritura, esto permite evaluar en niños problemas de escritura.

**Tiempo de Reacción:** Velocidad psicomotora (bradipsiquia, taquipsiquia).

**Tono Emocional:** Depresión, ansiedad, elación, aplanamiento afectivo, hipersensibilidad, labilidad emocional, afectos inadecuados, pasividad, negativismo, agresividad.

**Pensamiento:** Lógico, para lógico, ilógico, mágico, simbólico.

**Contexto Cultural Predominante:** Nivel socioeconómico, académico, medio rural o urbano, nacional o extranjero, aspectos religiosos, ideología política, filosófica o social.

**Aspectos Conductuales:** Cooperación, actitud tranquila o intranquila, movimientos innecesarios, tics, manierismo, gestos, modales, apariencia, aliño.

[http://fatimadiz13.blogspot.mx/2012/11/test-de-frases-incompletas-de-sacks-fis\\_1.html](http://fatimadiz13.blogspot.mx/2012/11/test-de-frases-incompletas-de-sacks-fis_1.html)

Se realiza un resumen general entendiendo los siguientes aspectos:

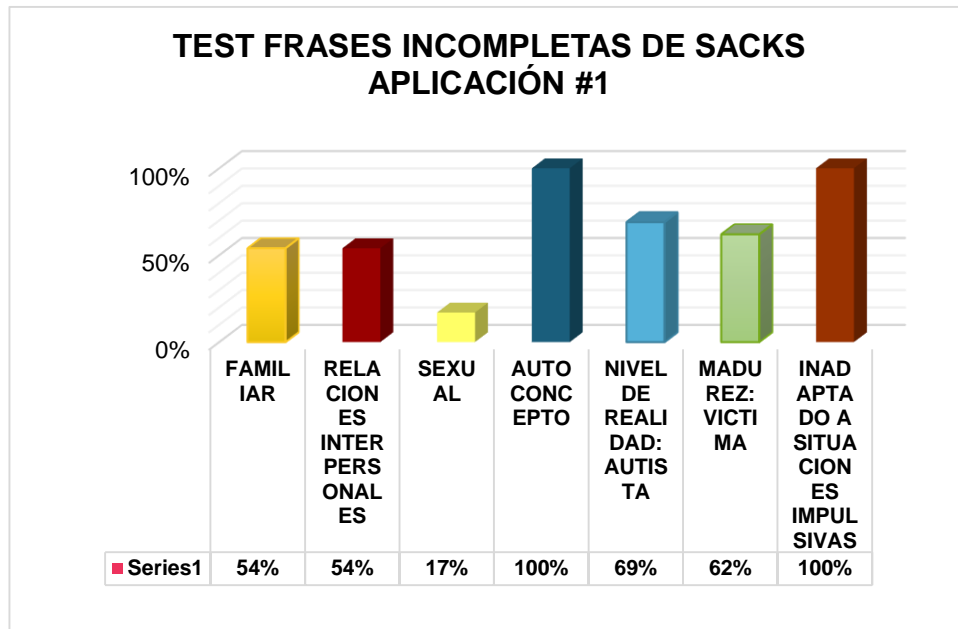
- *Principales áreas de conflicto y trastorno*
- *Interrelaciones entre las actitudes*
- *Estructura de la personalidad*

Grado en que el examinado responde a los impulsos internos y a los estímulos externos:

- *Adaptación emocional*
- *Madurez*
- *Nivel de realidad*

- *Manera en que se expresan los conflictos*

A continuación se presentan los resultados desprendidos del test proyectivo de Sacks: (Véase anexo 5°: Tabla de diagnóstico: Test proyectivo Frases incompletas de Sacks aplicación #1)



**Gráfico 16.-** Aplicación 1. Frases Incompletas de Sacks

Los resultados obtenidos tras la previa aplicación del test proyectivo de Sacks, reveló que las áreas de conflicto en el grupo de internos se dio en autoconcepción con un 100%, seguido con un 54% en la familiar y manejo de relaciones interpersonales, mientras con un 17 % el área sexual.

En cuestión al nivel de realidad autista, según el test de Sacks, se presentó en el grupo de internos bajo un 69%, haciendo referencia a encerrarse en su propio mundo, apartándose de la realidad, mientras un 62% alude al nivel de madurez y con 100% mostrando inadaptación ante situaciones impulsivas.

## **2.6 Test Proyectivo Figura Humana de Karen Machover**

A través del dibujo de la figura humana, la personalidad proyecta toda una gama de rasgos significativos y útiles para un mejor diagnóstico, tanto psicodinámico como nosológico.

El test de la Figura Humana de Karen Machover gana prestigio y popularidad por día, y es, junto al Psicodiagnóstico de Rorschach, al T. A. T. y a la Escala Weschster Bellevue (o el WAIS), uno de los mejores instrumentos para la evaluación de la personalidad total.

Cabe hacer mención que al aplicarse este instrumento al grupo de internos se tuvo la autorización por parte de los psicólogos del centro de reinserción social como parte de las actividades establecidas en el plan de intervención. De acuerdo a que no se posee la especialidad se tuvo supervisión en cuanto a su aplicación e interpretación de los resultados generados del instrumento.

A continuación se expondrá de forma abreviada la técnica de Karen Machover en su test de la "Proyección de la personalidad en el dibujo de la figura humana.

### **APLICACIÓN**

Los materiales a utilizar son un papel blanco sin rayas de 8-1/2 por 11 y un lápiz de creyón medio suave con goma de borrar, se le piden datos previos, los comentarios se anotan en hoja aparte, junto con las observaciones, el tiempo aproximado, la secuencia de las partes dibujadas, cuál sexo dibujó primero, etc.

*Se le dice:* "Dibuje una persona"; luego, si dibujó un hombre, se le dice que dibuje ahora una mujer, y viceversa.

Si dibujó una cabeza como figura completa, se le pide que complete el dibujo. De no haber tiempo para los dos dibujos, se le pedirá que dibuje una figura de su propio sexo (varón o hembra).

Si el sujeto omite una parte esencial del cuerpo, puede presionársele para que la dibuje, después deberá tratarse de averiguar por qué no dibujó dicha parte. Si hay resistencia para dibujar, se le explicará que no interesa la belleza del dibujo, etc., y que el interés es puramente científico, etc.

## **ASOCIACIONES**

Es una ayuda suplementaria para la interpretación: las asociaciones son valiosas para la aclaración de Significados individuales y de problemas específicos en el dibujo. El uso de las asociaciones también provee un excelente medio de entrevista indirecta.

## **INTERPRETACIÓN**

Lo que cada cual dibuja está íntimamente relacionado con sus impulsos, ansiedades, conflictos y compensaciones características de su personalidad.

La figura dibujada es en cierto modo una representación o proyección de la propia personalidad y del papel que ésta desempeña en su medio ambiente. Portuondo (1997:3)

Por otro lado, se hizo uso del test de la figura Humana de Karen Machover, se tomaron en cuenta varios aspectos, en este caso, el autoconcepto, adaptación al medio, relaciones interpersonales, madurez emocional, nivel de realidad y vida impulsiva, los resultados se exteriorizan en seguida:

<b>VARIABLES</b>	<b>APLICACIÓN 1</b>
<b>AUTOCONCEPTO</b>	Adecuado= 0% Inadecuado=100%
<b>ADAPTACIÓN AL MEDIO</b>	Inadaptado= 85% Adaptado=15%
<b>RELACIONES INTERPERSONALES</b>	Inadecuado=92% Adecuado=8%
<b>MADUREZ EMOCIONAL</b>	Victima=92% Culpable=8%
<b>NIVEL DE REALIDAD</b>	Autista/fantástica= 92 Realista=8%
<b>VIDA IMPULSIVA</b>	Funcional=0% No funcional=100%

**Tabla 2.** Resultados de Aplicación 1. Test Machover

La tabla presentada anteriormente revela los resultados arrojados de 13 aplicaciones de los test a los presos, se percató un inadecuado autoconcepto correspondiente al 0%, en cuanto a la adaptación al medio con 15%, respecto a las relaciones interpersonales sólo un 15% es adecuado, la madurez emocional se presentó bajo la postura de victima con un 92%, mientras que culpable con un 8%.

Tomando en cuenta el nivel de realidad a las cuestiones presentadas se dio de manera autista con un 92%, mientras un 8% dio respuestas realistas, en cuanto a la vida impulsiva se apreció no funcionalidad en este aspecto con un 0%.

Generalizando los resultados, se es preciso abordar en la intervención del autoconcepto, autocontrol emocional, manejo de relaciones, con la finalidad de ofrecerle al recluso alternativas que le faciliten vivir en prisión, adaptarse a su medio, teniendo una mejor relación entre sus compañeros y familia, generándole una visión realista de su situación logrando un control de su persona ante muchas situaciones,

que le brinden armonía y bienestar. (Véase anexo 6° Tabla de diagnóstico: test Karen Machover aplicación #1).

## **2.7 Guía de Detección de Problemáticas Emocionales**

La guía de detección de problemáticas emocionales en los alumnos tutorados, fue diseñada por el Juan Carlos Soto Patiño en la Universidad de Guanajuato (Sandoval Mendoza M.C, Cuevas de la Vega A, Araiza Moreno A, Martínez Martínez A & Soto Patiño J.C., 2005). (Véase Anexo #7 Formato de Guía de Detección de problemáticas Emocionales).

Esta guía tiene como finalidad detectar posibles dificultades en el área emocional de los presos del CERESO Zamora, atendiendo a la revisión de factores como manejo de la tristeza, ansiedad, alimentación y agresión.

- **Descripción De La Guía**

La guía se compone de 20 ítems, los cuales se enuncian de manera declarativa y tienen como posibles respuestas nada, poco, regular y mucho. Para su evaluación se divide en cinco partes, la primera parte arroja información acerca de los niveles de tristeza, la segunda los niveles de autoestima, la tercera del manejo de la ansiedad, la cuarta del manejo de agresión y la última de las relaciones interpersonales. Cabe hacer mención que algunos ítems se repiten para evaluar más de un área.

La primera parte se compone de los ítems 1, 2, 3, 4, 12 y 13 los cuales nos dan información del nivel de tristeza de una persona, refleja datos de su sentimiento de tristeza, imposibilidad de concentración, alteración en el patrón de alimentos y de sueño y aislamiento.

La segunda parte se compone de los ítems 5, 6, 7 y 8 los cuales arrojan datos del nivel de autoestima de la persona, en ellos se evalúa nivel de confianza personal, percepción de utilidad al otro y aceptación del cuerpo.

La tercera parte se compone de los ítems 9, 10, 11, 12, 13; los cuales hablan del manejo de la ansiedad, dando información de su nivel de ansiedad, alteraciones en los hábitos alimentarios y de sueño, problemas digestivos y cefaleas (síntomas de estrés).

La cuarta parte se compone de los ítems 14 y 15, los cuales revisan el manejo afectivo de la persona, evaluando su nivel de agresividad y de represión de sentimientos.

La última parte está integrada por los ítems 16, 17 y 18. Este grupo brinda información acerca de las relaciones con los amigos y la familia, así como su reacción ante una situación aversiva con otro.

En su segundo apartado la guía se compone de 4 enunciados que se contestan con sí o no, los cuales podrán ser evaluados de manera directa por el tutor o bien de acuerdo al nivel de disposición y confianza que haya logrado el recluso con él, este último podrá contestarlo como parte total de la escala. Cabe hacer mención que cualquier respuesta afirmativa de este apartado indica la urgencia inmediata de derivar al interno con un especialista del área psicológica y / o psiquiátrica.

- **Evaluación De La Guía**

Para la evaluación de la guía se deberá considerar lo siguiente:

1. La guía es sólo un instrumento que permite dar información de la posibilidad de problemas emocionales del alumno, por lo que su información no podrá ser considerada como un diagnóstico.
2. Al obtener la información, si se detecta la posibilidad de problema emocional, y en la entrevista tutorial se ha arrojado como factor determinante de problema académico, derivar al Programa de Atención Psicológica para evaluación diagnóstica e intervención pertinente para el caso.



Esta guía en su evaluación, se debe realizar atendiendo a las partes en que se divide, calificando de la siguiente manera:

- Los ítems señalados con **NADA** se multiplicarán por 0.
- Los ítems señalados con **POCO** se multiplicarán por 1.
- Los ítems señalados con **REGULAR** se multiplicarán por 2.
- Los ítems señalados con mucho se multiplicarán por 3.

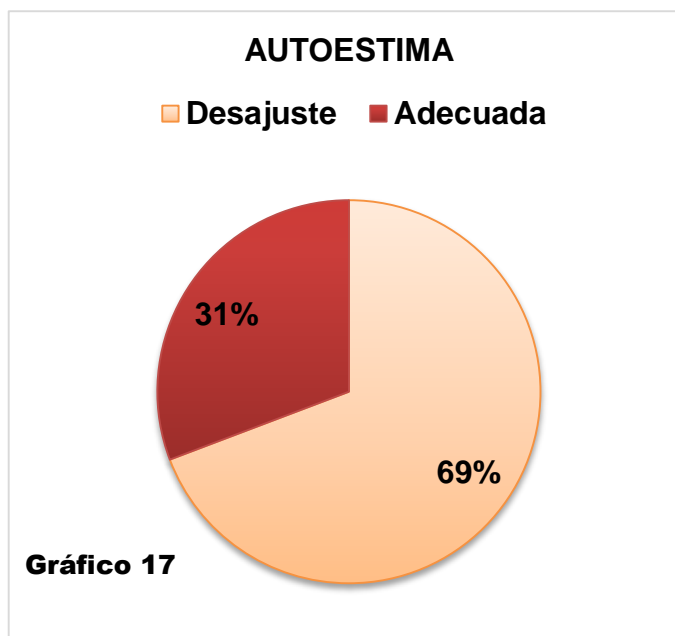
Al finalizar, se hace la sumatoria por área, para finalmente buscar la indicación de acuerdo a la calificación obtenida, siendo en las diferentes áreas lo siguiente:

ÁREA	RESULTADO	INDICACIÓN
<b>Tristeza</b>	0 – 9. Niveles de tristeza adecuada.	Ninguna
	10 – 18 Niveles de tristeza con posible desajuste.	Derivar a atención psicológica.
<b>Autoestima</b>	0 – 7 Niveles de autoestima adecuados	Ninguna
	8 – 12 Niveles de autoestima con posible desajuste	Derivar a atención psicológica a al orientador.
<b>Ansiedad</b>	0 – 9 Niveles de ansiedad adecuados	Ninguna
	10 – 15 Niveles de ansiedad con posibilidad de desajuste.	Derivar a atención psicológica.
<b>Manejo Afectivo</b>	0 – 2 Buen Manejo Afectivo	Ninguna
	3 – 6 Manejo afectivo con posibilidad de desajuste.	Revisar lo contenidos en la sub escala de tristeza y ansiedad, si se comparte resultado derivar a atención psicológica.
<b>Relaciones Interpersonales</b>	0 – 5 Relaciones Interpersonales Funcionales	Ninguna
	6 – 9 Posibilidad de Relaciones Interpersonales no funcionales.	Derivar a atención psicológica.

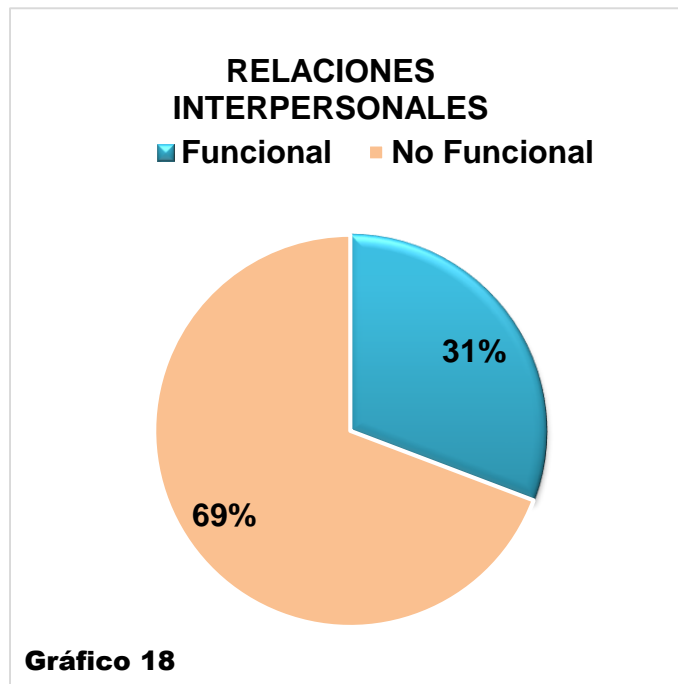
**Tabla 3.-** Tabla de evaluación Test Machover

Cabe hacer mención que en el ser humano su funcionamiento emocional forma parte de la integración total del organismo, por lo que es necesario que los resultados de esta guía se consideren a la luz de lo arrojado en la entrevista y en caso de duda consultar con el especialista que se tenga disponible.

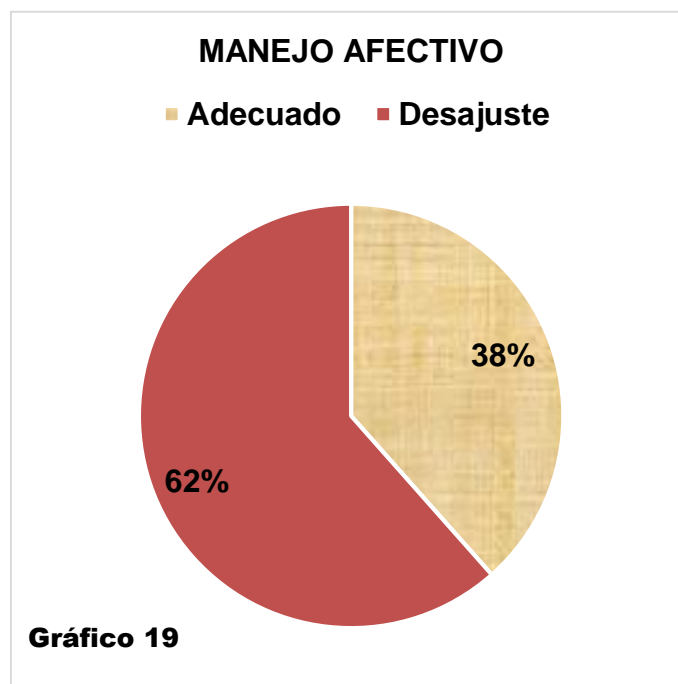
Tras la implementación de la entrevista, se aplicó la guía de detección de problemáticas emocionales, bajo el análisis de las categorías: Autoestima, relaciones interpersonales, tristeza, manejo afectivo y ansiedad.



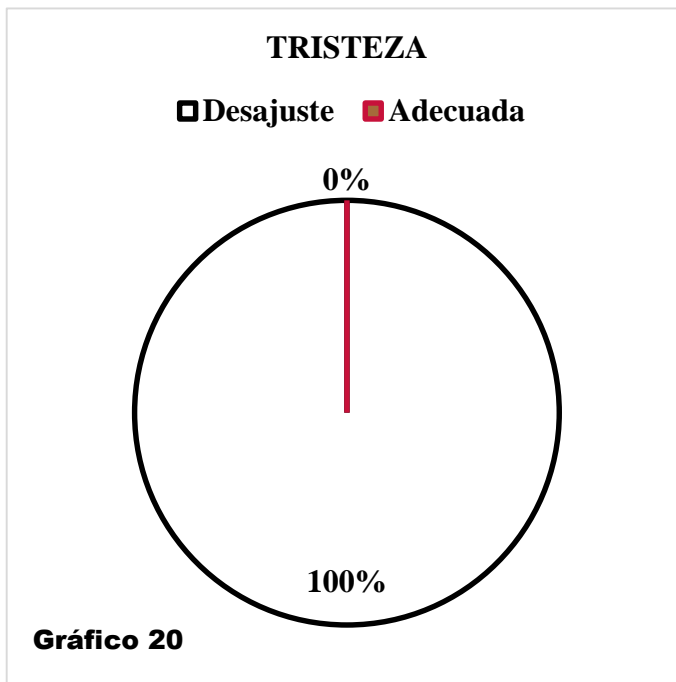
La guía de detección de problemáticas emocionales respecto a la autoestima, se estimó un desajuste del 69%, mientras un 31% de autoestima adecuada.



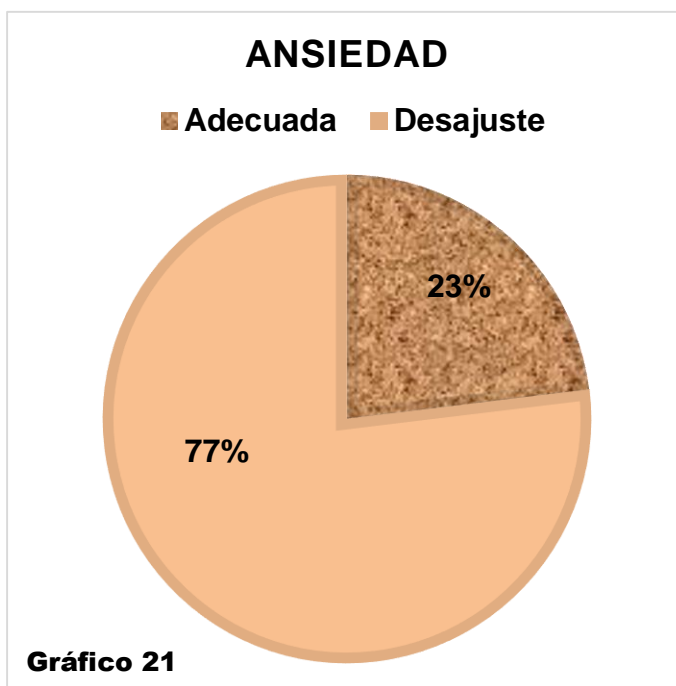
El gráfico exteriorizó respecto al manejo de la relaciones interpersonales una funcionalidad del 31%, mientras un 69% no funcional.



Los resultados muestran la valoración en cuanto al manejo afectivo, con un desajuste del 62%, mientras un 38% se presenta de forma adecuada.



Los niveles de tristeza detectados según la guía revelan que un 100% de la muestra de los 13 internos presentan un desajuste.



Respecto al estado mental que se caracteriza por una gran inquietud, una intensa excitación y una extrema inseguridad en los internos los datos exponen que un 77% en desajuste, mientras un 23% se presenta de forma aparente.

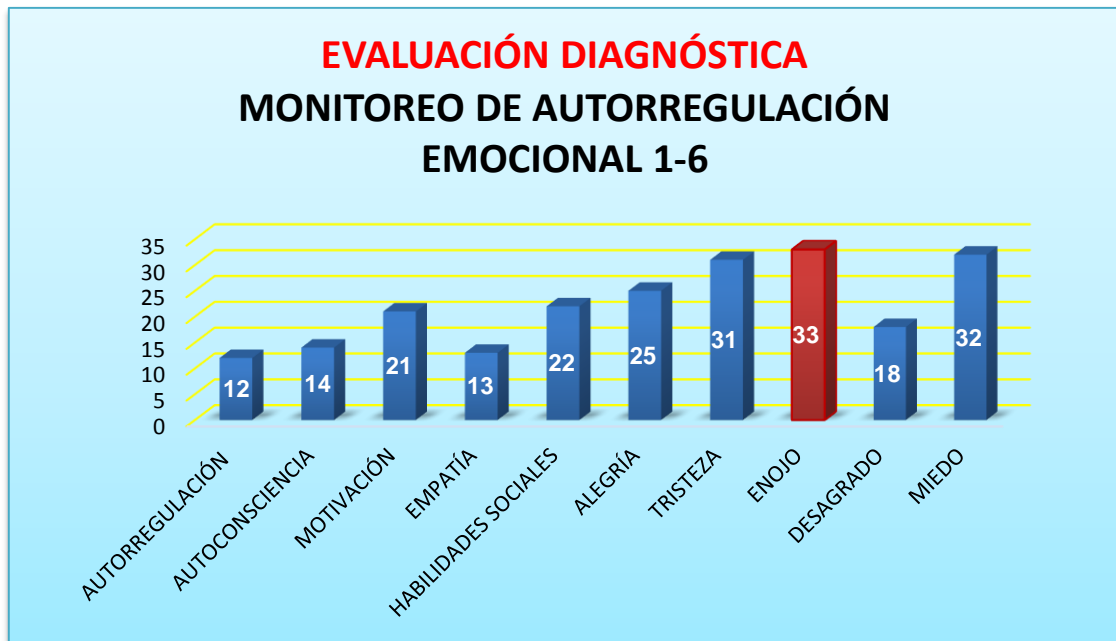
### ***Análisis genérico:***

---

La guía de detección de problemáticas emocionales arrojó desajuste en autoestima, manejo afectivo, ansiedad, relaciones interpersonales y como punto de atención el nivel de tristeza como desajuste en su totalidad, según los datos de la guía de detección de problemáticas emocionales. (Véase anexo 8: **Tabla de Diagnóstico: Guía de Detección de Problemáticas Emocionales**).

### **2.8 Monitoreo de Autorregulación Emocional**

Como continuidad del diagnóstico, se realizó un monitoreo durante las sesiones comprendidos en 3 momentos del proceso de análisis, a través de una evaluación inicial, procesual y sumativa, cuya pretensión fue el valorar las dimensiones de la inteligencia emocional según Goleman a miras de mostrar un avance en el proceso de los internos mediante la aplicación del plan estratégico. (Véase anexo 9 **Tabla de diagnóstico: Monitoreo de Autorregulación Emocional**).



**Gráfico 22.-** Monitoreo de autorregulación Emocional sesión 1-6

El gráfico anterior muestra los datos obtenidos del monitoreo sesional, respecto al nivel de las habilidades de la inteligencia emocional presentes en el grupo de internos. Durante las primeras 6 sesiones se apreció bajo nivel de autorregulación, autoconsciencia y empatía, indicando el trabajar en cuestión a la emoción del enojo, tristeza y miedo.

Más adelante se presentan los resultados arrojados durante el monitoreo del resto de las sesiones, como parte de la evaluación procesual y sumativa.

## **2.9 Análisis Colectivo e Individual**

Durante el diagnóstico derivado se presenta los expedientes de los partícipes dentro del proyecto como parte de un análisis genérico de su proceso.

El proceso abordado con los reclusos fue desde una perspectiva grupal como individual. Represento un acompañamiento en el cual se trabajó de manera

personalizada atendiendo sus necesidades, respetando su individualidad como persona.

Concordando con Rogers en su teoría centrada en la persona, ve al individuo como ser racional, en este caso, bajo la postura Rogeriana el trabajar con el grupo de internos represento dejar a un lado su situación personal, se abordó desde la calidad del ser persona.

### **2.9.1 EXPEDIENTE 001**

---

Corresponde a un recluso de la línea de sentencia que ingreso al Centro de Reinserción social bajo el delito de homicidio, con una condena de 22 años, nacido el 23 de julio de 1988, con tan solo 30 años de edad, procedente de la Ciudad de Zamora Michoacán, su escolaridad corresponde al nivel de secundaria, su canal de aprendizaje corresponde al kinestésico, su estado civil en una unión libre, padre de una menor de 4 años.

Entre las virtudes que se auto describe el individuo son amigable, sociable, trabajador y luchista, en cuanto a las habilidades que posee son respecto al trabajo de carpintería y chofer.

En cuanto a las limitaciones presentes son el desear cosas imposibles de tener, sin olvidar su libertad, respecto a sus defectos reconoce tener poco control emocional, por el hecho de ser impulsivo y un poco gruñón, es la causa de que esta privado de su libertad.

Al sujeto se le realizó la aplicación de dos instrumentos de diagnóstico, tests proyectivos, por un lado el test de la figura humana según Karen Machover, los resultados arrojaron que la persona manifiesta sentimientos de agresividad, egocentrismo, actitud pesimista, necesidad de autonomía, infantilidad e

impulsividad, a través de su dibujo, en cuanto al test de frases incompletas de Sacks, el área de conflicto fue el de autoconcepto.

Tras la realización de una entrevista libre, se mostró con una actitud inquietante, es una persona alegre, le cuesta trabajo el respetar a los demás y ser respetado, así también manifiesta el no arrepentirse de haber cometido el delito, siente tristeza el alejamiento de su familia, el no apoyarlo y abandonarlo en la prisión, tiene deseos de ser un hombre nuevo y así poder incorporarse a la sociedad, aunque tiene miedo el no salir por el hecho de que su condena es grande y muchas de las veces se desanima, expresó temer que al salir vuelva a caer en prisión por su carácter.

La guía de detección de problemáticas emocionales arrojó problemas en el área de autoestima, manejo afectivo y relaciones interpersonales. Respecto a la evaluación diagnóstica del monitoreo de autorregulación emocional, se apreció baja autorregulación, autoconciencia, motivación y poco control en cuanto a la emoción del enojo y tristeza.

---

## **2.9.2 EXPEDIENTE 002**

---

Corresponde a un preso sentenciado, ingresado al Centro de Reinserción social por la infracción de Homicidio con una condena de 22 años, nacido el 18 de junio de 1993 procedente del municipio de Periban de Ramos, su estado civil en unión libre, padre de una menor de 3 años, su escolaridad hasta nivel primaria, su canal de aprendizaje corresponde al visual.

Las virtudes con las que se caracteriza el sujeto es por ser noble y trabajador, las habilidades que posee es el saber trabajar el tallado de madera y la fabricación de figuras de jabón dentro de la cárcel, como fuente económica.



En cuanto a las limitaciones la persona manifiesta que es el decir groserías y el estar privado de su libertad, en relación a los defectos expresa ser desesperado, inseguro, impulsivo, antisocial, nervioso y celoso.

Tras la aplicación de dos test proyectivos al sujeto, destaca en cuanto al test de la figura humana según Karen Machover, los resultados muestran que presenta tendencias agresivas, de desconfianza, depresión, ansiedad, necesidad de autonomía, en cuanto a la toma de decisiones, impulsividad, introversión, inseguridad, conflictos consigo mismo, egocentrismo y sentimientos de inferioridad.

Con base a los resultados del tests de frases incompletas de Sacks, el área de conflicto es en relación al Autoconcepto.

Tras la aplicación de una entrevista libre manifiesta el no sentirse bien consigo mismo, se desvaloriza, teme a la soledad, se arrepiente de haber elegido el camino equivocado, a causa de no tener las bases firmes y controlar su persona.

La actitud observada mediante la entrevista, denota un joven triste, con baja autoestima, y escaso control emocional, nula motivación, comento el que todo comenzó desde que cayó en prisión, en el momento de la tortura, al someterle una bolsa oscura en la cabeza, por largo tiempo, hasta impedirle respirar, en la actualidad los lugares cerrados lo alteran.

Ante la aplicación de la guía de detección de problemáticas emocionales se destacó necesidad en el área de autoestima, relaciones interpersonales y empatía, respecto a las emociones, escaso control en cuanto al enojo, tristeza. A través del monitoreo, en la evaluación diagnóstica se destacó baja autorregulación, autoconsciencia y ansiedad.

Identificado por un recluso de la línea de sentencia, ingresado al CERESO Zamora bajo el delito de violación con una condena de 12 años, de años, nacido el 30 de octubre de 1980, su estado civil casado, padre de 5 hijos, su escolaridad hasta nivel primaria, su nivel de aprendizaje kinestésico.

Las virtudes con las que se auto describe el sujeto es ser amable y alegre, respecto a sus habilidades, sobresalen en cuanto a trabajos de manualidades. Su más grande limitación de superación es el estar privado de su libertad, manifiesta que sus defectos son el ser corajudo, enojón, celoso, miedoso e ignorante.

Al individuo se le aplicó dos test proyectivos, por un lado el test de la figura humana de Karen Machover, los resultados arrojaron según el test, la necesidad de autonomía, infantilidad, agresivo, regresión, impulsividad, inseguridad, evasión/preocupación, sentimientos de inferioridad. Respecto al test de frases incompletas de Sacks, indica que presenta conflicto en las áreas de Autoconcepto, área familiar y relaciones interpersonales.

Tras la aplicación de una entrevista libre, la actitud denotada en la misma muestra que es una persona muy tímida, que se cierra y es difícil abrirse en cuanto a expresar situaciones que le causan revuelo, el no aceptar la realidad en la que se encuentra le ha ocasionado olvidarse de ser feliz, el resentimiento hacia su figura materna prevalece en su presente y le impide liberarse y seguir con su presente. Su forma de comunicarse es pobre, le cuesta expresarse y al hacerlo lo hace a la defensiva, es una persona muy insegura que duda de sus capacidades y teme arriesgarse a realizar lo que más anhela.

Ante la aplicación de la guía de detección de problemáticas emocionales, el área de necesidad fue autoestima, ansiedad y manejo afectivo. Respecto a los

resultados del monitoreo sesional bajo nivel de autoconciencia, motivación, manejo afectivo y empatía, respecto al escaso control de la emoción del enojo, tristeza y miedo.

#### **2.9.4 EXPEDIENTE 004**

---

Cita a un recluso de la línea de sentencia ingreso al penal por el delito de lesiones bajo una condena de 8 años, con 35 años de edad, procedente de Ario de Rayón una comunidad de Zamora, nacido el 20 de junio de 1980, con una escolaridad hasta nivel secundaria.

Las virtudes con las que se auto describe el sujeto es que le gusta ayudar a las personas y es trabajador, en relación a las habilidades que posee es en el deporte y el jugar futbol. En cuanto a las limitaciones es el enojarse y manifiesta que sus defectos es el ser enojón e impulsivo.

Al sujeto se le realizó la aplicación de dos tests proyectivos, primero el test de la figura humana según Karen Machover, los resultados arrojados según el test, es que se aferra al pasado en cuanto a situaciones que le es difícil asimilar, presenta introversión, inseguridad, necesidad de autonomía, dependencia, defensa contra el exterior y agresividad.

En cuanto el test de frases incompletas de Sacks, el área de conflicto se centra en la de Autoconcepto. Tras la aplicación de una entrevista libre al sujeto, en cuanto a la actitud observada, se mostró con tristeza, un poco inquieto y le costó trabajo expresarse, al cuestionarlo comento que él no se sentía bien por el estar encerrado y ya no tenía muchas ganas como antes, todo lo veía igual y por ello se irrita fácilmente, aceptaba su delito, pero sin embargo tiene la necesidad de vengar la muerte de su hermano y así también siente remordimiento y culpabilidad por su muerte.

Tras la aplicación de la guía de detección de problemáticas emocionales se detectó en el área de autoestima, relaciones interpersonales, manejo afectivo y tristeza. Los resultados generados del monitoreo sesional indicaron bajo nivel de autorregulación, motivación, empatía; respecto a el escaso control de la emoción del enojo, tristeza.

### **2.9.5 EXPEDIENTE 005**

---

Corresponde a un recluso de la línea de sentencia, ingresado al CERESO por el delito de lesiones bajo una condena de 8 años seis meses, cuya edad corresponde a 44 años, nacido el 1 de agosto de 1970, procedente del municipio de Tangancícuaro Michoacán, divorciado, padre de 5 hijos, con una escolaridad de nivel primaria.

El sujeto de auto describe tener la gran virtud de ser padre y abuelo, entre las habilidades que posee es el ser hábil en el deporte y el trabajo de manualidades, entre la carpintería.

En cuanto a las limitaciones que presenta expresa ser económicas y amorosas, respecto a los defectos son el vicio de drogas, intolerante y enojón. Tras la implementación de dos test proyectivos, por un lado, el test de la figura humana según Karen Machover, el sujeto muestra evasión, culpabilidad, baja autoestima, necesidad de apoyo, pesimismo, egocentrismo, temor, necesidad de protección sentimientos de debilidad, regresión, depresión todo ello a causa de la situación en la que se encuentra y es difícil el adaptarse al medio.

Así también, se le aplicó una entrevista libre, mediante la observación, en cuanto a su actitud se percibió inseguridad en el mismo, intranquilidad al estar expresando situaciones pasadas, impotencia del estar encerrado y la existencia de limitaciones que le impiden ser feliz.

Se le aplicó una guía de detección de problemáticas emocionales, los resultados arrojaron problema en el área de autoconcepto, manejo afectivo y empatía. Respecto al monitoreo sesional, bajo nivel de autorregulación, empatía y relaciones interpersonales; escaso control de la emoción de enojo y tristeza.

### **2.9.6 EXPEDIENTE 006**

---

Lo identifica un recluso de la línea de sentencia, ingresado al penal bajo el cargo de violación otorgándole una condena de 23 años, nació el 27 de enero de 1962 en Zamora Michoacán, cuya edad corresponde a 53 años, soltero, estudio hasta 1 año de primaria, no sabe leer, ni escribir, presenta problemas de lenguaje que se le generó a la edad de 8 años, tras presenciar el asesinato de su padre, dedicado al ganado.

La virtud que expresa poseer el sujeto es el saber perdonar, en cuanto a las habilidades es el deporte y el trabajo manual, como medio para solventar sus gastos en la prisión. Respecto a las limitaciones, en lo económico, lo que impide ayudar a su familia y a solventar sus gastos.

Al sujeto se le aplicó dos test proyectivos, primero se le implementó el test del dibujo de la figura humana según Karen Machover, los resultados arrojados según el test, mostraron inhibición, sentimientos de agresividad, impulsividad, necesidad de protección, inseguridad, inmovilidad introversión y dificultad auditiva, todo ello a causa de la situación presentada, que es producto de su pasado y su libertad privada.

Así también se tuvo participe el test de frases incompletas de Sacks, para la detección de posibles áreas de conflicto, presentes en el individuo, según el test de Sacks, el área de conflicto se sitúa en autoconcepto y relaciones interpersonales.

Por otro lado, fue preciso el realizarle una entrevista libre para recopilar información útil, la observación fue un elemento primordial, el sujeto con problemas de lenguaje le fue difícil el expresar su situación, pero su actitud mostrada denoto inseguridad, inhibición, desconfianza, tristeza en el mismo. Se tuvo la oportunidad de platicar con su hermana, quien está a cargo de él, lo cual expresó durante la entrevista el por qué el sujeto está en prisión, antecedentes acerca de su vida, tanto en niñez, adolescencia y adultez.

Los resultados de la aplicación de la guía de detección de problemáticas emocionales arrojaron necesidades en el área de autoestima, ansiedad y manejo afectivo. En cuanto al monitoreo sesional en la evaluación diagnóstica, se presentó bajo nivel de autorregulación, autoconciencia, empatía y manejo de relaciones interpersonales; escaso control en la emoción de enojo y tristeza.

### **2.9.7**

### **EXPEDIENTE 007**

---

Pertenece a un recluso de la línea de sentencia, ingresado al Centro de Reinserción Social, bajo el cargo de lesiones otorgándole una condena de 8 años, nació en el municipio de Jacona Michoacán, el día 10 de julio de 1991, de tan solo 24 años, su escolaridad corresponde hasta el nivel de secundaria, su estado civil en unión libre, padre de una pequeña de 2 años.

El sujeto se auto describe el tener la virtud de ser deportista, trabajador y sociable, respecto a las habilidades que posee son el hacer cintos, balones y trabajos manuales dentro del penal, como fuente de trabajo para ayudar a sus familiares.

En cuanto a las limitaciones es su libertad y negativismo de su realidad, el sujeto se le aplicó dos test proyectivos, como inicial el tests del dibujo de la figura humana de Karen Machover, los resultados arrojados, muestra que presenta inhibición, agresividad, impulsividad, necesidad de protección, sentimientos debilidad,

inseguridad, inmovilidad, introversión, originado por la situación en que se encuentra.

Por otro lado, el test de frases incompletas de Sacks, arroja que el área de conflicto se sitúa en la de autoconcepto y relaciones interpersonales. Tras la realización de una entrevista al sujeto, la actitud observada en el mismo es que es una persona sociable, tranquila, facilidad de palabra, con apertura y disponibilidad para trabajar.

Al cuestionarlo, en algunos aspectos se le dificultaba expresar, acepta su realidad y está dispuesto construir un nuevo camino, teme a su actitud, le es difícil controlar sus acciones y por ello es la causa en la situación en la que se encuentra y se arrepiente en su vida.

La aplicación de la guía de problemáticas emocionales arrojó necesidad en el área de autoestima, relaciones interpersonales, y ansiedad. En cuanto al monitoreo sesional, bajo nivel de autorregulación, empatía y motivación; escaso control en la emoción de tristeza y enojo.

### **2.9.8 EXPEDIENTE 008**

---

Concierne a un recluso de la línea de sentencia, ingreso al Centro de Reinserción Social por el motivo de un accidente, en el cual murió una persona, otorgándole una condena de 10 años, nació el 20 de julio de 1975 con tan solo 39 años, es procedente del Estado de Jalisco, culminó su escolaridad hasta nivel primaria, casado, padre de 3 hijos.

El sujeto se auto describe en cuanto a las virtudes, que es sociable, amigable y el ser un padre amoroso, trabajador y luchista. Las habilidades que posee es el elaborar cuadros dentro de la prisión, como fuente económica. En relación a las limitaciones, lo que lo obstaculiza para realizar lo que se propone es el estar privado

de su libertad, en cuanto a sus defectos manifiesta ser inseguro, mal hábito a la lectura y los vicios a las drogas.

Al sujeto se le aplicó dos test proyectivos, primero el test del dibujo de la figura humana según Karen Machover, los resultados según el test mostraron que presenta introversión, infantilidad, necesidad de autonomía, agresividad, impulsividad, represión, depresión, temor a la despersonalización, sentimientos de inferioridad, inseguridad y dependencia, todo originado por el motivo que lo privación de su libertad. Así también la intervención del test de frases incompletas de Sacks, lo cual arroja que el área de conflicto es autoconcepto.

Tras una entrevista libre, implementada al sujeto la actitud observada del mismo, denotó una persona insegura, con baja autoestima y pobre en expresión oral, dificultad para expresarse, auto desvalorización y desadaptado a su realidad.

Los resultados dados de la guía de detección de problemáticas emocionales, mostraron necesidad en el área de autoestima y manejo afectivo. En cuanto al monitoreo sesional se apreció bajo nivel de autorregulación, autoconsciencia y empatía; poco control en la emoción de tristeza.

### **2.9.9 EXPEDIENTE 009**

---

Compete a un recluso sentenciado, ingresado al CERESO por el delito de homicidio, bajo una condena de 23 años, originario de municipio de Cherán, con tan solo 31 años, nació el 5 de septiembre de 1983, casado, tiene 3 hijos, con una escolaridad hasta nivel preparatoria.

El sujeto se auto describe en cuanto a sus virtudes el ser una persona que le gusta superarse y decidido en cambiar, las habilidades que posee destacan en el deporte, el ser hábil en el futbol y basquetbol. Respecto a las limitaciones es el estar



encerrado, manifiesta que los defectos presentes es el ser impulsivo, enojón e intolerante.

Al sujeto se realizó la aplicación de dos test proyectivos, primero el test del dibujo de la figura humana según Karen Machover, los resultados arrojan que presenta introversión, infantilidad, escaso control emocional, necesidad de autonomía, agresividad, impotencia, inseguridad, temor a la despersonalización y sentimientos de inferioridad, como producto de su realidad en prisión.

Tras la aplicación de una entrevista libre, se destacó en cuanto a su actitud, una persona insegura, con ganas de cambiar, triste, teme a la soledad, y el estar alejado de sus seres queridos lo está haciendo una persona agresiva que en muchas ocasiones se desconoce en cuanto a la forma de actuar.

Los resultados mostrados de la guía de detección de problemáticas emocionales indicaron dificultad en el área de autoestima, relaciones interpersonales, ansiedad y tristeza. Respecto al monitoreo sesional se apreció bajo nivel de autorregulación, autoconsciencia y empatía; poco control en la emoción de enojo y tristeza.

#### **2.9.10 EXPEDIENTE 010**

---

Corresponde a un recluso de la línea de sentencia, ingresado al Centro de Reinserción Social, bajo el delito de homicidio, nacido en el municipio de Zamora Michoacán el día 23 de julio de 1984, con tan solo 30 años, padre de un menor de 2 años en unión libre, con una escolaridad de nivel secundaria.

El sujeto se auto describe en relación a sus virtudes positivo y luchista, las habilidades que posee son el ser hábil en el futbol y en cualquier deporte. Respecto

a las limitaciones es el respetar a cualquier persona y su libertad, manifiesta que sus defectos es el ser enojón y exigente.

Se le llevó a cabo la aplicación de dos instrumentos de diagnóstico, en este caso dos test proyectivos, como primero el test del dibujo de la figura humana según Karen Machover, los resultados arrojan que presenta depresión, impulsividad, sentimientos de inferioridad y debilidad, egocentrismo, inseguridad, evasión, preocupación, ambición y necesidad de autonomía. Por otro lado, el test de frases incompletas de Sacks, arroja que las áreas de conflicto son autoconcepto y relaciones interpersonales.

Tras la aplicación de una entrevista, la actitud denotada en el individuo es de impulsividad, manifestó tener un carácter difícil, el motivo por el que esta privado de su libertad es producto de no controlar sus actos y dejarse llevar. El encierro es el peor castigo, por el hecho de estar alejado de sus seres queridos.

Los resultados de la guía de detección de problemáticas emocionales arrojaron necesidad en el área de autoestima, tristeza y ansiedad. Aludiendo al monitoreo sesional bajo nivel de motivación, empatía y autorregulación; manejo inadecuado de la emoción de enojo, tristeza y miedo.

### **2.9.11 EXPEDIENTE 011**

---

Pertenece a un recluso procesado, ingreso al CERESO por el delito de Narco menudeo, carente de sentencia, bajo proceso jurisdiccional, procedente de Tarecuato una tenencia perteneciente al municipio de Tangamandapio Michoacán, nació el 13 de julio de 1994, con apenas 21 años, soltero, como estudios tiene la educación primaria truncada, no sabe leer ni escribir.

El sujeto se auto describe en cuestión a sus virtudes, es trabajador y generoso, posee las habilidades en trabajar manualidades, se le aplicó dos instrumentos de

diagnóstico, en este caso dos test proyectivos, el inicial corresponde al test proyectivo del dibujo de la figura humana de Karen Machover.

Los resultados arrojados de los tests proyectivos presentaron necesidades relacionadas con el egocentrismo, inmadurez, necesidad de protección, sentimientos de debilidad, tendencias agresivas, baja autoestima, inseguridad inmovilidad y arrepentimiento. Por otro lado, el test de frases incompletas de Sacks, arroja que el área de conflicto es autoconcepto y familiar.

Tras la entrevista libre, mediante la observación y la obtención de información, el sujeto se percibió baja autoestima, inseguridad, escasa expresión oral, titubea al hablar y timidez, a causa de situaciones pasadas y privación de su libertad.

Ante la aplicación de la guía de detección de problemáticas emocionales, los resultados mostraron necesidad en el área de autoestima, ansiedad y relaciones interpersonales.

En la evaluación diagnóstica del monitoreo se apreció bajo nivel de empatía, motivación, autorregulación y autoconsciencia; escaso control de la emoción de la tristeza y enojo.

### **2.9.12 EXPEDIENTE 012**

---

Concierne a recluso procesado, ingresó al CERESO bajo el delito de narco menudeo, carente de una condena permanece en el penal, hasta obtener una sentencia, se encuentra bajo proceso, procedente de la ciudad de Nueva Italia, perteneciente al municipio de Múgica.

Con tan sólo 24 años, nació el 15 de mayo de 1990, casado, padre de una menor de 2 años, teniendo como estudios la secundaria trunca. Se auto describe en

cuanto a sus virtudes trabajador, humilde y bondadoso, las habilidades que posee son en el deporte, trabajos manuales y literatura.

Se le aplicó dos test proyectivos, como inicio el test del dibujo de la figura humana según Karen Machover, los resultados según el test, impulsividad, agresividad, inseguridad, egocentrismo, evasión dependencia, infantilidad, necesidad de autonomía, como producto de las experiencias vividas en su pasado y la que está viviendo en prisión.

Por otro lado, el test de frases incompletas de Sacks, los resultados mostrados del test indican que el área de conflicto se presenta en autoconcepto, familiar y relaciones interpersonales.

Tras la implementación de una entrevista al sujeto, en cuanto a su actitud se denotó inseguridad, tristeza, desesperación por el no poder ayudar a sus hermanos pequeños, el anteriormente era quien se encargaba de ellos, porque la madre y el padre los abandonó. Esta fue la causa que lo orilló a aceptar el trabajar en ese camino y como consecuencia el estar privado de su libertad. Espera cambiar, teme que al salir, vuelva a caer nuevamente a la cárcel, por el hecho de no poder controlar sus situaciones.

Se realizó la aplicación de una guía de detección de problemáticas emocionales, los resultados mostraron dificultad en el área de autoestima, manejo afectivo, relaciones interpersonales y ansiedad. A través del monitoreo sesional se apreció un bajo nivel de autorregulación, motivación y empatía; escaso control de la emoción del enojo.

### **2.9.13 EXPEDIENTE 013**

---

Recluso procesado, ingreso al CERESO por el delito de narco menudeo, procedente de la comunidad de Nueva Italia, perteneciente al municipio de Múgica, nació el 20

de febrero de 1988, con tan solo 27 años, casado, padre de un menor de 3 años, de estudios tiene la secundaria truncada. Expresa que las virtudes que lo caracterizan es el ser humilde, bondadoso, honesto, responsable y ordenado.

En cuanto a las habilidades que posee es el ser hábil en el deporte de basquetbol y futbol. Con base a las limitaciones, expresa no tener límites, manifiesta que sus defectos son que es impulsivo, enojón e impaciente.

Tras la aplicación de dos test proyectivos, como inicial, el test del dibujo de la figura humana según Karen Machover, los resultados arrojados muestran en el sujeto agresividad, extroversión, tensión considerable, falta de contacto, infantilidad, resentimiento, inseguridad, conflicto consigo mismo e impulsividad.

Con la aplicación de una entrevista libre al individuo, pude rescatar que su actitud es defenderse contra el exterior, anhela salir muy pronto para cobrar venganza con diversas personas que lo orillaron a perder su libertad, manifiesta querer cambiar su vida, pero antes de ello cumplir con su misión, el querer acabar con quienes le han hecho mucho daño y está seguro que al salir, no volverá a pisar la prisión, antes muerto que esto suceda.

Desconfía de quien lo rodea, facilidad de palabra, su léxico es bueno, extraña estar con sus seres queridos, menciona que su carácter, el ser impulsivo lo ha hecho sufrir demasiado, pero su naturaleza es esa y nadie podrá cambiarlo de opinión.

La aplicación de la guía de detección de problemáticas emocionales indico dificultad en las áreas de autoestima y manejo afectivo.

Respecto al monitoreo sesional en su evaluación diagnóstica se apreció bajo nivel de autorregulación, empatía, relaciones interpersonales y autoconsciencia; poco control en la emoción de enojo, tristeza y miedo.

## 2.10 Instrumentos de Evaluación

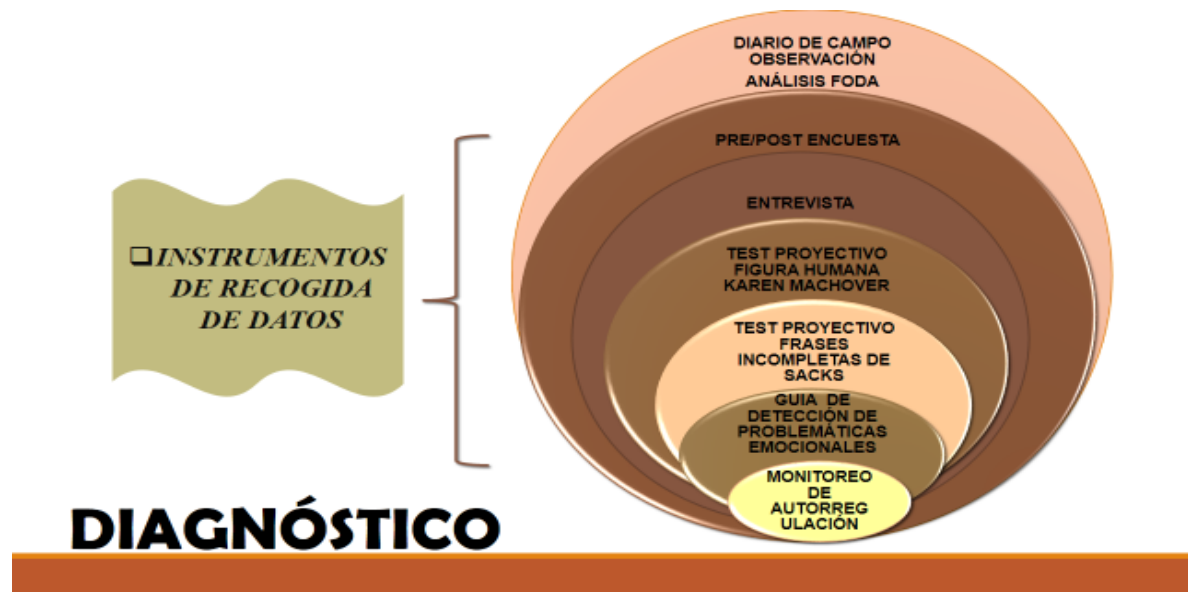


Ilustración 4. Instrumentos del diagnóstico

La intervención de los diversos instrumentos de evaluación dentro de esta investigación correspondió al uso de la técnica de la observación como parte elemental para la identificación de situaciones dentro del medio de intervención, por medio de sucesos que se registraron a través del diario de campo.

Por otro lado, el análisis FODA, dio la oportunidad a detectar aspectos positivos y negativos del contexto y participantes. Se realizó dos aplicaciones de encuestas (pre/post), como determinante de necesidades de los reclusos, una entrevista individual, las aplicaciones de dos tests proyectivos (Sacks y Machover) en dos momentos, así también, la intervención de una guía de detección de problemáticas emocionales aplicada al inicio y término del proceso.

Como parte elemental de esta investigación tuvo lugar el monitoreo de autorregulación emocional durante las sesiones ante la valoración de las dimensiones de la inteligencia emocional como parte del proceso de intervención. Teniendo presente la evaluación de estrategias marcadas dentro del plan de trabajo del correspondiente proyecto, dando lugar a la búsqueda de interrogantes a la problemática.

## 2.11 Resultados del diagnóstico

EVALUACIÓN DE INSTRUMENTOS DE DIAGNÓSTICO					
N°	NOMBRE	INSTRUMENTO	ÁREA	OBJETIVO	RESULTADOS Iniciales
1°	ENTREVISTA INDIVIDUAL	<i>Técnica</i>	Autoconcepto, autoestima, intereses, relaciones interpersonales, metas.	Obtener la información adecuada, Interpretar convenientemente la información obtenida para evaluar los datos e impresiones capturados para una evaluación general del objetivo planteado.	Control de impulsos:80% Manejo Afectivo:35% METAS=20%
2°	ENCUESTA	<i>Instrumento</i>	Bio-Psico-Social	Detectar necesidades presentes en área bio-psico-social.	Autocontrol Desajuste: 69% Adecuada:31%
3°	TEST FIGURA HUMANA SEGÚN KAREN MACHOVER	<i>Test Proyectivo</i>	Autoconcepto	Autoconcepto, área sexual, criterio de realidad, adaptación al medio,	Véase anexo #6: Tabla de diagnóstico: Test Karen Machover Aplicación 1.
4°	TEST FRASES INCOMPLETAS DE SACKS	<i>Test Proyectivo</i>	Social	Diagnósticar áreas de conflicto en los usuarios.	Véase anexo #4: Tabla de diagnóstico: Test de Sacks Aplicación 1.
5°	GUÍA DE DETECCIÓN DE PROBLEMATICAS EMOCIONALES	<i>Prueba</i>	Psico/Emocional	Detección de problemáticas emocionales: Autoestima, relaciones interpersonales, manejo afectivo, ansiedad, tristeza.	Autoestima=Desajuste: 69% Relaciones interpersonales=No funcional: 69% Tristeza= Desajuste 100% Manejo afectivo= Desajuste 62% Ansiedad=Desajuste 77%
6°	MONITOREO SESIONAL PARA LA AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL	<i>Lista de cotejo</i>	<i>Inteligencia Emocional</i>	Autorregulación, Autoconsciencia, habilidades sociales, empatía, motivación. Emociones primarias (enojo, alegría, tristeza, miedo y desagrado).	Véase anexo #9. Monitoreo sesional de Autorregulación Emocional

Tabla 3.- Resultados del diagnóstico (pre-aplicación).

La tabla anterior muestra los resultados obtenidos del diagnóstico, por medios de los instrumentos utilizados llegando a que las necesidades presentes en los reclusos son principalmente relacionadas con la inseguridad, control emocional por la presencia de sentimientos de impulsividad/agresividad, carencia de metas, a continuación se exterioriza una lista de necesidades desglosadas del diagnóstico.

## **2.12 Listado de problemas**

- ▽ Impulsividad
- ▽ Agresividad
- ▽ Inseguridad
- ▽ Baja autoestima.
- ▽ Intolerancia
- ▽ Sentimientos de culpabilidad
- ▽ Egocentrismo.
- ▽ Identidad
- ▽ Pesimismo
- ▽ Metas de vida.
- ▽ Falta de orientación.
- ▽ Práctica moralista.
- ▽ Autoconcepto
- ▽ Manejo afectivo
- ▽ Mal manejo de relaciones interpersonales.
- ▽ Escaso sentido de vida
- ▽ Autocontrol emocional
- ▽ Adicciones
- ▽ Dependencia
- ▽ Apatía
- ▽ Dificultad en la toma de decisiones
- ▽ Desmotivación
- ▽ Poca  
comunicación



## 2.12 Jerarquización De Problemas

*¿A través de la validez del proceso, cómo se identificó y jerarquizó los problemas?*

La **identificación** se dio a través de los resultados derivados de los instrumentos aplicados mediante el diagnóstico. Por ende, la **jerarquización** se realizó por medio de la valoración respecto a los altos porcentajes de los problemas presentados en cada uno de los instrumentos, lo que determinó el agrupar las necesidades con mayor incidencia, clasificándolos dentro de una categoría según su clasificación, como se puede apreciar en el siguiente gráfico:



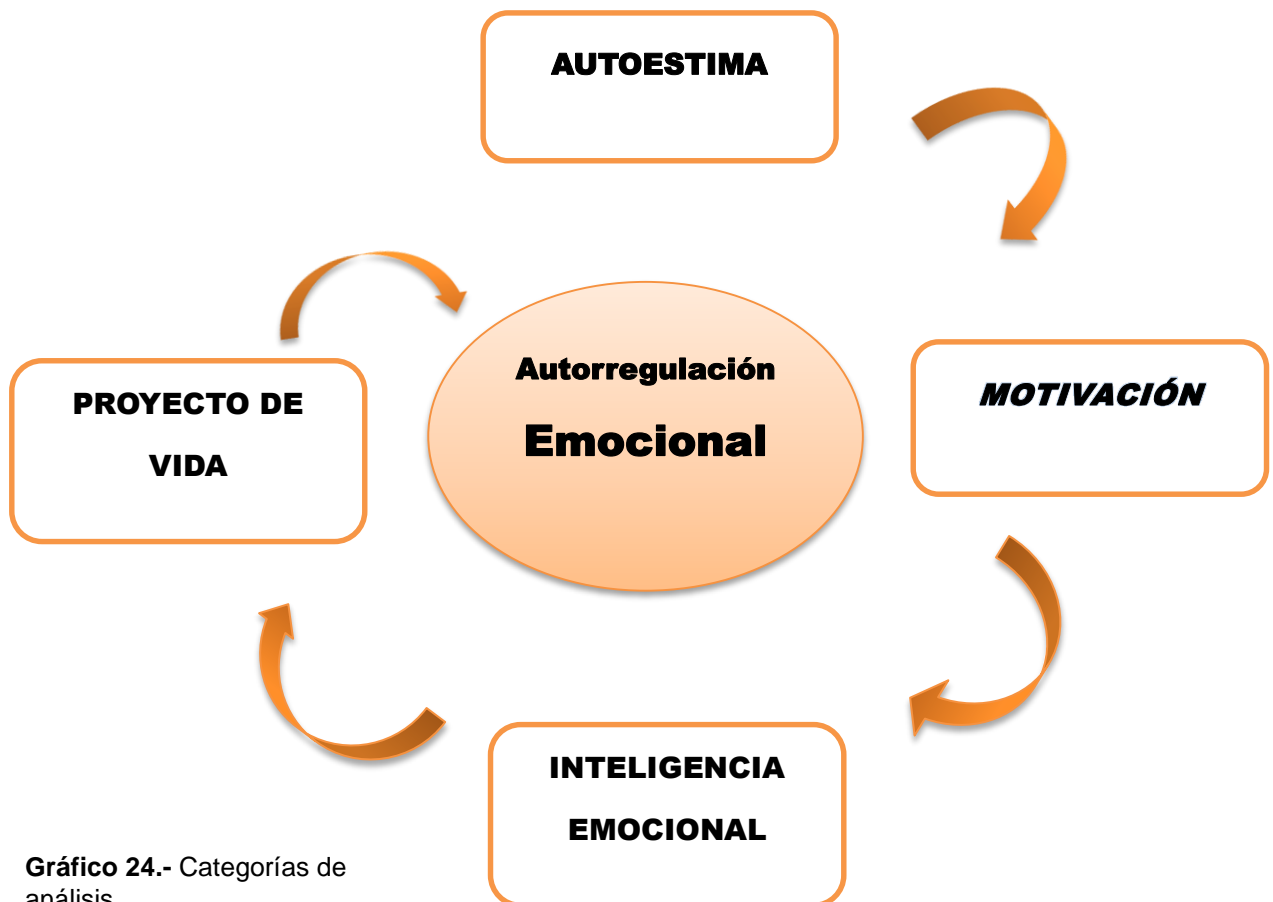
**Gráfico 23.-**Jerarquización de necesidades.

### *¿Son pertinentes los vínculos de causalidad?*

Al haber realizado la jerarquización de las necesidades se observó similitud en cada una de ellas. Se dedujo respecto a la relevancia de dificultades relacionadas con el control emocional, como fue la presencia de sentimientos de impulsividad, agresividad, tolerancia, manejo de las relaciones interpersonales, relativamente encauzadas a la inteligencia emocional.

#### **2.14 Categorías de Análisis**

Al determinar las necesidades, se agruparon de forma clasificatoria a través de las siguientes categorías. **CATEGORIAS**



**Gráfico 24.-** Categorías de análisis

El **vínculo de causalidad** se determinó de la siguiente manera:

**Interno**= Requiere trabajar:

- ∇ En el desarrollo personal
- ∇ Incentivarse de forma interna y externa como parte de su naturaleza humana.
- ∇ Dominio personal
- ∇ Planteamiento de metas y objetivos que lo conduzcan hacia dónde ir.
- ∇ Que lo conduzcan hacia su autorrealización personal y emocional.

Las categorías emergidas tuvieron como punto de partida que el grupo de internos se sensibilizaran ante el descubrimiento de su persona, para ello el trabajar la autoestima se abordó con la intención de hacer consciente la importancia de amarse a sí mismos, creer en sus potencialidades, a pesar de los actos ejecutados en sus vidas.

Es así, que al saber quiénes son, que quieren y hacia dónde van, lograrán reeducar el control de sus emociones a través del trabajar la inteligencia emocional, se sentirán motivados al encontrarle sentido a su vida y tendrán la capacidad para construir un proyecto de vida, a pesar de la realidad en la que se encuentran.

## **2.15 Pregunta de Investigación**

- ∇ ¿Cómo lograr que el Interno del CERESO Zamora adquiera las herramientas que lo conduzcan para su autorregulación emocional que le permita el manejo de sus acciones durante su permanencia en prisión?

## 2.16 Objetivo General

- ∇ El trabajar la **autorregulación de las emociones**, la **autoestima** de los internos del CERESO Zamora, facilitará conocerse y darse cuenta de sus acciones, mismas que lo **motivará** a construir un **proyecto de vida al momento** de reinsertarse a la sociedad logrando su superación personal.

## 2.17 Preguntas de investigación

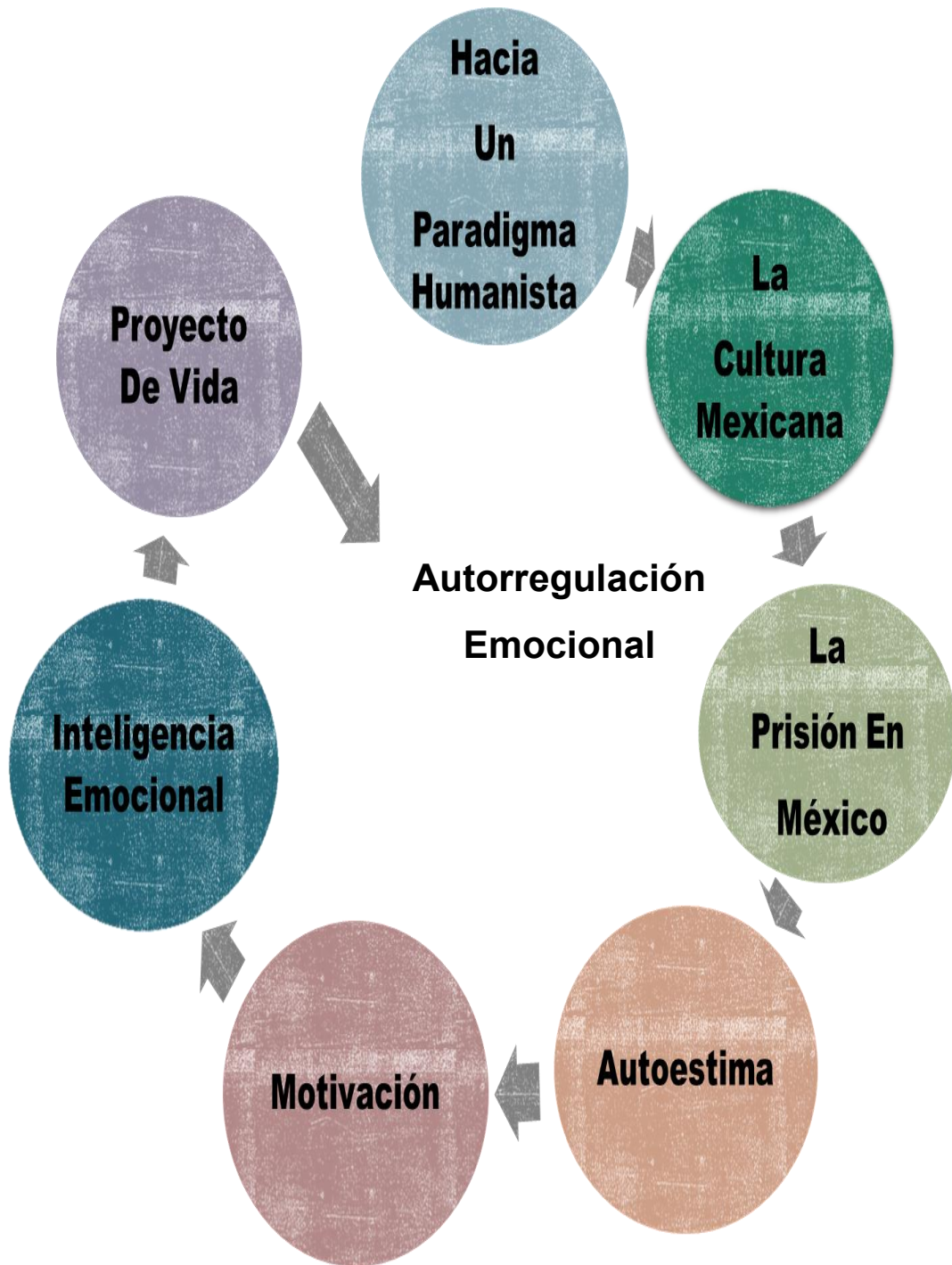
- ∇ ¿Cuáles son los instrumentos que van a permitir conocer el nivel de autoestima, control emocional y autoconocimiento en los internos para diagnosticar?
- ∇ ¿Cómo favorecer la autoestima integral en los reclusos del Centro de Reinserción Social Zamora?
- ∇ ¿Cómo inducir la motivación de los presos de CERESO Zamora para la construcción de su proyecto de vida en la reinserción de su vida cotidiana?
- ∇ ¿Cómo reconocer y reeducar el control de las emociones en los reclusos del CERESO Zamora?
- ∇ ¿Cómo propiciar en el preso la construcción de un proyecto de vida en su situación de libertad?

## 2.18 Objetivos específicos

- ∇ Aplicar pruebas de autoestima, control emocional, autoconocimiento a los internos ayudará a determinar el nivel en el que estos se encuentran.
- ∇ Implementar las corrientes humanistas del desarrollo de la personalidad Según Víctor Frankl, Carl Rogers, Anthony de Mello ayudará a la mejora de la autoestima de los reclusos del CERESO Zamora.
- ∇ El aplicar actividades artísticas, y deportivas motivarán a los internos del CERESO Zamora.
- ∇ El efectuar la técnica PNL (Programación Neurolingüística), la teoría de Goleman y técnicas de relajación favorecerá en los internos del Centro de Reinserción Social de Zamora el desarrollo de su **inteligencia emocional**, al momento de reinsertarse a la sociedad asuma control sobre sus acciones y tenga poca probabilidad de volver a delinquir.
- ∇ A través de técnicas de reflexión el interno adquirirá las herramientas para la construcción de su proyecto de vida dentro y fuera de prisión.

### **CAPÍTULO 3**

## ***FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA***



### 3. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

“La fundamentación teórica no es un adorno o un maquillaje de la investigación, sino constructo metal cuyos cimientos son las teorías que le otorgan validez, un conjunto de conocimientos que constituyen la base para sustentar la aproximación a la realidad”. Gallegos (2008:49)

La presente investigación se rige bajo la perspectiva de la corriente Humanista, un proyecto orientado hacia el trabajo de la *autorregulación emocional* en el contexto penitenciario.

A continuación se analiza los elementos y conceptos constituidos en esta investigación dirigida a intervenir en los procesos emocionales del interno del CERESO Zamora, como elemento favorecedor que permita el abordar la parte interna del individuo que favorezca el fomento de una motivación interna/externa que promueva el dominio personal respecto al control de sus acciones.

Tras el fomento de una visión objetiva de su realidad, que le brinde las herramientas para la construcción de un proyecto de vida en su permanencia en prisión y al reinsertarse a la sociedad, con la finalidad del desarrollo de la autorregulación emocional.

¿Será posible lograr la autorregulación emocional del interno, aún es su situación de libertad y el ambiente en el que se desarrolla?, ¿Qué estrategias o técnicas facilitarían cumplir con los objetivos planteados?, ¿Qué reto representa el integrar un modelo humanista en el contexto penitenciario, que fortalezca el desarrollo personal del preso?

Carl Rogers, Daniel Goleman, Viktor Frankl, Anthony de Mello y Laura Quevedo, abrirán más de cerca el panorama de lo que representa el intervenir con reclusos, un contexto ajeno a la sociedad, se pretende realizar un análisis desde la realidad social; el comprender a la sociedad desde su cultura, familia y las causalidades que la constituyen.

### 3.1 Hacia un paradigma humanista

*“La curiosa paradoja  
es que cuando me acepto tal cual soy,  
entonces, puedo cambiar.”*  
**Carl Rogers**

*¿Cómo perder la humanidad en poco tiempo, a través de la violencia?*

Ante los altos índices de violencia que se viven en la actualidad en el Estado y en todo el país, se hace cada vez más necesario hacer un alto y preguntarse, ¿de dónde surge la violencia?, ¿qué hemos hecho o dejado de hacer para tener altos niveles de violencia y criminalidad? Como seres sociales que somos, todo lo que hacemos o dejamos de hacer incide en las personas que nos rodean y por lo tanto en el carácter de la sociedad a la que se pertenece.

¿Qué hemos hecho como sociedad para que los “malos” sean “malos”? Tal vez los hemos dejado solos, sin posibilidades para ser humanos plenamente, sin formas no violentas de relacionarse, tal vez les hemos negado la oportunidad de ser otros.

De acuerdo con el término Humanidad, **Rogers (2001)**, expresa que el individuo percibe el mundo que le rodea de un modo único; estas apreciaciones constituyen su realidad o mundo privado, en este sentido, la conducta revela que la persona no responde a su realidad, responde a su propia experiencia y a su interpretación subjetiva de la realidad externa, en tanto la única realidad que cuenta para la persona es la suya propia.

Concordando con Carl Rogers, **Utopía Educativa (2014)**, expresa que tras un estudio publicado por la Organización Mundial de la Salud (OMS) en el 2006 reveló que al menos un 80% de los delincuentes que permanecían en las cárceles de todo el mundo, eran personas que habían sufrido algún tipo de abuso durante la niñez. En el 2008 ésta preocupación se extendió a las políticas penitenciarias, ya que las cárceles de todo el mundo presentaban un gran índice de población y altos

niveles de reincidencia delictiva. Algunos países europeos como Suiza y Holanda comenzaron a construir prisiones poco convencionales, las políticas disciplinarias, sin embargo seguían siendo represivas.

Referente a la inclusión de un paradigma humanista en las prisiones de México y todo el mundo es preciso ver al preso como una persona, más no aun delincuente bajo diversas etiquetas, el delito fue consumado, más las conductas prevalecen en el individuo.

Un claro ejemplo humanista en la prisión es en los Países de Europa del Norte, referido a Noruega, Suecia y Dinamarca, innovaron con un modelo de cárcel cuyas características físicas y sus sistemas disciplinarios internos pretendían garantizar al recluso una mejor calidad de vida y un trato más humano, provistas de áreas verdes limpias y agradables, bibliotecas y áreas para ejercitarse y otras comodidades.

Estas políticas blandas surgieron de la idea de que el ser humano requiere un ambiente digno para desarrollarse armónicamente. Se concuerda referente a que si se encierra al individuo en cárceles de animales y se tratan como tales, seguirán siendo eso, animales luchando por su vida en un mundo que juzga, una selva agreste. Por el contrario, si se le proporciona un ambiente digno donde se trate con HUMANIDAD y se le respeten sus derechos como personas.

Halden Fegsel, una cárcel de Noruega es considerada uno de los centros de detención más humanos del mundo, presentando un bajo índice de reincidencia delictiva, por debajo del 20%, mientras que otros países con políticas penitenciarias represivas y punitivas como Estados Unidos, México y países europeos tienen una reincidencia mayor al 50%.



La violencia en todas sus formas sólo engendra violencia, es la madre del crimen y la delincuencia, como seres humanos parte del marco social debemos buscar alternativas que favorezcan combatirla y prevenirla para una mejor calidad de vida.

**Hernández Rojas (1988)** establece que el enfoque humanista se rige bajo una visión holística del ser humano, se centra en la persona, su mundo interior, el significado que la persona da a sus experiencias, a su esencia personal y va en busca del desarrollo de sus potencialidades.

La personalidad de cada uno se basa en su naturaleza interna, es biológica e innata; en parte individual y única, y en parte común a otros individuos, sus necesidades naturales básicas son: fisiológicas, de seguridad, afecto, aceptación, autoestima, valoración, autorrealización y motivación. Rogers (2001:44)

El autor expresa que las necesidades naturales nos llevan a la maldad; por lo tanto, la naturaleza interna del individuo no es mala. La maldad y la crueldad humana no están en la naturaleza, sino que surgen de la frustración de no satisfacerlas. La naturaleza interna tiende a ocultarse por la presión social y familiar, así como de las expectativas de los otros.

**Carl Rogers (2001:46)**, dice que el hombre tiende en forma natural hacia su autorrealización. Existe una tendencia autoactualizante o formativa en el hombre, que a pesar de condiciones poco favorables de vida, le conduce incesantemente a auto determinarse, autor realizarse y trascender.

### **3.1.1 Carl Rogers**

*“Terapia centrada en el cliente”*

**Carl Rogers (2008:55)** ha ejercido influencia sobre la psicología humanista y psicoterapia, expresa que el hombre es una criatura irracional cuyos impulsos, si

no son controlados, provocarían la destrucción de los demás y de sí mismo, lo que dio lugar a la creación de su método centrado en la persona.

Rogers conceptúo su *teoría centrada en el cliente*, la cual enuncia que la persona se le trata como cliente, más no un paciente, de ahí la importancia de la relación entre iguales, no de autoridad.

La calidad de un ambiente total de confianza que dé lugar a la expresión auténtica de sentimientos y pensamientos, bajo un *acompañamiento no directivo*, es decir, que logre que el cliente busque soluciones a sus problemas, no se aconseja, ni se da respuestas; sus metas se encaminan hacia su autoconocimiento, auto aceptación, madurez y autorrealización.

El objetivo principal de la teoría de Rogers es el *autoconocimiento*, al trabajar con el grupo de internos la intención partió del atreverse a conocer sus prejuicios, complejos, sentimientos como paso hacia la auto aceptación. El auto aceptarse representó el trabajar para mejorar sus actitudes negativas como medio para su crecimiento personal, madurez y autorrealización.

Rogers expresa que el cliente debe guiar su propia terapia, porque él sabe más de sí mismo, como un ambiente psicológico apropiado identificará metas y valores que más le convengan para su desarrollo personal y para eso el guía debe mostrar empatía, aceptación, confianza, autenticidad y congruencia en el cliente.

La teoría de Rogers en el interno se trabajó bajo un proceso de encuentro, de forma grupal e individual. “El grupo de encuentro es uno de los inventos modernos más exitosos para curar los sentimientos de irrealidad, de impersonalidad, distancia y separación en que viven tantas personas”. Rogers (2001:12)

Un acompañamiento cuya intención fue el orientar al preso a conocerse internamente, el despertar el desarrollo de sus potencialidades; la *esfera de las experiencias* como producto de aspiraciones motivacionales; la creación de un ambiente de confianza, en el cual se hizo a un lado sus creencias y se dio lugar a la liberación de sentimientos para la integración de cosas nuevas y productivas a sus vidas. Teniendo presente un desarrollo integral, abordando el trabajo del área personal, académica, espiritual, laboral, de salud, familiar, emocional y social.

El trabajo como grupo de encuentro, fue que hubo una resistencia inicial a la exploración personal de cada uno de los internos, a medida que se fueron desarrollando por medio de las actividades comenzaron a compartir emociones negativas de su pasado.

Favoreció a los otros para tomar conciencia de sus experiencias de una manera menos hostil. Uno de los efectos de la retroalimentación y la aceptación del grupo de internos fue que aprendieron a aceptarse y a confrontarse así mismo ante situación sin eludirla, asumiendo el esfuerzo que supone, luchando y actuando de acuerdo con sus exigencias.

Se observó que el grupo lograba demostrar tolerancia y aceptación de las emociones negativas sin que ello implicara rechazar al interno que las expresaba, el resto de internos adquirirían mayor confianza.

El interno en el *área de experiencia*, percibía su realidad bajo un mundo privado en el cual, él solo sabía lo que le sucedía internamente. La dificultad de (*empatía*) comprender las emociones del otro le era difícil por el hecho de que desconocía su propia realidad.

Sus *condiciones de valor* le impedían aceptar aspectos de su yo, existiendo (*incongruencia*) un desequilibrio entre lo que expresaba, como le ocurría y percibía (*conocimiento objetivo y subjetivo*) las situaciones subjetivas alejadas de su propia

realidad propiciando escaso *poder personal* sobre sus decisiones y el control de sus emociones; el (*Self ideal*) concepto de sí mismos y una clara desmotivación.

El trabajar el enfoque humanista en la prisión representa el respetar la integridad del recluso, el respeto a sus derechos humanos, más allá del juzgar por sus acciones, se debe hacer énfasis en el desarrollo humano integral, a través de la creación de espacios de aprendizaje, desde la consultoría, talleres de prevención y crecimiento personal, intervenir ante estas dificultades que los rodean.

La realidad es que hay mucha demanda en estos espacios y poco personal que atienda las necesidades a través de un acompañamiento personalizado. Pero ello no supone que no haya estrategias que cubran esta necesidad tan visible y no pueda trabajarse dentro de la prisión de forma colectiva, como se realizó a través de este proyecto.

Carl Rogers, no solamente interviene dentro del proceso interno del individuo, Anthony de Mello un personaje inclasificable, se formó como sacerdote jesuita en su India natal para pasar a abrir un centro de orientación pastoral en Lonavla, se destaca por sus libros sobre meditación y ejercicios espirituales. Entre ellos, **Autoliberación interior**, un libro que habla sobre las dificultades interiores que impiden el desarrollo del individuo.

### **3.2 Cultura Mexicana**

Desde el panorama de la realidad de la que se coexiste, se marca un patrón arraigado de ideologías y creencias que rigen a la persona, conduciéndola a ir en busca de lo que pretende alcanzar en sus vidas. La cultura se relaciona con las creencias, valores, comportamientos que enmarcan al individuo dentro de su medio.

La cultura se condiciona por la estructura mental de cómo el individuo piensa y percibe su realidad, he aquí la aportación de Samuel Ramos, al ser analizado su libro “El perfil del hombre y la cultura en México”, enfatiza la actitud del mexicano como un individuo que padece un sentimiento de inferioridad, que trata de imitar otras culturas, adoptando creencias y hábitos que determinan su actuar dentro del medio, bajo una óptica conformista, carente de una identidad y autocontrol, a lo que denominó como un tipo de hombre “el pelado mexicano”.

El «pelado» no es ni un hombre fuerte ni un hombre valiente... Se trata de un «camuflaje» para despistar a él y a todos los que lo tratan, mientras las manifestaciones de valentía y de fuerza son mayores, mayor es la debilidad que se quiere cubrir. Por más que con esa ilusión el «pelado» se engañe a sí mismo, mientras su debilidad esté presente, amenazando traicionarlo, no puede estar seguro de su fuerza...Vive en un continuo temor de ser descubierto, desconfiando de sí mismo, y por ello su percepción se hace anormal; imagina que el primer recién llegado es su enemigo y desconfía de todo hombre que se le acerca. Ramos (2001:56)

Ramos expresa que el pelado es el mexicano que tiende a imitar otra forma de vida, que vive bajo un sentimiento de inferioridad mostrando al exterior ser más que el otro, en la actualidad se ve reflejado a través de los problemas sociales como el machismo, la violencia, delincuencia, corrupción, describiendo la parte negativa del individuo, como desecho de la sociedad.

Uno de los sentimientos más necesarios para sostener la vida de todo hombre, es la seguridad, cuando el individuo tiene la ocasión de verificar la eficacia de sus aptitudes y de poder...es el éxito repetido de la acción lo que, va edificando en la conciencia individual el sentimiento de la seguridad. Es innegable que las circunstancias exteriores, favorables o adversas, puedan afectar seriamente aquel sentimiento; éste depende de un factor interno: de la mayor o menor confianza que el sujeto tiene de sí mismo. Ramos (2001:10)

Al plasmar estas letras no se pretende criticar el perfil del mexicano en su generalidad, sino el analizar ¿Qué determina al individuo para caer en la red de la prisión?, ¿Será la cultura quien determina su destino?

Estamos programados desde niños por las conveniencias sociales, por una llamada educación y por lo cultural. Vivimos por ellos programados y damos la respuesta esperada ante situaciones determinadas, sin pararnos a pensar qué hay de cierto en la situación, y si es consecuente con lo que de verdad somos esa respuesta...Tenemos programadas ideas convencionales y culturales, que tomamos como verdades cuando no lo son... No existe separación de razas, solo distintas culturas programadas en nuestras mentes. Anthony de Mello (1988:26-27)

**Anthony de Mello (1988)** plasma en su libro “Autoliberación Interior”, que la cultura no es más que ideas que nos separan, no existen fronteras, solo se encuentran en la mente de las personas que duermen, que cuando las personas están dormidas actúan como un robot en la sociedad, permitiendo que alguien más tome las riendas de su vida, que se ve influenciado por sus creencias, pensamientos, diálogo interno y expectativas.

“Las creencias son una fuerza muy poderosa dentro de nuestra conducta. En muchos casos son subconscientes, y afectan a la percepción que tenemos de nosotros mismos, de los demás y de las cosas y situaciones que nos rodean”. Anthony de Mello (1988:17)

Desprográmate, Escuela para la vida, fungió como un taller para padres, en el que se abordó desde la visión de la sociedad analizando el peso de las creencias respecto a expectativas del preso, en busca de una autoliberación interior con la finalidad de despertar. Encontrando una visión que le permitiera salir al preso de su estancamiento mental, ver las cosas desde otro punto de vista.

“Tenemos una enorme inseguridad y para sentirnos mejor, vamos a consultar a los que creemos que saben más que nosotros, creyendo que ellos nos van a solucionar los problemas, que sólo existen en nuestra imaginación, sólo despertando los solucionaremos”. Mello (1988:29)

Las creencias son difícil de poder cambiarse dentro de las personas, solo cuando reconoce y se da cuenta que están afectando directamente su vida, es cuando la

persona decide desprenderse de ellas, para dar paso a lo nuevo, desprogramar su mentalidad integrando cosas fructíferas para su vida, creando un nuevo panorama.

Se arrastran patrones de conducta, heridas internas, experiencias dolorosas, que dan lugar a actuar de forma incorrecta, buscando el camino fácil, desde su mala programación. Todo ello influye en el modo de vivir, de sentirse, de construir un plan de vida, del manejo de sus relaciones interpersonales y sobre todo el autocontrol de sus emociones ante determinadas situaciones.

Es un camino arduo, más no imposible, se requiere crear una red humanista, que difunda el hacer hincapié el trabajar con el individuo intrínsecamente hablando que constituya un cambio interno, que propague conciencia y reflexión de cómo se encuentra la sociedad, generando alternativas que promuevan una mejora, no sólo el juzgar y señalar a las personas recluidas en las miles de prisiones, individuos postrados a una enfermedad incurable, a los seres que nacen o no tienen la oportunidad de nacer.

### **3.2.1 La familia**

“La familia es el espacio donde el individuo desarrolla sus aspectos cognitivos, afectivos y sociales, se relaciona socialmente, inicia la imagen de sí mismo y de lo que lo rodea, la familia varía dependiendo la procedencia cultural”. Ramos (2001:29)

La unidad familiar representa algo importante en la vida del individuo, se facilitan los valores, hábitos, educación, sustento económico, reglas, expectativas de superación. El libro de los valores de **Sandra Ardila Zúñiga (2002)**, expresa que los papás son quienes determinan el futuro de los hijos, clasificando los tipos de padres.

### 3.2.2 Tipos de padres

- **Absorbentes:** Tratan de imponerse, dominar toda acción en la familia, no reconocen sus errores. Este tipo de padres deben aceptar que los hijos son seres en formación, requieren comprensión, respeto, motivación y buen ejemplo.
- **Indiferentes:** Delegan la educación de sus hijos a terceras personas. Es de suma importancia aceptar que los padres serán siempre los primeros educadores y formadores de los hijos.
- **Represivos:** Se convierten en perseguidores; marcan con insistencia el error, el defecto, lo mal hecho de las cosas. Este tipo de padres grita, protesta, recrimina, castiga y hasta golpea a los hijos. Se debe entender que este tipo de conducta represiva, no educa, sino que puede crear rebeldía, odio, huidas de casa o falta de respeto a la autoridad.
- **Depresivos:** Son pesimistas ante la vida; ante el futuro de los hijos; en suma; ante el fracaso de ellos. Amargan el ambiente, crean tensión, pesimismo, sembrando angustia.
- **Concesivos:** Son aquéllos que confunden la bondad con la debilidad y se vuelven afectivamente hacia los hijos, cumpliendo sus deseos y caprichos. Es necesario educar con amor, y amar al hijo es darle lo que hay que darle, exigirle lo que hay que exigirles y también negarles lo que hay que negarles.
- **Desconfiados:** Siembran en los hijos desconfianza y temor. Proyectan fobias y miedos infundados. La confianza es uno de los elementos dentro de la educación, fortalece la AUTOESTIMA y favorecer la iniciativa positiva.
- **Biológicos:** Únicamente procrearon a los hijos por satisfacer su egoísmo. No tenían la vocación de PADRES EDUCADORES. Dejan a sus hijos regados por todos lados.
- **Ideales:** Son sinceros, responsables, modelos dignos de imitar, sencillos y flexibles. Siguen con amor e inteligencia el proceso evolutivo de crecimiento de sus hijos, saben adaptarse a cada uno, según su individualidad. Ardila (2002: 19-20)

Al ilustrar el tipo de padres permite analizar los patrones de crianza que se refutan en las familias, donde existe la presencia de la madre o el padre, en muchos casos ninguno, o donde los abuelos se hacen cargo del cuidado de los hijos.

Al conocer más de cerca la vida de los presos, expresaban haber tenido una infancia dolorosa, provenientes de familias disfuncionales, en extrema pobreza, carentes de educación, donde la violencia y adicciones crecieron junto a ellos, otros hablaban haber sido abandonados por sus padres, a corta edad vivir en la calle convirtiéndose en un hogar, huyendo de un lado a otro en busca de mejores oportunidades.



Es importante el analizar la cultura del recluso, misma que permitirá conocer las creencias impuestas para comprender su comportamiento, actitudes, sin juzgar su pasado, sino su presente, como medio que le permita motivarse para ser mejor persona cada día.

De acuerdo con **Valverde (1991)** , nos dice que actualmente se vive un tiempo difícil, donde la generaciones jóvenes confunden la libertad con el libertinaje, las reglas se rompen, los valores no se practican, las expectativas de vida disminuyen cada vez más, ya no se lucha por alcanzar algo, sino por dañar al otro.

Las familias pierden su concepto; se carece de un autocontrol emocional que da lugar a vivir en un ambiente desestabilizador, la violencia crece y las cárceles se aglomeran, por la existencia de un descontento interior, se requiere tratar al individuo humanamente para despertar lo bueno que hay en él.

### 3.3 La Prisión en México



“En México, la justificación normativa de la cárcel la define la Constitución. De acuerdo con el artículo 18, el objetivo del régimen penitenciario es “lograr la reinserción del sentenciado a la sociedad y procurar que no vuelva a delinquir”, este concepto se adquirió a través de la reforma de junio de 2008.

La prisión, penal o cárcel en México, según el artículo 18, pretende rehabilitar al preso a través de la incorporación de 5 pilares, como es el deporte, salud, educación, recreación y

trabajo que ayude a la reinserción del individuo al medio social.

### **3.3.1 Enfoques de la prisión a través del tiempo**

Las cárceles en México a través del tiempo han operado de diversas formas, siguiendo una directriz en torno a la mejora del sistema penitenciario, asumiendo los siguientes enfoques:

- **1917-1965:** Regeneración
- **1965-2008:** Readaptación
- **2008:** Reinserción

México Evalúa (2012:12), los inicios de la cárcel se rigió bajo una prevención especial, del corregir y prevenir, es decir, proteger a la sociedad contra el delito. Mientras que la cárcel en 1965 fue la readaptación social del delincuente, bajo una pretensión curativa del preso.

A partir del 2008 la perspectiva cambio, la prisión pierde su sentido de medio terapéutico de control social para convertirse en un servicio que busca reinsertar al interno, incluyendo oportunidades de empleo, acceso a atención médica, educación, así como actividades culturales y deportivas, como también el término de delincuente cambio a sentenciado.

Las cárceles mexicanas en su condición actual son espacios propicios al contagio criminógeno. No sólo por el hacinamiento que muchas registran, sino también por la convivencia entre internos de distinta peligrosidad. Las cárceles mexicanas en la actualidad no reinsertan ni rehabilitan, más bien arruinan vidas. El paso por la prisión, aunque breve, marca de por vida. Valverde (1991:56)

En un contexto de creciente inseguridad y violencia, el homicidio, secuestro, robo y extorsión han ido en aumento, una crisis de inseguridad actual que presenta México, la cárcel surge como la solución lógica y más inmediata.

Según **Jeremy Batham (1780)**, a través del documento de **México Evalúa (2012)**, expresa que los objetivos de la prisión sobre el recluso es incapacitar, es decir, quitar la posibilidad de delinquir. Otro se refiere a rehabilitar, cuya intención es eliminar el deseo de atentar contra el medio social. Por último disuadir, referido a fomentar miedo a través de su experiencia en la cárcel.

El centro de Reinserción Social Zamora, un penal constituido con más de 400 internos, es difícil pensar que el objetivo de reinserción se cumple, por las condiciones en las que se encuentran por el hecho de que conviven en un mismo espacio procesados y sentenciados, individuos que delinquen por primera vez y reincidentes.

La realización de actividades que involucran al preso es inactiva, los programas que se desarrollan dentro de la prisión atienden entre 10 internos, dentro de la escuela se comienza con 15 internos, a la mitad del proceso solo 6 internos prevalecen y concluyen sus estudios.

Ante la atención psicológica se atienden únicamente a sentenciados, el resto de internos procesados permanecen aislados, en espera de su sentencia, se hace poco hincapié el trabajar esta área con la población de internos, en intensificar actividades que promuevan interés, que los motiven a elevar sus expectativas de vida, aún en su situación de libertad.

Se busca reinsertar al individuo a la sociedad, desde una visión realista es difícil lograrlo, el desarrollo del preso en su celda, inactivo en cuestión a actividades que promuevan el desarrollo de sus habilidades, llevan a preso a crear su propia cárcel mental, dejando a un lado el objetivo.

Se requiere fortalecer la parte humanista en el individuo, así también el trabajar respecto al fomento de su inteligencia emocional, como prioridad que favorezca evitar volver delinquir, así también la mejora de sus relaciones interpersonales, generando un ambiente que le permita desarrollarse productivamente en sus actividades laborales y de recreación.

### **3.3.2 Sistema de Justicia Penal en México**

De acuerdo al punto de vista de **García (2010)**, expresa que el nuevo Sistema de Justicia Penal en México entro en vigor en Junio del 2016, es la respuesta a la demanda ciudadana que exige soluciones inmediatas a un problema de confianza en el sistema de justicia.

La envergadura de la reforma constitucional en materia Penal representa no sólo un parteaguas en los sistemas de procuración e impartición de justicia, sino un verdadero cambio de paradigma que todos los actores que conforman un Estado democrático de Derecho debemos asumir con responsabilidad y compromiso...un modelo contrapuesto al inquisitivo, que tiene su base en el principio de autoridad. Consejo de la Judicatura Federal (2011:7)

Es la Reforma más completa y profunda realizada en más de un siglo de historia nacional, centra su mirada en la búsqueda de la verdad, al respeto de las garantías individuales de hombres y mujeres, estableciendo como principio rector la presunción de inocencia estableciendo que toda persona es inocente hasta que se demuestre lo contrario.

Este nuevo concepto obliga a modificar actitudes, funciones, principios y estructuras de quienes administran, imparten y procuran justicia.

En el nuevo sistema de justicia penal se establece una estricta separación de funciones entre el órgano de acusación y el de impartición de justicia, es decir, entre el ministerio público y el juez, por lo que se le denomina SISTEMA ACUSATORIO, este sistema establece también nuevos caminos, más ágiles y justos para la solución de conflictos.

Los medios alternativos de solución de controversias que dejan el camino penal solo para la persecución de delitos graves o de aquellos que no encontraron solución en anteriores medios alternativos.

El nuevo Sistema Penal pretende:

- Esclarecimiento de los hechos.

- Proteger al inocente.
- Procurar que el culpable no quede impune.
- Reparación de daños causados por el delito.

El Sistema Penal establece que el acusado tiene derecho a contar con un abogado titulado que lo defienda, además podrá enfrentar en libertad el proceso penal, para acelerar la acción de la justicia y supervisar que los derechos de víctimas e inculcados sean respetados, se establece un nuevo tipo de juez, el *juez de control* quien resolverá las solicitudes de investigación, medidas de detención de inculcados que sean solicitadas por el ministerio público.

El agente del ministerio público deberá aportar evidencias sólidas, ya no será como antes, que por la fe pública. Las pruebas que se presentaban condenaban al acusado, ahora se autorizan por el juez de control antes de ser llevadas como pruebas al juez de juicio oral.

“Los juicios serán públicos y orales, es decir, que cualquier persona podrá ver y escuchar los argumentos de las partes, víctima, agente del ministerio público, inculcado y su defensor, así como los testigos, proporcionando la transparencia del proceso”. García (2010:26)

Todos los juicios sin excepción se realizarán en presencia de un juez neutral, quien vigilará el proceso y juzgará con base a las evidencias y pruebas presentadas de la culpabilidad e inocencia del imputado; el juicio será continuo hasta terminar en la sentencia.

Las características del Sistema Penal son:

- Transparencia
- Promover la mediación
- Conciliación
- Procurar la reparación del daño.
- Garantía en los derechos humanos y garantías individuales tanto de la víctima como del imputado.

Los beneficios del Sistema Penal se encauza que con la terminación anticipada de procesos penales se solucionarían con rapidez las demandas de justicia de las víctimas; reducir carga de justicia judicial; posibilitará una mejor calidad de investigación de los ministerios públicos; disminución de población de las cárceles y el ahorro de recursos al Estado.

La policía técnica y científica, los agentes del Ministerio Público, peritos, defensores y jueces conforman los engranes de la gran maquinaria para que el Sistema de Justicia funcione como debe ser a beneficio de todos.

### **3.4 Autoestima**

*La valoración de uno mismo  
es el punto de partida en la búsqueda de sentido”  
Viktor E. Frankl*

*“La autoestima se construye DENTRO de nosotros mismos, pero siempre CON los otros. Todo conflicto INTERPERSONAL es antes un conflicto INTRAPERSONAL”. Valdez (2006:11)*

Es decir, si sentimos rechazo, incompreensión y desamor por parte de las demás personas, no precisamente se trata de ello, sino que viene de un problema interior, la realidad es que nos sentimos rechazados e incomprendidos por sí mismos, no por los demás.

De acuerdo a la comunicación que tengamos así mismos, será la comunicación que tengamos con los demás, si existe amor propio, se tendrá la capacidad de amar, no se puede dar a los otros, lo que no se posee así mismos.

La autoestima es el aprecio y valoración propia, algo importante en todo ser humano, es la que nos marca como personas y nos ayuda a definir nuestra personalidad, influye en la toma de decisiones, modificar acciones, deseos, aspiraciones y gustos en la vida del individuo.

Al abordar el autoestima es preciso hacer mención la utilización de las corriente humanista de Carl Rogers, Viktor Frankl, Anthony de Mello, como medio para favorecer la autoestima en el recluso de Centro de Reinserción Social.

**Carl Rogers (1967)** define a la autoestima como un “conjunto organizado y cambiante de percepciones que se refieren al sujeto”. UIA (2013) Recuperado en: <http://imgbiblio.vaneduc.edu.ar/fulltext/files/TC113919.pdf>

Rogers toma las percepciones al referirse a sus características, cualidades y defectos, atributos, habilidades, límites y relaciones que el sujeto de sí mismo percibe.

Se interesa en el estudio del individuo en sí mismo, desarrolló una teoría de la personalidad centrada en el yo, en la que ve al hombre como un ser racional, con el mejor conocimiento de sí y de sus reacciones; además propone al autoconocimiento como la base de la personalidad y cada individuo como ser individual y único. UIA (2013:32)

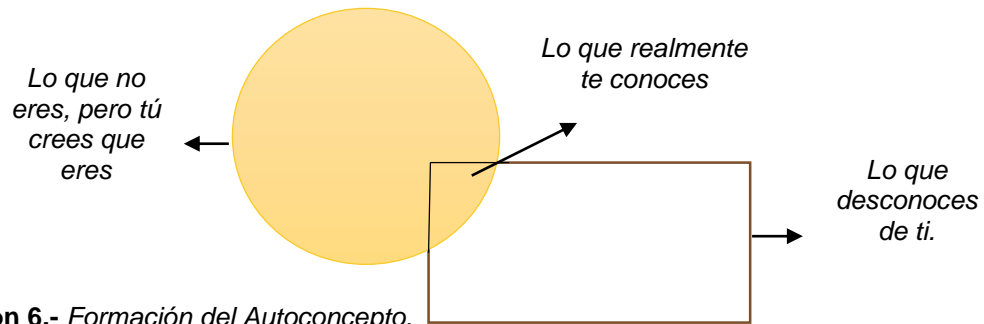
Se parte desde la postura de Rogers, el tratar al preso no como un paciente, sino como una persona, el ponerse en su lugar, a lo que se refiere la empatía, entender al otro, sin juzgar; en plan de ayudarlo a resolver sus problemas cuya intención es que él mismo busque solución.

Desde el punto de vista de **Viktor Frankl (1991)**, el autoestima es el amor desde uno mismo hacia uno mismo, cuánto y cómo se quiere cada ser humano, la estima que se tiene cada uno, a través de la logoterapia es el valor que capta cada persona sobre sí misma, afirmando que todo en la vida es valioso.

Los pilares de la autoestima son:

- *Autoconcepto*
  - *Autoimagen*
    - *Autorrefuerzo*
      - *Autoeficacia.*

El AUTOCONCEPTO es aquello que se cree que es real sobre sí mismos; modela las decisiones, es definido por personas importantes, en sí es la reputación que tenemos de sí mismos. Se forma a partir de: Te dicen que eres “X”, te lo crees y se demuestra a los demás que si eres “X”.



**Ilustración 6.-** Formación del Autoconcepto.

El autoconcepto presente en el grupo de internos manifestaron desconocerse a sí mismos, al cuestionarles respecto quien eran, sus expresiones fueron negativas, afirmaron desconocer en su totalidad aspectos de su persona, aceptaban los insultos de los demás, sintiéndose personas no dignas de respeto.

La Autoimagen, que tiene una persona de sí misma es determinante para su comportamiento en la vida, para que uno este sano se requiere la autoestimación con sinceridad y realismo. Los internos expresaban sentirse desagrado con su físico, expresando sentirse inseguros por su parte física.

Autorrefuerzo forma parte de las recompensas, atenciones, elogios y los premios dados a sí mismos, importantes para mantener la autovaloración personal en el lugar adecuado. En este aspecto los reclusos el incentivo era sentir el reconocimiento por parte de los demás, ya que les costaba reconocerse a sí mismos que habían hecho algo bien.

Autoeficacia lo introdujo Albert Bandura, referente a la regulación de la motivación y la acción humana, que implica tres tipos de expectativas: las expectativas de situación-resultado, las expectativas de acción-resultado y la autoeficacia percibida.

Es decir, la confianza que se tiene así mismos, a través de las sesiones el grupo de internos dudaban lograr mejorar como personas, sus afirmaciones eran



negativas como: “yo no puedo cambiar, estoy en esta prisión”, “no estoy seguro de poder hacerlo”, “es difícil, que lo haga otro”.

### **3.4.1 En busca del sentido perdido**

Existe un problema serio y es el de juzgar si la vida vale o no la pena de vivirla, la logoterapia permite humanizar y personalizar al hombre; lo ayuda a lograr su plenitud a partir de una adecuada concepción de hombre como persona en comunidad de personas.

Es aquí donde surge el interrogante ¿Se es posible favorecer la autoestima en un preso aún es su situación?, ¿Sus condiciones ayudarán para encontrarle un sentido a su vida?, ¿Qué hay que hacer para conseguirlo?

Viktor Frankl el haber estado prisionero en un campo de concentración representó una experiencia que marcó su vida por completo; una vivencia que le permitió darle sentido a su existir y a la de los demás aún en la situación de libertad en la que se encontraba.

“Vivimos una época de crisis que se distingue por la sensación de vacío existencial o pérdida del sentido de la vida. Por eso estamos urgentemente necesitados de trascendernos continuamente, dar pasos hacia adelante”. . Larrañaga (2004:31)

El autor Ignacio Larrañaga en su libro “*Las fuerzas de la decadencia*” expresa que se requiere un cambio interior que promueva encontrarnos, aliviando los malestares que aquejan y dañan el modo de percibir lo que ocurre en nuestras vidas.

Mientras Viktor Frankl, expresa que se debe viajar al interior del ser, haciendo consiente en el estado de la soledad a la que se llega, el vacío existencial, el tedio o aburrimiento presente en el existir. Qué orilla permanecer en esa zona de confort que estanca y ayuda a soltar aspiraciones personales, apartando de la

absoluta realidad; una burbuja que asfixia y condena a caer en el olvido de sí y de los demás sin motivaciones que permitan crecer en todas las esferas de la vida, en especial, la personal.

Al trabajar con los reclusos, se observó la falta de voluntad, denotándose el miedo al cambio, el exteriorizar el de un momento a otro cambiar sus vidas, perderlo todo, por un impulso, un arranque emocional. Expresando que el vivir en prisión es fatigante, las limitaciones apagan las ganas de luchar por algo, e incluso, por sí mismos.

El arrepentimiento y el fracaso se vuelven parte de su vocabulario, el observarse al espejo, es un reto, es ahí donde la autovaloración se pierde, enfocando su visión en los errores.

Al hacer uso de la corriente humanista de Viktor Frankl, permitió al preso, ofrecerle una visión optimista de su realidad, al trabajar la logoterapia como estrategia, se les accedió a herramientas necesarias para darse cuenta que no todo se perdió, que la vida es maravillosa. La voluntad al cambio, es lo importante, la disponibilidad de ir al descubrimiento de sí mismos pese a las circunstancias.

### **3.5 Motivación**

*"Quién tiene un porque para vivir,  
encontrará casi siempre el cómo".*

**Nietzsche**

Conocerse a sí mismos significa también conocer las motivaciones propias, esos objetos físicos o psicológicos que valoramos y nos hacen movernos para obtenerlos, representan los valores de la vida; muchos de los motivadores son simples creencias adquiridas en la forma de programas mentales que dan lugar a actuar de determinada manera ante las situaciones cotidianas.

Según **Viktor Frankl (1991)** la motivación es la necesidad que dirige nuestro comportamiento y existen tres factores relacionados: los biológicos, los aprendidos y los cognitivos.

El haber desarrollado sus teorías existencialistas a partir de sus experiencias en los campos de concentración nazis pudo percibir en las personas que tenían esperanza y motivaciones, luchaban contra las adversidades y resistían al holocausto. La primera fuerza motivante del hombre es la lucha por encontrarle un sentido a su propia vida, lo que denominó voluntad de sentido.

Vinculando la realidad del preso, entre las rejas que presencian el correr de sus vidas, sus tristezas y sus más profundos recuerdos vivencian el pasado, centrándose en sus errores, olvidando un porqué para ser feliz como resultado la creación de su propia cárcel mental.

La motivación más allá de ser una necesidad o el deseo que activa y dirige nuestro comportamiento, que lo dirige y subyace a toda tendencia por la supervivencia, es un estímulo que incita para internalizar al individuo la sed de alcanzar sus aspiraciones y deseos de vivir.

Cualquier intento de restablecer la fortaleza interna del recluso bajo las condiciones de un campo de concentración pasa antes que nada por el acierto en mostrarle una meta futura. Las palabras de Nietzsche: "Quien tiene algo por qué vivir, es capaz de soportar cualquier cómo" pudieran ser la **motivación** que guía todas las acciones psicoterapéuticas y psicosociales con respecto a los prisioneros. Siempre que se presentaba la oportunidad, era preciso inculcarles un porqué —una meta— de su vivir, a fin de endurecerles para soportar el terrible como de su existencia. Frankl (1991:46)

El vivir cotidiano del interno, respecto a su automotivación representa el estar bajo las emociones, utilizándolas a modo de mantener incentivado, por medio del saber identificar las diversas emociones; el entablar diálogos internos y su comportamiento, que dé lugar a concretar sus objetivos aún en prisión.

### 3.5.1 Tipos de Motivación

Los dos tipos de motivación existentes que pueden influir como incentivo para el logro según **Universidad de Alicante (2003:29)** son:

- *Motivación intrínseca*: Deseo de ejecutar una conducta y de ser efectivo por propio interés.
- *Motivación extrínseca*: Deseo de ejecutar una conducta a causa de las recompensas prometidas o el temor al castigo.

Motivación intrínseca o interna, este tipo de estímulo nace del interior, de la voluntad de la persona, sin necesidad del recibir un premio o incentivo, que incite a realizarse la acción. Al referirse de una motivación extrínseca o exterior, se requiere de un incentivo para realizar la acción, un estímulo que promueva hacer las cosas, en este caso.

Dentro del grupo de internos, tras el diagnóstico por medio de la aplicación del pre encuesta se exteriorizó una motivación extrínseca con 100%, mientras que con 0% una motivación interna. Es decir, el interno requería un estímulo para efectuar las actividades, expresaban que participarían por una constancia o diploma, que les beneficiaría, que no perderían su tiempo, sino recibirían algo a cambio.

Las señales percibidas en cuanto a su motivación interna en ellos fue desorientación ante plan de vida, apatía, actitud pesimista, falta de voluntad para mejorar aspectos de su persona. Mientras que en su motivación externa fue al expresar que su único motor de vida era su familia, olvidando su persona. El recibir algo a cambio los motivaba para hacer las cosas, una constancia los incentivaba para pertenecer al taller.

Se observó la carencia de una motivación intrínseca dentro del grupo de internos, expresaban que los motivos que los alentaban seguir adelante eran su familia,

esposa, hijos, amigos, olvidando tener en cuenta el valor de crecer personalmente, el cultivarse, conocerse así mismo mejorando a beneficio de vivir en plena armonía aun estando privados de su libertad.

### **3.5.2 Estrategias de intervención**

Las estrategias mediadoras para el inducimiento motivante en el preso se encaminan hacia el deporte y actividades recreativas, tomando en cuenta dos pilares establecidos por el sistema penitenciario, según el artículo 18°.

#### **3.5.2.1 Deporte**



En el deporte, la implementación de actividades que promuevan el entretenimiento y desarrollo de sus habilidades, tales como la práctica del fútbol, basquetbol, voleibol y calentamiento físico, aprovechando el espacio que permite el centro penitenciario desarrollarse a la población de internos, contándose con dos áreas de canchas de basquetbol y un área extensa para el fútbol, como para efectuarse el calentamiento físico.

**Ilustración 7.-** *El deporte como entretenimiento.*

### 3.5.2.2 Taekwondo



*“No es más fuerte aquel que es capaz de vencer a los demás, sino aquel que es capaz de vencerse a sí mismo”.*  
**Confucio.**

Como deporte innovador, la inclusión del Taekwondo, como disciplina que favorezca el estado físico y mental del interno del CERESO Zamora.

Es "el arte de golpear con los pies y las manos", cuya filosofía se basa en **Ilustración 8.- Taekwondo, más allá de un deporte.** cinco principios: Cortesía, Integridad, Perseverancia, Autocontrol y Espíritu Indomable.

Considerado ya como deporte olímpico, el taekwondo se ha convertido para quienes lo practican en serio, en una forma de vida, un instrumento para alcanzar el equilibrio físico y mental, dando como resultado personas felices, seguras y triunfadoras.

El taekwondo conjuga elementos que llevan a la realización del ser humano en todos los sentidos. Los principios en que éste arte marcial se basa, lo hacen una disciplina fascinante y muy benéfica que está al alcance de todos, sin importar su edad o sexo.

Mejorando su calidad de vida con día, adultos, jóvenes y niños lo practican dando como resultado personas con excelente condición física, seguras de sí mismas, autodisciplinadas y con elevada autoestima. Recuperado el 09 de marzo 2016 en: [http://www.deporte-autocontrol-emocional.com.mx/el\\_taekwondo\\_y\\_sus\\_beneficios.htm](http://www.deporte-autocontrol-emocional.com.mx/el_taekwondo_y_sus_beneficios.htm)

### **3.5.2.3 Actividades recreativas y artísticas**

En cuestión a las actividades recreativas el implementar la pantomima, canto, baile, sociodrama, poesía, permitirá el desarrollo de sus habilidades y descubrimiento de sus talentos en los internos, más allá de un entretenimiento representa el adquirir confianza sobre su persona, que lo motive a sentirse pleno en cuanto a lo que realiza y se le reconoce que ha logrado ser bueno en aprender una habilidad, compartiendo ese aprendizaje y es capaz de enseñarle a los demás.

Lo que de verdad se requiere es un cambio radical en nuestra actitud hacia la vida. Aprender por sí mismos y después, enseñar a los desesperados que en realidad no importa que no esperemos nada de la vida, sino la vida espera algo de nosotros.

## **3.6 Inteligencia Emocional**

*“Cualquiera puede enfadarse, eso es algo muy sencillo.  
Pero enfadarse con la persona adecuada,  
en el grado exacto, en el momento oportuno.  
Con el propósito justo y del modo correcto,  
eso, ciertamente, no resulta tan sencillo”.*  
**Aristóteles, Ética a Nicómaco.**

### **3.6.1 ¿Emociones?**

Las emociones son algo esencialmente humano, que cada uno siente y manifiesta de modo individual; la capacidad de emocionarse forma parte de la personalidad de cada uno. Existen emociones negativas y positivas; las positivas deberíamos tratar de experimentarlas más y las negativas son las que por el contrario se debe evitar que surjan, controlarlas si aparecen ante cada situación con la intención de no afectar.

...las emociones son impulsos que nos llevan a actuar, programas de reacción automática con los que nos ha dotado la evolución. La misma raíz etimológica de la palabra emoción proviene del verbo latino movere (que significa «moverse») más el prefijo «e-», significando algo así como «movimiento hacia» y sugiriendo, de ese modo, que en toda emoción hay implícita una tendencia a la

acción...impulsos básicos que nos incitan a actuar parecen hallarse divorciadas de las reacciones. Goleman (2005:10)

Se distinguen dos tipos de emociones, las negativas y las positivas. Las negativas tensan, obstaculizan el flujo de la energía, debilitan, entorpecen el funcionamiento de los órganos, dificultan la asimilación de ideas, interfieren en la transmisión de información entre células, permiten que fluya la energía, nos ponen alerta y agudizan nuestra capacidad de aprendizaje, como es el enojo, ira, miedo, soledad. Por el contrario, las positivas permiten a la persona sentirse en armonía consigo mismo y los demás, como es la felicidad, alegría, plenitud, etc.

### **3.6.2 IE (Inteligencia emocional)**

El término Inteligencia Emocional se refiere a la capacidad humana de sentir, entender, controlar y modificar estados emocionales en uno mismo y en los demás. Inteligencia emocional no es ahogar las emociones, sino dirigir las y equilibrarlas ante las situaciones que se presentan en cualquier momento.

En pocas palabras, es el uso inteligente de las emociones; de forma intencional, hacemos que nuestras emociones trabajen para nosotros, haciendo uso de ellas con el fin de que nos ayuden a guiar comportamiento y a pensar de manera que mejoren nuestros resultados; el tomar las riendas de cualquier pensamiento destructivo, abandonando cualquier conducta contraproducente.

*El autocontrol emocional* es la capacidad de demorar la gratificación y sofocar la impulsividad, constituye un imponderable que subyace a todo logro. Y si somos capaces de sumergirnos en el estado de «flujo» estaremos más capacitados para lograr resultados sobresalientes en cualquier área de la vida. Goleman (2005:30)

La falta de autocontrol emocional en el preso, resulta un factor determinante de su situación, la mayoría de los delitos cometidos se deben al escaso dominio de las emociones ante determinadas situaciones. Es sabido que el trabajo del control emocional se debe trabajar desde la infancia, hacer ímpetu acerca del conocer sus emociones y saberlas manejar ante cualquier situación.



En opinión de Mayer, existen varios estilos diferentes de personas en cuanto a la forma de atender o tratar con sus emociones. Goleman (2005:34)

•**La persona consciente de sí misma.** Goza de una vida emocional, son personas autónomas y seguras psicológicamente sanas que tienden a tener una visión positiva de la vida; personas que, cuando caen en un estado de ánimo negativo, no tardan en salir de él.

•**Las personas atrapadas en sus emociones.** Son personas que suelen sentirse desbordadas por sus emociones y que son incapaces de escapar de ellas, como si fueran esclavos de sus estados de ánimo, volubles y no muy conscientes de sus sentimientos, y esa misma falta de perspectiva les hace sentirse abrumados y perdidos sienten que no pueden controlar su vida emocional y no tratan de escapar de los estados de ánimo negativos.

•**Las personas que aceptan resignadamente sus emociones.** Son personas que suelen percibir con claridad lo que están sintiendo, aceptan pasivamente sus estados de ánimo, pero no suelen tratar de cambiarlos, son proclives a los estados de ánimo negativos, son personas deprimidas que están resignadas con la situación en que se encuentran.

Los reclusos se encuentran entre las personas que se sienten atrapadas en sus emociones, como también quienes las que aceptan resignadamente, se observó desmotivación, ante la participación en las diversas actividades se manifestó escaso control de enojo, tristeza, miedo, tenían conciencia de ellas, más sin embargo no buscaban los medios para manejarlas adecuadamente permitiendo afectar a los demás y así mismos.

Es considerable su situación y el desborde de sus emociones, el encontrarse privados de su libertad representa una experiencia difícil, más sin embargo la

*voluntad* representó un reto para mejorar ese aspecto. Es complejo, por las creencias e ideologías de cada uno de ellos, el llegar de un momento a otro y decirles que se puede mejorar su vida, no con dinero, sino el cultivarse a sí mismos.

...la inteligencia emocional mucho más determinante que la cognitiva, el coeficiente intelectual no sería la condición exclusiva para el éxito, sino que se requiere el uso o manejo de competencias sociales, conceptualizando a la inteligencia emocional como un conjunto de habilidades que incluyen el autocontrol, el celo y la persistencia, así como la habilidad para motivarse a uno mismo y la habilidad para controlar los impulsos, regular los estados de ánimo propios, evitar el estrés y mantener la esperanza e ilusión para vivir. Goleman Daniel (1995:210)

Según **Goleman (2005)** la importancia de la inteligencia emocional, constituye el vínculo entre los sentimientos, el carácter y los impulsos morales, se existe la creciente evidencia de que las actitudes éticas fundamentales que adoptamos en la vida se asientan en las capacidades emocionales, el impulso es el vehículo de la emoción y que la semilla de todo impulso es un sentimiento expansivo que busca expresarse en la acción, quienes carecen de autocontrol, adolecen de una deficiencia moral, voluntad y carácter.

Vinculado con la experiencia de los reclusos, la inteligencia emocional fue de escaso poder personal, respecto a su programa mental, al trabajar se observó una visión negativa dando lugar a pensamientos y sentimientos negativos, como resultado una visión reducida, cerrada a nuevas posibilidades, reflejado en el comportamiento emitido con sus compañeros, habiendo un desequilibrio entre la razón/emoción en la manera de afrontar sus situaciones con actitudes poco favorables.

### **3.6.3 Competencias emocionales**

Goleman establece la existencia de un Cociente Emocional (CE) que no se opone al Cociente Intelectual (CI) clásico sino que ambos se complementan. Este complemento se manifiesta en las interrelaciones que se producen. Un ejemplo se

observó entre las comparaciones de un individuo con un alto cociente intelectual pero con poca capacidad de trabajo y otro individuo con un cociente intelectual medio y con alta capacidad de trabajo. Ambos pueden llegar al mismo fin, ya que ambos términos se complementan.

La inteligencia emocional designa cualidades personales que permiten una buena relación con los demás y con uno mismo. Los componentes que constituyen la Inteligencia Emocional según **Goleman (1995:46)** en las que se engloban los comportamientos, conocimientos, habilidades y actitudes que denotan un buen manejo de las emociones, se dividen en dos áreas: personales y sociales.

Las competencias emocionales personales incluyen:

▽ **Autoconciencia.** Es la conciencia que se tiene de los propios estados internos, los recursos e intuiciones.

**Peterson 2012**, expresa que es tener conciencia de los estados internos, emociones, efectos, debilidades, fortalezas, autovaloración y seguridad de nuestras capacidades. “Es la clave es sintonizar con la abundante información lo sentimientos, sensaciones, valoraciones, acciones e intenciones que disponemos sobre nosotros mismos. Esta información nos ayuda a comprender cómo respondemos, nos comportamos, comunicamos y funcionamos en diversas situaciones”. Castañeda (2012:34)

▽ **Autorregulación.** Es el control de nuestros estados, impulsos internos y recursos internos. Se refiere al dominio de emociones e impulsos conflictivos con seriedad, integridad, responsabilidad y flexibilidad.

▽ **Motivación.** Se explican cómo tendencias emocionales que guían o que facilitan el logro de objetivos.

**Peterson (2012)** lo interpreta como esforzarse para satisfacer un determinado criterio de excelencia con iniciativa, optimismo y saber adquirir compromisos.

Las competencias emocionales sociales son:

∇ **Empatía.** Se entiende como la conciencia de los sentimientos, necesidades y preocupaciones ajenas.

**Peterson (2012)**, lo interpreta como la manera de comprender los sentimientos, necesidades y preocupaciones de los demás para así contribuir a su satisfacción y orientación al servicio.

∇ **Habilidades sociales.** Es la capacidad para inducir respuestas deseables en los demás pero no entendidas como capacidades de control sobre otro individuo.

Se refiere a la capacidad para inducir respuestas deseables en los demás mediante una buena comunicación, la capacidad en la resolución de problemas, iniciar o dirigir cambios, establecer vínculos, colaborar y cooperar con los demás.

Las competencias emocionales dentro del modelo de Goleman establece la importancia de la autoconciencia de su estado emocional, el control de los mismos, la empatía al entender a la otra persona, la motivación como estímulo para el cumplimiento de expectativas y sobre todo el manejo de las relaciones interpersonales.

### **3.6.4 Estrategias**

¿Cómo lograr inducir el reconocimiento y reeducamiento de sus emociones en los internos para generar su inteligencia emocional que le permita asumir control sobre sus acciones dentro y fuera de la prisión?

Se descubrió a través del diagnóstico la problemática encausada respecto a la carencia de la autorregulación emocional dentro de la población internos, desprendiéndose factores como la falta de control de impulsos, agresividad, sentimientos de impulsividad, intolerancia, apatía y el mal manejo de las relaciones intra/interpersonales.

**Castañeda (2012:88)** nos dice que la manera más eficaz para el control de las emociones es la relajación, al relajarnos moderamos la actividad de la respiración y el bombeo de sangre, devolviendo a nuestro cuerpo a un estado normal; esto ralentiza nuestra respuesta emocional, ganando tiempo para optar por la acción más aconsejable. Las técnicas de relajación más útiles son la meditación, yoga y la retroalimentación.

#### **3.6.4.1 Meditación**

Meditar, reflexionar alude al entrenamiento de la mente al detenerse a analizar lo que sucede en la vida de la persona, ya sea positivo o negativo, propiciando un cambio en cuanto a los pensamientos, sentimientos y emociones.

Según la etimología, las palabras sánscritas y tibetanas traducidas al español como «meditación», son, respectivamente, bhavana, que significa «cultivar», y gom, que significa «familiarizarse». Sobre todo se trata de familiarizarse con una visión clara y justa de las cosas, y de cultivar cualidades que, aunque todos nosotros poseemos en nuestro interior, se mantienen en estado latente mientras no hagamos el esfuerzo de desarrollarlas. Mattieuh (2009:12)

#### **3.6.4.2 La importancia del meditar**

El hacer uso de la reflexión o meditación en nuestro existir permite dar respuesta a ¿Cuál es nuestro lugar en la vida? ¿Cuáles han sido hasta ahora nuestras prioridades, y qué previsiones tenemos para el tiempo que nos queda por vivir y que planes efectuar?

**Mattieuh (2009)**, en su libro “El arte de la meditación”, expresa que muy pocas personas pueden afirmar que en su modo de vivir y en su experiencia del mundo, no hay nada que valga la pena mejorar, sus defectos y emociones conflictivas contribuyen al beneficio de sus vidas, es lo que les hace ser únicas; creen que han de aprender a aceptarse así y a amar sus defectos tanto como sus cualidades, mismas que corren un gran peligro de vivir inmersos en una insatisfacción, sin darse cuenta de que podrían mejorar con tan sólo un poco de esfuerzo y reflexión.

A condición de gozar de un mínimo de libertades y oportunidades, la existencia humana depara extraordinarias ocasiones de desarrollo interior...nos ofrece una posibilidad única de poner en práctica el potencial que todos poseemos, pero que descuidamos y la pidamos con mucha facilidad. Este potencial, oculto por nuestra ignorancia o confusión mental y por nuestras emociones perturbadoras, la mayoría de las veces permanece enterrado en nuestro interior como si fuera un tesoro escondido. Las cualidades adquiridas a lo largo del progreso espiritual señalan la emergencia gradual de este potencial, comparable al brillo de una pepita de oro, que se va manifestando a medida que la vamos limpiando. Mattieh (2004:25)

“La práctica de la meditación, logra un efecto que relaja, calma, tranquiliza, física y mentalmente. Si uno logra aquietar pensamientos, automáticamente las emociones se apaciguan y le permiten al cuerpo una total relajación”. Esquivel (2002: 42)

La simple emisión de un sonido y su correcta visualización nos puede evitar muchos males. Los maestros taoístas descubrieron qué ciertos sonidos estaban estrechamente relacionados con cada uno de los órganos y que el aprendizaje de cómo emitirlos era necesario para aliviar la depresión, ansiedad o la ira.

La única forma de aliviar la tensión y evitar el sobre-calentamiento de órganos internos es por medio de la relajación... Con la relajación viene la liberación de la energía negativa que estaba prisionera dentro de nuestro cuerpo. Las glándulas secretan todo tipo de sustancias; lágrimas, sudor, saliva. Las energías fluyen y nos proporcionan un estado de armonía. Al reír nuestra respiración aumenta y el corazón late más rápido, bombardeando más sangre rica en oxígeno a todo nuestro oxígeno a nuestro organismo. Esquivel (2001:39).

Si la capacidad de tranquilizar la inquietud de los demás es una prueba de la habilidad social, el hecho de hacerlo en pleno ataque de rabia constituye una auténtica demostración de experiencia.

Los datos sobre autorregulación y contagio emocional sugieren que una estrategia eficaz puede ser la de distraer a la persona airada, empatizar con sus sentimientos y con su perspectiva y luego dirigir su atención a un foco alternativo, uno que le conecte con un campo de sentimientos más positivos, algo que bien pudiera calificarse como una especie de defensa emocional.

Las señales presentes fueron a través de sus actitudes, comportamientos observables, como falta de autocontrol, manifestación de conductas agresivas, actitudes negativas, dificultad en el manejo afecto y relaciones interpersonales, egocentrismo como barrera para desarrollarse en el medio.

Se requiere integrar aspectos positivos y negativos a su programa mental del interno que promueva desprenderse de sus ataduras, dando lugar al descubrimiento de algo nuevo a sus vidas que fortalezca su desarrollo personal, he ahí la intervención de la PNL (Programación Neurolingüística).

### **3.6.4.3 PNL (Programación Neurolingüística)**

*“Tú eres feliz aquí y ahora; pero no lo sabes, porque tus falsas creencias y tu manera deformada de percibir las cosas te han llenado de miedos, de preocupaciones, de ataduras, de conflictos, de culpabilidades y una serie de juegos que has ido programando para jugar”.*

**Anthony de Mello**

“PNL es un conjunto de medios de estudio de la comunicación, explora como transmitimos nuestra representación del mundo a través del lenguaje; aplicación

práctica que permite reconocer, desarrollar habilidades para el crecimiento personal y la mejora de las relaciones interpersonales”. Peterson (2012:37)

Es decir, la programación Neurolingüística o PNL trabaja sobre la capacidad de emitir un mensaje de tal manera que sea comprendido por el otro, aportando un modelo de cómo los individuos estructuran su experiencia de percibir el mundo a través de los sentidos.

La comunicación está formada por un conjunto de factores (gestos, posturas, tono de voz, la manera de comunicarnos viene determinada por la manera de percibir y organizar la realidad. Un proceso a través de los sentidos. En la PNL, las maneras como recogemos, almacenamos y codificamos la información en nuestra mente, ver, oír, gustar, oler, se conocen por el nombre de sistemas de representación visual (imágenes), auditivo (sonidos, ritmo) y cenestésico (sensaciones, gusto y olfato). Peterson (202:49)

Olfato, vista, oído, gusto y tacto, representan los sistemas de representaciones en la técnica PNL, como medio para entender la realidad; las submodalidades aluden a lo visual, auditivo y cenestésico.

PNL, es una disciplina de superación holística para mejorar la calidad de vida personal de uno mismo, de los demás y del medio, para convivir en respeto y armonía. Permite aprender a cambiar, en un mundo cambiante, es un modelo y conjunto de elementos que ayudan a conocer y mejorar el comportamiento humano y su desempeño en la vida diaria. Debe su origen al psicólogo y lingüista John Grinder y el informático Richard Bandler en 1972.

La PNL Ayuda a entender como los seres humanos estructuramos las experiencias individuales de la vida; representa una actitud de la mente y una forma de ser en este mundo. Una herramienta práctica, como conjunto de conceptos, técnicas y habilidades para pensar, sentir y actuar de forma efectiva a fondo humanístico; ser flexible, percibir más y por lo tanto contar con más opciones, mejorando nuestro estilo de vivir. García (1999:22)



**Peterson (2012)**, expresa que la PNL es una escuela pragmática del pensamiento y un proceso multidimensional que implica el desarrollo de la capacidad y de la flexibilidad del comportamiento. Se basa a través de presuposiciones, es decir, guías que definen el modo de actuar ante diversas situaciones, constituyen recursos que optimizan el vivir y la relación con los demás y así mismos.

Al aterrizar en el preso, su experiencia en el ámbito lingüístico corresponde a una estructura profunda; sin embargo, al comunicar o expresar su experiencia como le ocurrió, hizo uso de expresiones empobrecidas que presentaron omisiones, generalizaciones y distorsiones, determinando haber vivenciado un suceso que arruino sus vidas de un momento a otro.

**Peterson (2012:39)**, establece que con la utilidad de la PNL se es posible:

- *Mejorar la conciencia de lo que se hace.*
- *Hacer más efectiva la comunicación o la forma de decir las cosas.*
- *Aumentar el potencial de uno mismo.*
- *Facilitar el aprovechamiento de la totalidad de recursos.*
- *Aumentar la creatividad.*
- *Acrecentar la salud y el equilibrio emocional.*
- *Mejorar las costumbres.*
- *Aumentar la utilización del cerebro.*
- *Mejorar las relaciones interpersonales, ya que ayuda a detectar como piensan los otros.*
- *Aumentar la autoestima y confianza en uno mismo.*
- *Superar bloques que impiden la realización.*
- *Facilitar la automotivación.*
- *Propiciar el cambio de las creencias que nos limitan.*
- *Encontrar visión propia de vida y misión del mundo.*
- *Establecer buenas relaciones con tu pasado y eliminar todo aquello que no te sirve en el presente.*

Peterson alude que la PNL va dirigida a personas que deseen aumentar y conocer sus potencialidades y posibilidades; quienes busquen sanar experiencias negativas, se piensa que cualquier actitud no deseada, tiene su origen en una vivencia o conjunto de experiencias que la mente rechaza o considera negativas, las cuales exterioriza a través del lenguaje o actitudes corporales.

### 3.6.4.3.1 El mapa no es el Territorio

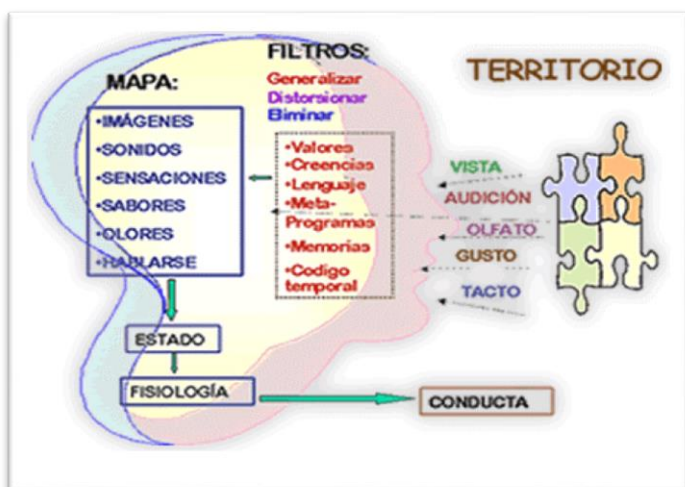


Ilustración 9.- PNL, el mapa no es el territorio.

Izcaray (2004), para entender el concepto de Inteligencia Emocional, el diagrama muestra cómo se forma el “mapa mental” de la persona, los componentes de la poca o mucha inteligencia emocional que vaya obteniendo en el proceso de desarrollo como ser humano.

El mapa no es el territorio. Frase acuñada por Korzybski 1933, usada para explicar cómo el lenguaje constituye un mapa utilizado por las personas para representar la realidad que perciben. La realidad pasa por diversos filtros antes de ser percibida por nosotros, lo cual impide que comprendamos íntegramente lo que es la realidad...dividen estos filtros en limitantes neurológicos, sociales e individuales. Peterson (202:42)

Se explora el territorio, es decir el contexto social, espacial y temporal desde que se nace formándose un mapa para seguir actuando ante situaciones futuras. El mapa pasa por filtros de la percepción, donde se encuentran los 5 sentidos que en la PNL son los sistemas de representación visual, auditivo, kinestésico, olfativo y gustativo. Después están los filtros naturales de la forma de procesar mentalmente los mecanismos de generalización, distorsión y eliminación.

Se distorsiona, se piensa e imagina cosas diferentes a la realidad para crear y modificar a esa realidad. Es decir, que a través de la PNL, como estrategia para el trabajo de la inteligencia emocional en los presos tienen una percepción de su realidad distorsionada al estar encarcelados, toman una postura de víctima, cerrándose en su problema.

Existen otros filtros como son los valores, sistema de creencias, lenguaje, recuerdos, todo ello define la inteligencia emocional. El trabajar la programación de nuevas ideas y el despojo de aquellas que no permiten ver la realidad de manera optimista, se busca la integración de elementos por medio del uso de la modificación del lenguaje para la creación de un programa mental que le incite a actuar de forma adecuada a sus posibilidades.

Haciendo uso de afirmaciones positivas a su vida, fomentando la concientización y auto reflexión de su estado personal. Las señales percibidas fueron a través de la forma de expresarse verbalmente y visualizar el medio de su vocabulario inadecuado, pesimismo, postura de víctima, forma de expresión vaga.

Relativamente en el contexto del interno, los individuos responden a su mapa de realidad y no a su realidad misma, debido a los filtros o limitadores de su percepción, crean sus mapas de realidad a partir de sus representaciones internas y sobre esta base responden y actúan de determinada manera. Los limitantes presentes en los reclusos fueron principalmente la pérdida de su libertad, el escaso control de sus impulsos y la parte económica.

Dado que las experiencias varían en las personas, no existen dos seres humanos que posean los mismos mapas o modelos del mundo. Cada quien crea un modelo diferente del mismo que se comparte, “un mapa no es el territorio que representa, pero si es correcto, tendrá una estructura semejante al territorio, lo cual da cuenta de su utilidad.

### 3.6.4.3.2 Estrategias PNL

- ANCLAJE

**Peterson (2012)** expresa que el anclaje es un método que nos permite aumentar nuestra libertad emocional escapando de la tiranía de experiencias pasadas negativas y crean un futuro más positivo. Mientras que lo que ocurrió realmente no se puede cambiar, podemos modificar su significado presente para nosotros, el efecto es el comportamiento.

- *¿Cómo se crea un ancla?*

1. Identificar situación que se quiere mejorar.
2. Identificar un recurso específico que se desea.
3. Asegurarse de que el recurso es realmente el apropiado preguntándose: “si la respuesta es afirmativa sigue; si no, ve de nuevo al paso 2.
4. Busca una situación de tu vida en que tuvieras ese recurso.
5. Elige las anclas que vas a emplear en cada uno de los tres sistemas representativos; algo que veas, oigas y sientas.
6. Cambia de lugar y, en tu imaginación, trasládate totalmente a aquella experiencia del estado de plenitud de recursos. Re experimenta de nuevo. Cuando alcances el clímax, cambia de estado y abandónala.
7. Re experimenta el estado de recurso y, en cuanto llegues al clímax, conecta las tres anclas (visual, auditiva y cenestésica).
8. Prueba la asociación soltando las tres anclas y confirmando que de verdad vas a ese estado.
9. Identifica la señal que te hace ver que estas en una situación problemática en la que deseas usar recursos.

### 3.6.4.3.3 AFIRMACIONES POSITIVAS

*“Si tú quieres transformar tu vida comienza a repetir lo que usted quiere, cuando las palabras mueren en la lengua las palabras viejas, brotan en el corazón nuevas melodías, nacimos para ganar, sino tenemos lo que queremos nosotros renunciamos a ello con nuestras propias palabras,*

*para tener programas positivos que nos generen pensamientos, sentimientos, actitudes, hábitos, carácter y un destino positivo”.*  
**Villa Rios**

Al utilizar la programación neurolingüística el lenguaje representa el medio para la creación de nuevos programas mentales a través de AFIRMACIONES, mediante órdenes verbales, el cerebro humano se conduce bajo palabras, si tú quieres cambiar tu vida hazlo a partir de afirmaciones como es: p

- ▽ Personales: Nada cambia a nadie, las personas cambian solas.
- ▽ *Presente*: Yo soy, yo estoy.
- ▽ *Positivas*: Cambiar para bien o para mal, "el día que me enmugre las manos va a ser por algo", se han programado mentalmente para delinquir, implica también, la mente subconsciente rechaza las negaciones.
- ▽ *Persistentes*: Analiza cuanto tiempo tienes hablando de la forma que acostumbras, es comenzar a sembrar cosas positivas para ser diferente.
- ▽ *Poder*: Las afirmaciones tendrán poder, tratar es una forma negativa, que significa intentar, no tratar sino hacer, lo estoy haciendo, soy fuerte y capaz, en todo momento.

### **3.7 Proyecto de vida**

*“El hombre que se hace consciente de su responsabilidad ante el ser humano que le espera con todo su afecto o ante una obra inconclusa no podrá nunca tirar su vida por la borda. Conoce el “porqué” de su existencia y podrá soportar casi cualquier “cómo”.*  
**Viktor Frankl**

Plan o proyecto de vida se deriva de las expectativas de la persona, con lo que es y lo que quiere ser y hacer para futuro, incluye los esfuerzos y la disposición para construirlo, el compromiso, la voluntad y la constancia para su logro. Las metas

de un plan de vida tienen que ver con la historia que ha pasado el individuo, las ilusiones, deseos y la visión de realidad de cómo percibe su vivir.

Carl Rogers expresa que la tarea para convertirse en persona es el camino hacia la autenticidad, para llegar a ella es posible tener presente un *autoproyecto*, ¿qué quiero llegar a ser?, lo que implica *“yo no soy yo, sino lo que quiero y puedo llegar a ser”*

Al cuestionarle al preso en cuanto a “PROYECTO DE VIDA”, entendían el término, más expresaban no tenerlo, comentando ***“¿Y para qué, si estoy preso de mi vida?, “no se requiere, la noción del tiempo lo impide”, “es en vano, si mi vida se detuvo”, etc.***

En el campo de concentración, todas las circunstancias conspiran para conseguir que el prisionero pierda sus asideros. Todas las metas de la vida familiar han sido arrancadas de cuajo, lo único que resta es "la última de las libertades humanas", la capacidad de "elegir la actitud personal ante un conjunto de circunstancias". Frankl (1991:42)

La realidad es que no sólo las personas de las prisiones son incapaces de plantear y alcanzar sus metas, por doquier, el hombre se enfrenta a su destino y no tiene siempre la oportunidad de conseguir lo que pretende para su vida; su medio carente de herramientas, principios, educación, recursos, salud y sobre todo de humanismo, origina la aminoración de expectativas.

Ante la interacción con el preso, se apreció que son personas con grandes talentos, desde la habilidad en el deporte, en la fabricación de objetos y hablando académicamente, pero que es lo que ocurre con ellos, sus talentos ¿recursos desaprovechados?, he ahí el interrogante ¿qué hice de mi vida, la realidad es que todos nacemos con potencialidades que nos permiten ser personas capaces de logros, muchos van por la vida sin darse cuenta de que poseen esos talentos y llegan al final de sus días sin haberlos desempacado.

Los internos no reconocían su verdadera valía, debido a su programación mental a través de erróneas instrucciones; el exceso de equipaje emocional adquirido a

través de sus experiencias que formaron parte los golpes, violación, insultos, desprecio, ausencia paterna/materna, abandono, favoritismo, falta de amor o amor incondicionado, pobreza, enfermedad, vicios, autoritarismo, sobreprotección, lo que determinó su nivel de autoestima.

He ahí la pérdida de la noción de vivir, adoptando el de sobrevivir, los presos solamente unos pocos conservan su libertad sin menoscabo y consiguen los méritos que les brindaba su sufrimiento, pero aunque sea sólo uno el ejemplo, es prueba suficiente de que la fortaleza íntima del hombre puede elevarle por encima de su adversidad y es claro que no sólo se presentan personas privadas de su libertad o como lo maneja Viktor Frankl, personas de los campos de concentración, sino en cada rincón de la nación y el mundo en su totalidad.

**Carl Rogers (2001)**, expresa la importancia del conocer la respuesta del ¿para qué vivo?, como medio conducente que ayude a trazar un plan que se encamine en ¿qué quiero?, ¿por qué lo quiero hacer?, ¿cómo lo voy hacer?, ¿cuándo lo quiero?, ¿dónde lo quiero?, ¿hasta dónde quiero llegar? y ¿con qué lo voy hacer?

### **3.7.1 Proyecto de Vida en el Contexto Penitenciario.**

*¿Será importante que las personas de las prisiones tengan un plan de vida independientemente de su situación?*

El preso no deja de ser persona, de tener un motivo para luchar aún de haber perdido lo más preciado, tal vez y al ser recluido en prisión no lo sepa, tarde o temprano se adapta al medio y le encuentra sentido a su vida, simplemente por el hecho de estar vivo, dependiendo de la percepción en que conciba su realidad y los medios que tenga a su alcance.

Los presos al plantearle la importancia de tener un plan de vida adaptado a su realidad, no al mundo irreal, alejado su situación, represento una utopía, aludiendo a que no se es posible, que es como viajar sin haberlo hecho, simplemente porque para el preso las posibilidades de agotan y se somete a lo que se le ofrece bajo condición carente.

El lograr que el interno construya un proyecto de vida representa orientar su camino respecto al fijamiento de metas realizables, permitiendo observar su realidad desde otro ángulo, reflexionando en cuanto al matiz que le ha dado a su vida y si realmente ha sido lo que ha querido.

Este proceso conlleva un proceso, como anteriormente se abordó la autoestima integral, seguido de una motivación y el trabajo de la inteligencia emocional, da lugar al logro de infundir en el preso la construcción de un Proyecto de Vida a su medio de desarrollo.

Más allá de orientar o indicar hacia dónde ir, representa alejarlo de conductas antisociales, teniendo más claro lo que quiere, desarrollando la habilidad de la toma de sus decisiones sin dañar a los demás, como expresa **Viktor Frankl (1991)** al individuo se le puede despojar de todo salvo una cosa: la última de las libertades humanas, es decir, la elección de asumir una actitud personal ante sus circunstancias para decidir su propio camino.

Es preciso hacer mención que todo plan de vida debe ser enfocado en la realización personal que le produzca una satisfacción que lo induzca a lograr sus metas partidas de sus ideales o sueños, se requiere para ello conocerse y darse cuenta lo que busca y para qué se explora.



### **3.7.1.1 Beneficios del proyecto de vida.**

El integrar el proyecto de vida a la población de internos beneficiaria en:

- Fomento de una visión provisoria de vida.
- Mejora de la calidad de vida (familia, laboral, social, pareja)
- Autoconocimiento.
- Valorar su situación de vida bajo una postura responsable.
- Conocimiento y práctica de valores.
- Fortalecer sus habilidades y destrezas, según sus capacidades y conocimientos, para que puedan desarrollarlas y utilizarlas en su vida diaria en la prisión.
- Reflexionar acerca de la importancia que tiene el conocerse y aceptarse tal y como son, con la finalidad de sentirse seguros con lo que hacen y creer en sus potencialidades.
- Facilitar la toma de sus decisiones para cumplir metas ideadas y lograr sus objetivos de vida.
- Genere en ellos una autoestima sana.
- Descubrir la importancia de aceptar las propias debilidades y limitaciones, observando que todas las personas tienen puntos débiles y que éstos no los hacen sentir menos o devaluados.
- Propiciar un ambiente de armonía y confianza.
- Que los internos reconozcan sus valores y creencias, y aprendan a respetar las de los demás.
- Tener claro lo que harán al salir de prisión, que evite en el interno la reincidencia.

Es inexplicable la poca importancia que se hace en este aspecto, no sólo en la prisión, sino en todas partes, existe esta desorientación, lo que origina que la

persona viva pérdida en este hostil medio, donde ni el mismo conoce ni quien es, cuál es su misión, hacia donde va y quienes lo acompañan.

Se pudo percatar en los internos la desorientación en su vida, actitud conformista, su rutina representaba una queja. Sus pensamientos se centraban en el pasado, y no tenían presente los planes a realizar al salir de prisión y aun estando en la misma.

Cuestionaban inútil el planear algo a futuro, por el hecho de que sus vidas estaban predestinadas a estar en la prisión, no sabían cuánto tiempo estarían ahí, representaba difícil el planear cosas para su vida, sintiéndose desmotivados y víctimas de sus circunstancias, sin actuar en modificar ese aspecto.

### **3.7.2 Estrategias**

El trabajar técnicas de autoconocimiento y reflexión permitirá incluir en cada uno de los internos las herramientas necesarias que induzcan la construcción de un proyecto de vida en su permanencia en la prisión.

#### **3.7.2.1 Técnicas de Autoconocimiento**

El autoconocimiento como primera actitud de la Inteligencia Emocional, representa una parte primordial para conocernos a sí mismos, mirar hacia el interior, que permite tener presente las fortalezas y debilidades que ayuden a la construcción de una percepción de la realidad que dé lugar a desarrollarnos e ir busca de deseos y aspiraciones personales.

Las técnicas de autoconocimiento sirven para mejorar la imagen que tenemos de nosotros mismos...favorecer la introspección, definimos el autoconcepto personal como el conjunto de conocimientos y actitudes que cada uno tenemos sobre nosotros. El reconocimiento del propio estado anímico o sentimental y el simple hecho de compartirlo y expresarle ante el grupo, elimina en parte ansiedades y frustraciones produciendo un clima relajado y gratificante. Sentirse a gusto con uno mismo predispone mejorar a entablar una buena relación con el grupo. Reconocer, los propios complejos, reales, o imaginados, es eliminar problemas. El autoconocimiento, autoimagen, imagen de sí consideración positiva, etc... son sinónimos de la idea que una persona tiene acerca de sí misma y de

su mundo personal, el modo subjetivo como el individuo vivencia su yo.  
Recuperado el 12 de enero del 2016 en:  
<https://elfilosofo.files.wordpress.com/2012/09/autoconocimiento.pdf>

El autoconocimiento implica el echar un clavado al interior del alma, el descubrir la constitución que nos hace ser personas; la inversión de la acumulación de riquezas como producto de las experiencias.

### ▽ ¿Quién soy?

**Identidad:** Es aquello por lo cual algo o alguien es lo que es, aquello que lo caracteriza.

Un conjunto de factores han configurado la identidad personal, nacimiento, familia, amigos, escuela, compromisos laborales, un conjunto de acciones buenas y malas, de sucesos alegrías, desilusiones... en fin, una historia que esta tejida de multitud de historias...mi historia personal forma también parte de mi yo, quizás más que mi nombre y cuerpo. Larrañaga (2004:26)

¿Quién soy?, un interrogante difícil de responder para muchas personas que dudan ser quienes son, desconocen cada parte de su ser, temen más a las luz, que a la misma obscuridad.

La pregunta más importante del mundo, base de todo acto maduro, es ¿Yo quién soy? Conocerte a ti mismo es fundamental, lo curioso del caso es que no hay respuesta, lo que tienes que averiguar es lo que no eres para llegar al ser que ya eres. Anthony de Mello (1988:31)

Se es posible fortalecer en el preso aspectos de su persona, teniendo presente que son seres humanos, que sienten y requieren la ayuda para darse cuenta que valen e independientemente de sus acciones merecen ser felices, amarse a sí mismos y sobre todo tener presente que pueden lograr lo que se propongan dentro y fuera de la prisión y alcanzar sus metas.

El proceso de convertirse en persona, **Rogers (2001:64)** plantea que el autoconocimiento es el elemento sustancial que dará las respuestas para llegar a ello, lo que implica el desmembrar el ¿Quién soy?, respecto a gustos, disgustos, defectos, cualidades, virtudes, miedos, metas, el reconocer como se manifiestan

los sentimientos, pensamientos y emociones en nuestro cuerpo y de qué manera se actúa ante las situaciones.

El proceso encaminado a la construcción de un Proyecto de vida de interno del CERESO Zamora requiere:

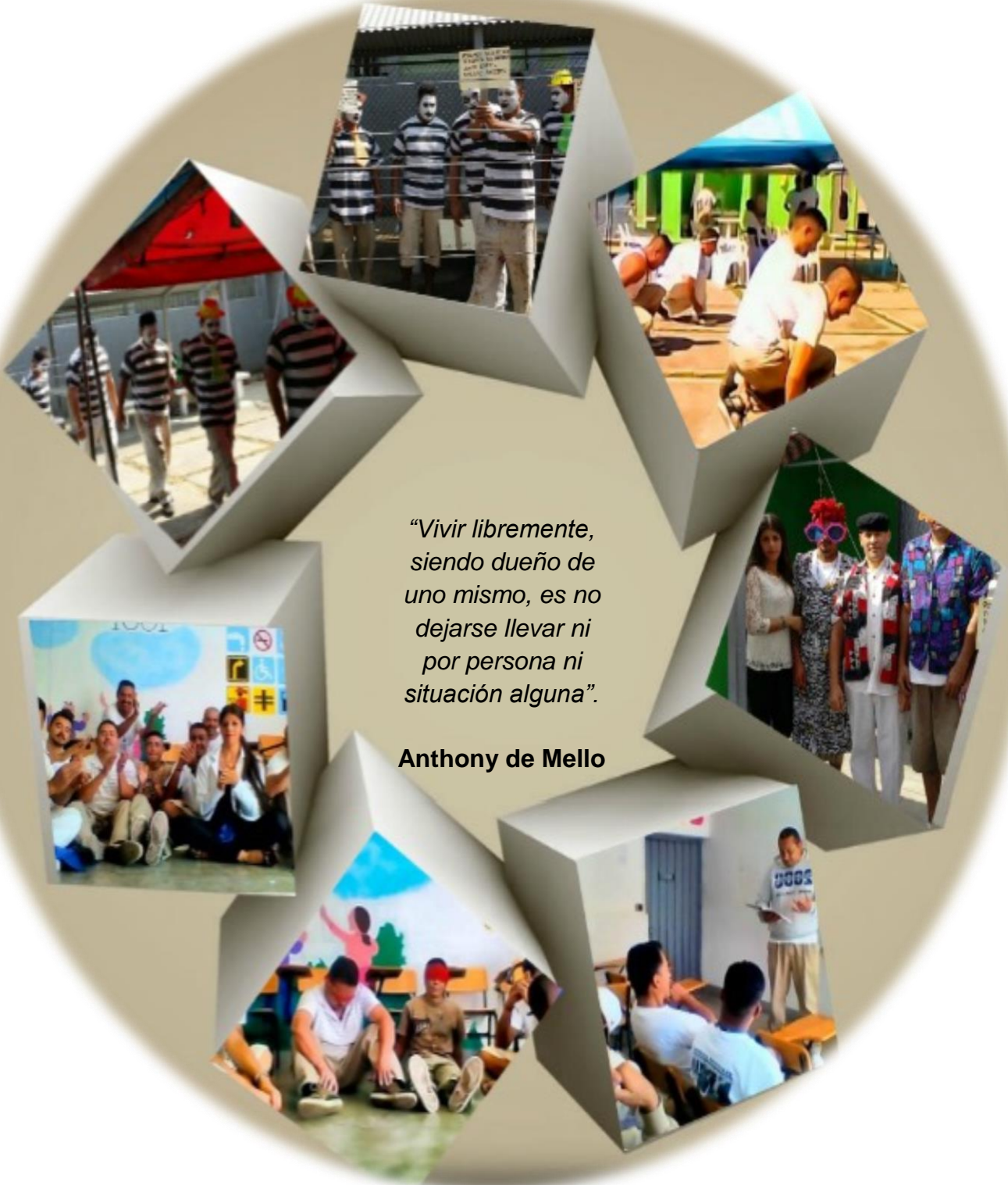
- Conocerse a sí mismo.
- Autoaceptación.
- Enriquecimiento personal.
- Hacerse cargo de su vida.
- Autovaloración
- Responsabilizarse al asumir sus acciones.

Implica que el preso tenga el conocimiento de quién es y que quiere, aceptando su realidad de desde la afirmación individual que piensa de sí, que le permita incluir a su vida aprendizajes que va adquiriendo a beneficio del enriquecimiento de su persona.

Permitiéndole a poner en práctica lo que le sirve, reflexionando respecto a sus defectos, fallas y errores que identifique y trabaje en aminorarlos. Aprendiendo a vivir con ellos, como a desprenderse de los mismos, asumiendo control sobre su vida, valorándose a sí mismo y quienes lo rodean, responsabilizándose sobre sus acciones ante determinadas situaciones dentro de la prisión.

## **CAPÍTULO 4**

### *PLAN DE INTERVENCIÓN*



*“Vivir libremente,  
siendo dueño de  
uno mismo, es no  
dejarse llevar ni  
por persona ni  
situación alguna”.*

**Anthony de Mello**

## **4.1 Intervención Global**

La parte medular de este trabajo de investigación, dio lugar a trabajar en el proceso del preso formando parte de la experiencia de su vida diaria, desde la superficie, no de lo profundo que conlleva el vivir la prisión las 24 horas. Como se mencionó anteriormente se trabajó con un grupo de 13 reclusos, formando parte del taller de Autorregulación Emocional denominado “En busca de mi verdadero yo “, como protagonistas del proyecto.

Es importante el hacer mención que a través de la intervención del taller de **AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL** emergieron diversos programas que beneficiaron no a un grupo de internos, sino a una cuarta parte de la población de reclusos que conforman el penal en un lapso de 11 meses, hablando alrededor de 105 reclusos.

El proyecto de Autorregulación, como se presentó en la ilustración anterior se fusionó a través de la incorporación de 3 programas, que emergieron durante la intervención.

Tras el trabajar el taller de autorregulación Emocional, internos externos se acercaban con inquietud en las actividades, observaban detenidamente la dinámica durante las sesiones, hasta que un día, se acercaron 5 internos expresando sus dudas respecto a lo que se trataba el taller, manifestaban interés en formar parte del mismo, a través de una extensiva charla de manera espontánea emergió la propuesta de un programa, al cual se denominó “Desprográmate”.

## 4.2 Programas de Intervención



**Gráfico 25.-** Programas derivados del proyecto de autorregulación emocional.

### 1. 4.2.1 Taller de Autorregulación Emocional: En Busca De Mi Verdadero Yo



El taller denominado “En busca de mi verdadero yo”, representa la base del proyecto, surgió a través de un diagnóstico apoyado de diversos instrumentos de evaluación.

La intención del taller surge a miras de trabajar el control de impulsos en el grupo de los internos, favoreciendo la autoestima, inteligencia emocional, el aspecto motivacional y la facilitación de medios para crear un plan

de vida

en el preso.

**Ilustración 10.-** Maqueta de la Estructura General del Proyecto de Autorregulación Emocional

¿Cómo llegar a lo pretendido?, ¿realmente vale la pena trabajar con este grupo de personas?, ¿Se podrá llegar a sensibilizarlos, el modificar sus actitudes y conductas?, ¿Qué obstáculos se presentaran, de verdad, vale correr el riesgo?, el surgimientos de interrogantes durante el proceso con el grupo de internos se dio al inicio, conforme se trabajaba con ellos, la perspectiva del mundo de la prisión torno diferente.

El juzgar y el tomar como una única opción, devalúa las expectativas que se pretendan alcanzar, es así, que antes de construir una imagen del “preso”, el convivir dentro de ese medio permitió quitar esa venda de los ojos, con la cual la sociedad vive y señala constantemente.



El nombre del taller de Autorregulación emocional “En Busca de mi verdadero yo, nació de la excitación del pensamiento, indicio de expectativas realistas, el título aludió a lograr que el interno se encontrara a sí mismo, a través de un viaje, el cual tenía destino hacia su interior de la esencia del ser.

Generalizando la intervención dentro del taller de autorregulación emocional, se trabajó de forma holística, comprendiendo aspectos importantes para su desarrollo del interno, abarcando el deporte, área recreativa, psicológica, social y educativa.

La construcción de las estrategias se desglosó de las dimensiones o categorías emergidas del diagnóstico tomando en cuenta las necesidades presentadas en su ambiente; sus intereses y expectativas.

El proceso de este taller fue a través del trabajo con cada una de las dimensiones que resultaron del diagnóstico tales fueron:



**Gráfico 26.-** Dimensiones del proyecto de autorregulación emocional.

## 4.2.2 Escuela para la vida

Desprográmate.



*Ilustración 11.- Grupo de Internos pertenecientes a DESPROGRÁMATE.*

Escuela para la vida, fue un programa que dio lugar a cubrir una necesidad presente, surgió de manera inesperada, con grandes expectativas a lograr en la población de internos.

Se recuerda la charla, en la cual a través de la construcción de palabras bajo una óptica realista de la sociedad, la crítica se manifestó, la libertad de expresión dio lugar a desprender ataduras

mentales, el despojo de creencias incrustadas, para dar pie a un cambio personal, emergida desde la voluntad del ser, para aprender a vivir, más no a sobrevivir.

Rememorando ese momento, se abordó de manera general, aspectos de la familia, personales, de pareja, sexualidad, educación, valores, problemas sociales, con la finalidad de concientizar respecto a la cultura de programación por la cual se preparó para la vida y cómo ello repercute en el modo de percibir la realidad y actuar ante la misma.

Escuela para la vida, “DESPROGRÁMATE”, fungió un programa substancial en el interno, permitió propiciar en el mismo, ver la realidad desde otra visión, el enfoque partió desde desmembrar las partes que constituyen a la sociedad, el partir del

reconocimiento de las creencias e ideologías, del hacer una crítica constructiva de las fortalezas y debilidades de nuestra sociedad.

La esencia de este programa partió desde el reconocimiento del ser, desde lo interno a lo externo, por el hecho de que no se puede juzgar a lo que rodea a la persona, sin echar un vistazo a lo que se lleva dentro.

El eje de **DESPROGRÁMATE**, se abordó bajo la siguiente estructura: Cultura, Autoliberación Interior, Inteligencia emocional y programación Neurolingüística.

Creencias, es todo lo que conceptuamos que es verdad, lo que en nuestra mente se forma y es capaz de tomar control de nuestros pensamientos, Anand Dilvar un autor que se enfoca en el desarrollo humano, el cual permitió abordar este aspecto dentro del programa, tras el haber leído su libro “Se el dueño de tu vida” Programación Mental Positiva, despertó grandes expectativas, las reflexiones contenidas en el mismo, dio lugar el trabajar en el interno la reflexión, autoconciencia y el comprender la cultura de crianza de forma fructífera.

“Ser el dueño de tu vida implica una gran responsabilidad que querrás aceptar, porque si no recuperas el control de vida, alguien más lo hará por ti. Te seguirán diciendo qué hacer, qué pensar, qué decir, cómo reaccionar y, al final de cuentas, habrás vivido para todos...excepto para ti mismo”. Anand Dilvar (2012:3)

El programa se referencia en cuanto el propiciar el fomento del uso de la razón y la emoción en el interno; reeducar hábitos que en el pasado de sus vidas; autorreflexión desde su realidad presente; la autovaloración y proporcionamiento de herramientas útiles que busquen favorecer su adaptación en prisión y su reinserción social al recobrar su libertad y una mejor calidad de vida.

Las estrategias consistieron a base de retos entre los 5 internos iniciadores del proyecto, como primer momento fue el referirse por su nombre entre compañeros, más no por el apodo , lo más común en la prisión, el reto encabezó entre ellos,

hasta que lograran adquirir el hábito, podría llevarse a los demás, el lema del taller era “lo que se aprende, se comparte, se lleva más allá de la celda”, es así, que se cuestionaba a los internos como les había ido, expresaban que se les olvidaba en momentos, pero no imposible, lo ponían en práctica.

Es así que se decidió que los reclusos participes comenzarían a llevar a la celda este reto, expresaban que al referirse por su nombre a los demás se molestaban, manifestaban actitud de incertidumbre, cuestionándolos si se encontraban bien, por su actuar.

Este no fue el único reto, después del mencionado, se trabajó con uso adecuados de expresiones de cortesía, haciendo el correcto uso de la palabra hablada, evitando expresiones inadecuadas.

Ante esta actividad, se presentó favorables resultados, como expresaron los presos, los compañeros se asombraban de sus actitudes, obteniendo que los internos respondieran amablemente a sus saludos.

Después de ello, se pidió que se acercaran a una persona de la prisión, fuese reclusos o el mismo personal, para pedir disculpas ante la manifestación de una ofensa o actitud manifestada de manera inadecuada, al plantear este reto, hubo discrepancias, expresando que era difícil, que se burlarían y no los disculparían, que si lo deseaban, pero eran personas sin amor y sentimientos, la subjetividad ante todo, la dificultad de expresar sus sentimientos.

Enunciaron que al efectuar el reto hubo dificultad, se sentían estar actuando correctamente, su vida en prisión tornaba diferente, el estar bien con el otro y no tener problemas, enfrentar sus actos y no huir, como lo hacían estando libres, mejorando sus relaciones con los demás; los retos tuvieron continuidad, no se abandonaban, como medio para el reeducamiento del hábito en el preso.

El siguiente paso, fue el acercarse a personas de la celda, aquéllos que en su estado de ánimo era de tristeza, internos que requerían la ayuda, el sentirse escuchados, logrando entablar una comunicación, sin hacer el uso de la coerción, sino hacer vislumbrar la voluntad.

Que diera lugar a invitarlos a formar parte del programa, convirtiéndose en agentes de cambio, así se denominaron a los 5 iniciadores de DESPROGRÁMATE, lo que se buscó fue generar una red de hábitos que se incrustaran dentro de la población de internos que llegaran para quedarse.

Tras este reto, se logró conformar un grupo de 40 reclusos, es aquí donde emergió la esencia de esta intervención, el enfatizar la valía del ser, ante el desprendimiento de aspectos negativos adquiridas a través de las etapas de la vida, misma que habían sido arrastradas, dando como resultado lo que era su persona.

La experiencia generada en el programa se considera una herramienta fuerte, que ayudo al fortalecimiento de aspectos presentes en la vida de los internos, como fue la mejora de la autoestima, inteligencia emocional, reforzamiento de actitudes y conductas, reeducamiento de hábitos, el uso de la palabra hablada como medio para integrar a su programa mental herramientas eficaces para la mejora a la calidad vida.

Esta estrategia se tornó como una escuela para padres, un 90% de los partícipes eran padres de familia, a través de las reflexiones se sensibilizó la importancia de la afectividad, el manejo de las relaciones interpersonales, el amor y dio pie al desarrollo de la habilidad de la crítica, reflejando sus vidas en las misma, lo que originaba que el interno propusiera sus alternativas de solución ante sus situaciones.

Este programa se siguió efectuando, enseguida se dio lugar al surgimiento de un nuevo programa que favoreció fructíferamente la vida del interno en prisión.

### **4.2.3 Reinserción de Calidad** “Descubriendo Mis Talentos”.



Tras el trabajar con los internos, surgió la propuesta de mejorar el dinamismo dentro de la población de los internos, por las necesidades presentes, tras la inactividad y poca participación en actividades de diverso índole. Se llegó al planteamiento de un proyecto generado por un recluso, encargado dentro del área de cultura y deporte, se coordinó un consejo integrado por el personal del penal para que la dirección aprobará la propuesta.

**Ilustración 12.-** *Presentación artística de los internos.*

Se estructuró la creación de talleres que darían pie a que se involucraran los internos de ingreso y se sentencian a través de los talleres:

- Cine análisis
- Deportes
- Audiolibros
- Artes

Se invitó a ser parte del proyecto de Reinserción social, ante la implementación del taller de artes, para lo cual se denominó “Descubriendo mis talentos, cuya finalidad fue motivar al preso a involucrarse en actividades que logran apartarse

de su rutina diaria y salir de su zona de confort, alejándose de sus aflicciones y tristezas en la celda.

Este taller se constituyó a través de la creación de la ejecución del teatro, baile y canto, como alternativas a los diferentes gustos o preferencias de cada uno de los reclusos.

La dinámica se llevó a cabo los días martes y jueves de 10: a.m. a 13:00 p.m., distribuidos en 3 sesiones, llevándose a cabo el taller en lapsos distribuidos, con el apoyo de los reclusos, con la finalidad de desarrollar sus habilidades y destrezas, a través de la práctica del liderazgo, la participación integrada en los talleres fue de 80 internos en el programa.

La respuesta ante el programa “Descubriendo mis talentos fue favorable, los productos generados de cada uno de los talleres, apoyaba ante eventos generados por el centro, teniendo presente personas externas al penal, que tenían la oportunidad de vivenciar el trabajo que realizaban los reclusos, algo diferente en sus vidas, el poder expresarse a través de las actividades artísticas, manifestando sus emociones, sentimientos, el crear lazos afectivos entre compañeros llevando a cabo una mejor relación entre ellos, logrando armonía en su ambiente diario, poniendo en prácticas el reeducamiento de aprendizajes adquiridos a beneficio de su persona.

El trabajo realizado no se quedaba nada más en una presentación, sino el impulso a participar en concursos nacionales a nivel penitenciario, como fue el de canto y la pastorela.

A través del teatro, se rescató la construcción de pantomimas, sketch, pastorela, sociodramas, a través de la excitación de sus pensamientos, la imaginación

permitió aumentar sus expectativas de superarse a sí mismos, independiente de su situación de libertad.

Por medio del canto, se logró integrar a un grupo de 10 reclusos, mismos que se propusieron modificar sus conductas y actitudes a través de las letras de las canciones el expresar con su voz sus sentires desde la esencia de su persona.

Dentro de este espacio, el entusiasmo y la energía en cada uno de ellos se manifestaba de manera sana, la convivencia, los gustos eran a fines, a la hora de los ensayos se lograba un ambiente motivador, reforzando en ellos la seguridad en sí mismos, la práctica de la tolerancia y el respeto.

Enseguida se presenta de manera genérica el plan de intervención aplicado al taller de Autorregulación Emocional, exteriorizando las actividades implementadas durante el proceso.

### **4.3 Plan de acción**

El presente plan de acción se planeó de manera estratégica aunada a las categorías correspondientes que dirigen la presente investigación.

A través de la implementación del Taller de Autorregulación Emocional denominado “En busca de mi verdadero yo”, tuvo la finalidad de integrar elementos indispensables para la vida del preso, desde una visión realista y haciendo uso de los medios que estaban al alcance.

Dentro del taller se pretendió trabajar el aspecto de la emociones desde un enfoque global/holístico, que permitiera en los reclusos el fortalecimiento y mejora de sus destrezas o habilidades; la directriz del taller tomo rumbo a partir de la planeación de diversas estrategias encaminadas a trabajar las categorías que dirigen la investigación.



La propuesta surge a partir de observar deficiencias en cuanto al control de emociones en los presos, la dificultad de relacionarse con el otro derivando conflictos, afectando directamente a su persona, a través de las manifestación de conductas agresivas, baja autoestima, expectativas sin rumbo, dificultad ante la expresión de sentimientos, actitudes apáticas, motivos para continuar con su vida.

Los propósitos principales del taller fue el concientizar al recluso respecto a sus actitudes dentro y fuera de prisión, sobre su calidad de vida, el sensibilizarlo ante diversas situaciones con dificultad a enfrentar de la forma adecuada sin dañar al otro, el valorizar a su persona y ver desde otra óptica su actual experiencia de vida, no como sufrimiento, sino el aprender del error.

#### **4.4 Cronograma General Del Plan De Acción**

A continuación se presenta el plan de intervención genérico que integra las estrategias utilizadas dentro del proyecto de autorregulación emocional presentadas de manera categórica. **(Véase anexo #10: Cronograma general de estrategias)**

Es decir, que para la ejecución de la misma se llevó a manera de guiarse por medio del surgimiento de las categorías: Autoestima, Motivación, Inteligencia Emocional y Proyecto de vida, como vehículo para llegar al objetivo que desprende la investigación.

Al emprender la intervención se interactúo con el grupo de internos a través de la implementación de técnicas de integración, por medio de la dinámica de la “cebolla”, “conejos a sus conejeras”, como parte de romper el hielo y entrar en confianza con ellos, la primer sesión se conformó el grupo, se realizó el llenado de una ficha de identificación, la cual integraba los datos personales, expectativas, que aprendizajes esperaban adquirir durante el proceso.

Así también se realizó un reglamento generado por los mismos reclusos, como parte de lograr un ambiente armónico, estableciendo aspectos relevantes que mejoraran su estancia en el proyecto.

A continuación se presentan de forma general las estrategias generales que conforman el plan de acción, aludiendo que las actividades se plasmaron acorde a la relevancia de resultados que generaron en el grupo de internos.

Esta intervención comenzó el 17 de marzo del 2015, los días que se trabajaron con los internos fueron los martes y jueves en un horario de 10 a.m. a 13:30 p.m., tomando en cuenta la presentación de actividades los domingos como días de visitas.

Se ejecutaron 70 sesiones, correspondientes al cronograma general, como parte de la propuesta de intervención encaminada a lograr los objetivos establecidos.

#### **4.4.1 Estrategias: Autoestima**

Emprendiendo con la aplicación, la **AUTOESTIMA** como categoría inicial, a continuación en la siguiente tabla se plasman las estrategias utilizadas con mayor significatividad en los internos:

<i>“En Busca De Mi Verdadero Yo”</i>			
<b>CATEGORIA</b>	<b>AUTOESTIMA</b>		
<b>Temporalidad:</b>	MARZO/MAYO	<b>Tiempo:</b>	50 horas
<b>Pregunta De Investigación:</b>	∇ ¿Cómo favorecer la autoestima integral en los reclusos del Centro de Reinserción Social Zamora?		
<b>Objetivo:</b>	∇ Implementar las corrientes humanistas del desarrollo de la personalidad Según Viktor Frankl, Carl Rogers, Jorge Bucay, ayudará a la mejora de la autoestima de los reclusos del CERESO Zamora.		
<b>No.</b>	<b>E S T R A T E G I A S</b>	<b>MATERIAL</b>	

1.	*20 pasos hacia adelante	*13 materiales. “20 pasos hacia adelante Jorge Bucay)
2.	*Pantomima	*Pistas musicales *Vestuario (negro) *Maquillaje (blanco/negro).
3.	*Coreografía Musical	*Vestuario *Bocina *Audio
4.	*Exposición: Pilares del autoestima	*Proyector *Laptop *Diapositivas
5.	Técnica de autoconocimiento: Autorretrato	*Hojas blancas *Lápices *Cañón *Laptop
6.	Los otros afectan nuestro autoconcepto	*Cinta adhesiva *Letreros
7.	Técnica de autoevaluación: Aceptando nuestra debilidades	*Hojas de papel *Lápices Cinta adhesiva
8.	Técnica de auto respeto: Sí para mí... no para mi	*Letreros que digan: “Sí para mí”, “No para mí”, “Sí para los demás”, “No para los demás”
9.	Técnica de las cualidades	*Hojas blancas *Marcadores/plumones *Cinta
10.	*Aplicación de encuesta 1.	*13 encuestas *13 Lápices HB #2 *Borrador *Sacapuntas
11.	*Test de la figura según Karen Machover	*13 Tests *13 Lápices HB #2 *Borrador *Sacapuntas
12.	*Test proyectivo: frases incompletas de Sacks	*13 tests *13 Lápices HB #2 *Borrador *Sacapuntas
13.	*Fortalezas y debilidades, como parte de mi yo.	*13 Ejercicios *13 Lápices HB #2
14.	Imagínate a ti mismo. (Meditación guiada)	*Música relajante *Hojas blancas *Lápices

15.	*Libro: El sentido de la vida. Ignacio Larrañaga	*13 materiales
16.	*Audiolibro: Autoliberación interior.	*Audiolibro *Bocina *Laptop
17.	*Meditación guiada: El ángel de autoestima.	*Meditación guiada para aumentar nuestra autoestima. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=clRpRGOSaJY">https://www.youtube.com/watch?v=clRpRGOSaJY</a> *Bocina
18.	*Entrevista	*Hojas blancas *Diario de registro
19.	Película: “La vida es bella”.	*Laptop *Película *Bocinas
20.	Técnica “Despierta”	*Cartulinas *Plumones Audio “Soy amor”.
21.	Conferencia “La reconstrucción de mi yo”.	*Proyector *Hojas en blanco *Plumones *Micrófono *Bocinas
22.	Película: “Muérete Fred”.	*Laptop *Película *Bocinas
23.	Técnica: El espejo.	*Hojas blancas

**Tabla 4.- Cronograma General: Autoestima.**

El objetivo general de la categoría del autoestima, se encaminó en buscar estrategias que favorecieran la autoestima integral del preso, a continuación se presentan las más significativas, presentando relevancia en cuanto al proceso de los reclusos, a través del taller de autorregulación emocional, las estrategias que se expresan a continuación, son aquellas que se dieron de manera significativa, generando resultados favorables en los internos.

### ▽ 20 pasos hacia adelante.

Como punto de partida se le presentó al interno el video “20 pasos hacia adelante” de Jorge Bucay”, (Véase anexo #11. Ejercicio 20 pasos hacia adelante) así también el material que integran los 20 pasos según el autor, la estrategia se trabajó durante 5 sesiones, trabajándose 4 pasos por sesión como parte de las tareas, mismas que al iniciarse la sesión se comentaban y se revisaban en el cuaderno, como parte de un proceso individual.

Fomentándose el sentido de autorreflexión en cuanto al sentido de su vida, teniendo presente la valoración de su persona. Al revisar el proceso envidiar de los internos, al trabajar los consejos para avanzar en su vida, se llegó a que les costaba trabajo expresar sus sentimientos sintiéndose presos interiormente. a la vez este ejercicio les permitió buscar alternativas que cambiaran el panorama actual de subida, al trabajar el paso 1: Trabaja en conocerte, se compartió lo que cada uno de ellos su auto percepción, enfocándose a relucir únicamente aspectos negativos de su persona, y al resto de los pasos, el avance de cada uno de ellos fue distinto, por lo que se apreció que este ejercicio representó un autoanálisis general, que permitió desde la visión del interno examinar aspectos en los cuales trabajar para sentirse bien consigo mismos.

El resultado de esta actividad fue que a través de la representación de un dibujo en una cartulina plasmando los 20 pasos trabajados, apreciando la nueva visión de vida en el interno.

Fue favorable, permitió dar lugar el detectar necesidades presentes con mayor relevancia en el grupo, trabajándolo desde un acompañamiento grupal e individual.

## ▽ Pantomima



Esta estrategia despertó grandes expectativas dentro de la población de internos, algo nuevo, al comenzar a construirse la inicial pantomima representó algo novedoso, por el hecho de que no se había realizado en el penal este tipo de actividades, para los demás reclusos del penal existió admiración e interés de la manera en que se llevaba a cabo. Lo previo a construir la pantomima, se iniciaba con la intervención

de un tema, correlacionados con su realidad, es preciso hacer mención que se realizaron 5 pantomimas.

**Ilustración 13.-** *Presentación de Pantomima.*

su realidad,  
realizaron 5

La primera pantomima, se denominó “**Sentido de vida de un preso**”, se optó por realizarla conforme a la situación vivida en los presos, con la finalidad de reflejar lo que vive el preso en la prisión, cual es la actitud ante la vida, expectativas, relación entre compañeros de celda.

Ante la preparación de la misma existía timidez y vergüenza al manifestar los movimientos a través de la postura de mimo, manifestaban sentirse ridículos, apenados, por el hecho de que en ningún momento de su vida les tocó hacer este tipo de actividades, mostrando la falta de confianza en sí mismos, concientizando en el preso la importancia de autovaloración y auto aceptación, independientemente de la situación de libertad, poco a poco se fue integrando cada uno de los internos, al principio manifestaban actitudes apáticas.

La construcción de la pantomima se preparó durante 4 sesiones, en las mismas se apreció trabajo colaborativo, ostentándose una mejor relación entre ellos, sintiéndose más seguros, manifestado a través de sus actitudes.

Como producto de la estrategia, no sólo se presentó para los compañeros, sino que se llevó más allá, a través de un evento organizado por el centro penitenciario, contando con la presencia de la Juez de ejecuciones de Sanciones Penales, personal de los juzgados y autoridades del centro.

Al finalizar el evento la juez expresó asombro ante la participación e incorporación a proyectos externos, estableciendo un convenio entre los internos, manifestando que el pertenecer ante estas actividades favorecía la disminución de la condena, como estímulo para motivar al preso a desenvolverse aun estando en prisión.

Otro momento en el cual se hizo presente la participación de la pantomima titulada “**corazón de niño**”, a través del evento del día del niño efectuado el 29 de abril del 2015. Ante este evento, los presos manifestaron sentir nervios, por el hecho de que sus familiares los observarían, expresaron que a la vez se sentían contentos porque le mostrarían a sus seres queridos que estaban dispuestos a mejorar como persona, trabajando en su proceso y dejando a un lado el pasado.

Por otro lado, se presentó el 10 de Mayo del 2015 “Día de las madres”, se organizó un evento en conmemoración a las madres, teniendo la presentación de la pantomima “**Mi madre, mi gran tesoro**”, ante la preparación, la organización se dio por parte del grupo de internos, quienes la construyeron por su iniciativa, generando una aceptable participación.

Con seguridad expresaban haber logrado desarrollar la habilidad de realizar pantomima, siendo reconocidos a través de este medio por parte del resto de la población de internos y autoridades del centro. Es importante mencionar que

ninguna de las pantomimas se llevó a cabo de la misma manera, los resultados fueron distintos.

**“¿En dónde quedaron mis sueños?”**, esta pantomima se efectuó tras la graduación del grupo de INEA y CEBA, con la finalidad de visualizar dos mundos, por un lado donde reinaba la educación, valores, el amor, familia, y por otro lado los vicios, las pocas oportunidades de vida.

A través de este evento, los reclusos se sentían más seguros, su liderazgo podía manifestarse, su participación era valiosa, a través de sus rostros maquillados, vestimenta oscura, lograban transmitir emociones, mismas que lograban desprender la autorreflexión en el otro denotando en sus miradas.

Se rememora en esta ocasión, el acercamiento de un recluso manifestando el deseo de seguir estudiando, el hacer de su tiempo algo fructífero que le permitiera ser mejor persona y padre de familia, derivando la propuesta de que los presos parte del proyecto como requisito de permanecer en el taller, sería el estar inscritos en la escuela, al principio lo sintieron el uso de la coerción, pero se dieron cuenta que era lo mejor, durante su permanencia en prisión, aceptando voluntariamente como algo primordial y productivo que permitiera tener más oportunidades al salir de prisión.

Como una última intervención de esta estrategia fue a través de **“¿He vivido de todo, pero realmente soy feliz?”** una pantomima que refleja los sentimientos del preso, desde una visión fuera de prisión, una idea emergida por el mismo grupo, ante su construcción se les cuestionó, el por qué el título, manifestaron que expresarían una mezcla de sus experiencias vivenciales.

La presentación se llevó a cabo ante la visita de un grupo de estudiantes de preparatoria como medio de prevención, a través de sus expresiones no verbales,



el grupo de presos, se pusieron a trabajar de manera cooperativa, aportando sus opiniones, analizando la situación vividas, pensando de qué forma la manifestarían, para ello se llegó a la invitación de los jóvenes, con la finalidad de concientizar en los mismos lo que representa el mundo de la prisión.

La organización surgió a través de los internos, poniendo a prueba su liderazgo y seguridad del poder lograr lo que se propongan, no sólo mediante el estar en la cárcel, sino al recobrar su libertad.

### ∇ **Técnica de las cualidades**

Los resultados obtenidos a través de esta estrategia permitieron incentivar a los presos, conocer más de cerca la percepción que tenía el otro de sí mismos resaltando sus virtudes. La dinámica de esta actividad se desarrolló dentro del área de visitas, las indicaciones fueron el colocarse una hoja en blanco en la espalda, con la intención de que el resto del grupo plasmará las virtudes presentes en cada uno de ellos.

Al concretarse la técnica, por medio de la retroalimentación se destacó que tenían presente lo negativo de su persona, orillando lo positivo, manifestaron no tener presentes las virtudes que veían sus compañeros de grupo en ellos, expresaron sentirse contentos, por el hecho de haber cometido un delito no los hacían personas malas, sino sus conductas ante determinadas situaciones.

Otro aspecto a destacar de la técnica permitió un acercamiento sano dándose una mejor relación entre compañeros, fomentando el respeto y solidaridad, como la seguridad en ellos.

### ∇ **Fortalezas y debilidades como parte de yo**

Por medio de esta estrategia se permitió el fomento de la reflexión y concientización de los reclusos, exteriorizando sus fortalezas y debilidades durante

el desarrollo de la actividad se manifestó dificultad, diciendo los presos que no tenían fortalezas.

Las debilidades se tenían presentes, al término de la misma los presos descubrieron que realmente existían fortalezas en su persona, sólo que se sentían víctimas de sus circunstancias, expresando que a pesar de estar encarcelados, su vida seguía y muchas de la ocasiones se imaginaban que todo estaba perdido, lo cual era erróneo.

Manifestaron que a tener presentes tanto sus fortalezas, como debilidades, les ayudarían a apreciarse y valorar su persona permitiéndoles realizarse dentro de prisión y ver su situación bajo una óptica realista y optimista.

### ▽ **Imagínate a ti mismo**

Esta estrategia consistió en una meditación guiada, cuya finalidad pretendió en el recluso trascender la mente y los pensamientos alcanzando un estado de mayor conciencia y paz interna.

La actividad se efectuó dentro del aula, con la intención de trabajar con el recluso, en un espacio tranquilo que permitiera efectuarse adecuadamente la técnica, resaltando en el interno la importancia de su ser, bajo el tema “Donde quedó mi yo”.

La parte introductoria de la meditación fue platicar respecto a cuál ha sido la importancia brindada a su persona, realmente se ha atendido o descuidado, los comentarios expresados de los internos hicieron hincapié que les costaba trabajo estar solos consigo mismos, que no se detenían a analizar que estaba bien o mal en su persona, solo lo que sucedía en el otro.

Si se sentían tristes, enojados o angustiados, no buscaban la manera de estar alegres y en paz con ellos mismos, todo ello se iba acumulando y no buscaban los medios para solucionarlo.

Al desarrollarse la técnica se les pidió que colocaran en un sitio, donde se sintieran cómodos, cerraran sus ojos se observó desconfianza en ellos, no se sentían agusto expresando que era algo nuevo, que nunca habían tenido este tipo de actividades y era normal el sentirte así. Se les pidió que nuevamente efectuaran las instrucciones, respiraran y se prepararan para emprender un nuevo viaje a su interior.

Lo sobresaliente de la técnica fue la apertura y disponibilidad por parte de los internos, apreciándose concentración, algo importante de hacer mención fue que a la mitad de la meditación un recluso se levantó de su lugar con lágrimas en su rostro, en silencio tomó asiento, permitiendo la continuidad de la actividad; observaba detenidamente bajo una mirada reflexiva.

Al término de la meditación los rostros de los reclusos exteriorizaron silencio, se les pregunto que cómo se sentían, cómo les había ido en ese viaje. Se les expresó que se respetaría la opinión generada a través de compartir su experiencia en la actividad, quien no estuviera preparado se respetaba.

### ▽ **Meditación Guiada: “El ángel de la autoestima”.**

Lo introductorio a esta actividad fue la realización de un dibujo donde cada uno de los internos plasmaría la percepción de sí mismos, los comentarios que se dieron fueron que no sabían dibujarse; no sabían cómo estaban; que tenían mucho tiempo sin mirarse a espejo y se le dificultaba. Observando, se pudo captar la actitud al dibujarse, expresaban ser feos, recalcando que su complexión y rasgos físicos no les gustaban.

Al terminar su dibujo, se les pidió que al reverso de la hoja se escribieran una carta, que es lo que le querían decir a su persona, al dar las instrucciones, se manifestaron expresando que cómo se iban a escribir una carta, que se sentían ridículos, tontos, incómodos, tras estos comentarios, lograron escribirla, sus actitudes denotaban lo contrario, presenciándose la concentración y reflexión, se pudo percatar la dificultad al expresar sus sentimientos así mismos, el reconocer sus virtudes o cualidades presentes.

Al terminar de escribir su carta, se les pidió que se colocaran en un sitio cómodo, que tuvieran consigo su dibujo y carta, que recordaran lo que habían plasmado en esa hoja blanca, cerrando sus ojos.

A continuación se dio lugar a la meditación guiada titulada “El ángel de la autoestima”, la finalidad fue concretar el proceso de sanación, concientizando el dibujo ante la búsqueda de respuestas a esa desconfianza, falta de afecto, dificultad al expresar sentimientos, el conocer cuál es la percepción real que tiene de su persona, el amor propio autoaceptación, como medio para la estabilidad de su autoestima.

Al término de la actividad, por medio de la retroalimentación, los reclusos expresaron haberse concentrado en la meditación, sintiéndose con menos carga en su interior, descubriendo que sus situaciones pasadas aún siguen provocando sentirse inseguros, dolidos, proponiendo quererse a sí mismos, valorarse más, independientemente de lo que haya sucedido, de los errores, tienen derecho a la felicidad y a vivir en armonía, todo basado en creer en sí mismos.

Las actitudes fueron favorables, la comunicación y confianza dentro del grupo mejoraron, la solidaridad y la expresión de sentimientos.

“La meditación consiste en hacerse con el control del espíritu, en familiarizarse con una nueva comprensión del mundo y en cultivar una

manera de ser que ya no se halla sometida a nuestros esquemas habituales de pensamiento...Ser libre es ser el dueño de uno mismo, eso no supone hacer todo lo que nos pase por la cabeza, sino emanciparnos de la coacción de las aflicciones que dominan y oscurecen nuestro espíritu. Es empuñar las riendas de la propia vida, en vez de abandonarla en manos de las tendencias forjadas por la costumbre y de la confusión mental. Eso no equivale a soltar el timón, dejar que las velas floten al viento y que el barco navegue a la deriva, sino, bien al contrario, supone avanzar con buen rumbo hacia el destino que se ha escogido: el que el individuo sabe que es el mejor para sí mismo y para los demás". Richard (2009:16)

Las meditaciones tuvieron una participación importante dentro del interno, permitiendo sensibilización, concientización de su situación real, fomentando la importancia de la autovaloración de la persona, generando en ellos más confianza y seguridad, los resultados exteriorizados revelan que el 80% de los internos le favorecieron en la mejora de su proceso individual, adquiriendo una percepción positiva de vida, los procesos fueron distintos en cada uno de los internos, por la aceptación y disponibilidad a efectuar la técnica.

Las expresiones derivadas por los expresos fueron el poder darse cuenta que si su persona estaba equilibrada, el resto de las cosas que se encontraban en el entorno, por ende, estarían bien.

La opinión acerca de la meditación fue que se deberían efectuarse como un taller que ofreciera de manera continua el centro penitenciario, por el hecho de que permitió vislumbrar aspectos interiores logrando reconocer el estado de abandono en el que se encontraba su ser.

**▽ Audiolibro: Autoliberación interior: Parafraseando a Anthony de Mello (1993).**

En su fascinante libro "Autoliberación Interior", trata de la introspección de la persona, rompiendo con cadenas interiores que impiden la vida para hacerlo con plenitud, expresando que el hombre está dormido, cómo si en lugar de despertar y poder apreciar lo que lo rodea, pierde la oportunidad de ver lo importante y se enfoca en lo que lo hunde.

Lo mismo sucede en la vida del preso, arrastra cadenas que le impiden su libertad interior, sintiéndose víctima de sus circunstancias, apartándose de la realidad.

Surgiendo el interrogante ¿qué hace falta para despertarse?, el autor expresa que el hombre Iluminado o aquel que comienza a despertarse espiritualmente podrá auto liberarse, no atarse; no tener apegos hacia nada ni nadie, para que pueda podrá ver algo nuevo, descubriendo lo desconocido, viviendo sin apegos por sí mismo, sin las auto exigencias propias, dejando de lado el egoísmo y no anclándose y aferrándose a recuerdos y tristezas.

Dentro de este libro se resalta el ¿yo quién soy?, donde el autor expresa que para responderse al interrogante primero habría que preguntarse quién uno no es, algo fundamental dentro del taller “En busca de mi verdadero Yo”, fue el permitir al preso responderse quien es, lo cual resultó difícil, no tenían idea que responder, decían desconocerse, sólo con decir su nombre, sentir responderla.

Otro elemento importante que se abordó es respecto a que la felicidad debe ser el estado natural del hombre para ello se debe estar despierto y comenzar a vivir positivamente aun estando en prisión, alejados de lo que le daba sentido su vida, ¿pero dónde queda la importancia del ser persona?, el ser dueños de su propia vida, protagonistas de su historia.

También habla del no dejarse manipular, porque el amor incondicional y desinteresado existe, expresando que hasta la sociedad nos enseña siempre a estar insatisfechos y esto para controlarnos y dominarnos, todo ello a través de la creencias.

Anthony de Mello, nos dice que es la conciencia la que puede liberarnos, nuestra sensibilidad, nuestra ideología marcada por años de sometimientos establecidos o patrones de vida. Debe ver la realidad; no renunciar a nada pero no apegarse a

nada; ser libre, directo, imprevisible y sobre todo dejar el ego de lado para llegar a ser verdaderamente trascendente.

Los reclusos aún en su encarcelamiento, al trabajar este libro en material físico y a través del audiolibro lograron despertar grandes inquietudes, descubriendo que lo que realmente importa es el interior de la persona, no el exterior, esa máscara social que impide apreciar la esencia del ser, como ellos mismos lo expresaron.

El producto de esta estrategia fue la entrega de un autoanálisis de su persona, así también la presentación del audiolibro ante evento realizado por el centro penitenciario, llegando el mensaje a oídos de la población de internos que constituyen el penal.

Este libro represento algo importante, no sólo aprendió el recluso, sino las personas que son parte de la vida diaria del recluso, se habla de psicólogos, autoridades del centro, los custodios y la generadora de este proyecto.

El compartir experiencias, aprendizajes, propuestas, fortaleció la intervención de este documento a las vidas del interno, favoreciendo una actitud optimista, capaz de lograr lo que se proponga, teniendo en mente que las fronteras no existen, solo son obstáculos que limitan lo que dé sean alcanzar a sus posibilidades.

Este medio permitió el efectuar una conferencia que se impartió por la participación de 4 internos, participes del programa, bajo el título “DESPIERTA”, contando con la participación del personal del Ayuntamiento del Municipio de Tangancícuaro, el Psicólogo Miguel Ruiz Torres, quienes coordinaron la actividad, contando con la asistencia del área de Psicología, Director e internos del área varonil y femenil como espectadores del trabajo realizado por los reclusos del Centro.

El punto fuerte de la conferencia, fue la seguridad presentada en los internos, la fluidez y dominio del tema, misma que se compartió con el resto de reclusos del penal, difundiendo herramientas que les permitan adquirir una visión de vida objetiva. Se incentivó a los partícipes del programa a través de la entrega de una constancia de participación, la cual favorece su proceso de condena, como también el desarrollo de sus habilidades.

### ▽ El sentido de la vida

Otro texto de apoyo fue el del Autor Ignacio Larrañaga, se trabajó a través de la entrega del material, se distribuyó el grupo en 2 equipos, se les pidió analizar el documento, como producto fue la preparación de un sociodrama, una representación relacionada con lo que entendieron del texto. Al efectuarse las representaciones, se apreció trabajo en equipo, respeto, exteriorizaron su vivencia en prisión manifestando su actitud ante la vida.

Por medio de la retroalimentación, se destaca que los reclusos son críticos ante su situación, afirmando que el estar en prisión ha significado una experiencia de crecimiento en sus vidas, más allá de afrontar un error, es el permitirse un tiempo para reflexionar respecto a lo que han hecho en sus vidas.

La actitud se basó en la práctica de los valores, entre ellos el respeto, solidaridad, tolerancia y responsabilidad. Las estrategias presentadas anteriormente se abordaron con la intención de trabajar la autoestima integral de recluso, los propósitos derivados de la categoría fueron el lograr en el interno una autoestima sana y equilibrada, a través del fomento de una visión positiva independientemente de su situación de libertad, mismas que se abordaron del 17 de marzo al 20 de mayo.

Los eventos presentados durante marzo y mayo fueron Día del Niño, Día de la madre, evento organizado por el centro penitenciario, contando con la participación



de los internos pertenecientes al taller de autorregulación Emocional y el involucramiento de los programas “Desprográmate” y “descubriendo mis talentos”.

Otra categoría a atender fue la de “Motivación”, a continuación se presenta una serie de estrategias pertenecientes al plan de acción, sólo se presentan las que tuvieron mayor relevancia en el proceso del interno.

#### 4.4.2 Estrategias Motivación

Referente a los pilares del sistema penitenciario, se tomó en cuenta el deporte, como parte de intervención a la categoría de la Motivación, como habilidad relevante dentro de la población de internos, formó parte del plan de acción aunado a sus intereses.

“¿Qué me mueve?”			
CATEGORIA	M O T I V A C I O N		
Temporalidad	20 de MAYO/JULIO	Tiempo:	40 horas
Pregunta De Investigación:	∇ ¿Cómo inducir la motivación de los presos de CERESO Zamora para la construcción de su proyecto de vida en la reinserción de su vida cotidiana?		
Objetivo:	∇ Aplicar actividades artísticas y deportivas motivaran a los internos del CERESO Zamora.		
No.	E S T R A T E G I A S	M A T E R I A L	
1°	*Taekwondo	*Caretas *Aros *Petos *Rodilleras *Palchas	
2°	*Baile	*Pistas musicales *Bocina	
3°	*Canto	*Micrófono *Pistas musicales/karaoke.	
4°	*Coreografía musical	*Pistas musicales *Vestuarios	
5°	*Calentamiento corporal	* Aros *Conos	
6°	*Poesía: A mi madre.	*Material (poesía)	

		*Micrófono *Bocinas
7°	*Pantomima: Tipos de padres, las consecuencias de no estudiar, mi familia, el poder de la libertad.	*Vestuario *Maquillaje *Pistas musicales
<b>Producto</b>	*Evento cultural y deportivo	

**Tabla 5.- Cronograma General: Motivación**

### ∇ **Calentamiento corporal**

Esta estrategia se tomó como parte inicial, el efectuar ejercicios favoreciendo un ambiente armonioso, saliendo de su zona de confort del interno. Al implementarse esta técnica, llamó la atención del recluso, sus conductas mostraron tolerancia, solidaridad ante la ayuda que necesitara el compañero, a través del calentamiento físico se hizo la presencia de la música, como elemento motivador, se realizaron 4 rutinas, mismas que se presentaban en cada sesión por 2 internos cada día, adquiriendo la habilidad de dirigir al grupo, el sentido de pertenencia a una comunidad de aprendizaje.

### ∇ **Taekwondo**

Esta estrategia permitió en el interno adquirir otra manera de entretenimiento, al efectuarse la técnica despertó interés en la misma, los internos tenían muchas inquietudes al presenciar el equipo de combate.

Se comenzó por un breve calentamiento, mismo que se impartió por un preso del taller, enseguida se cuestionó cual sería los beneficios que se generarían al practicar taekwondo. Se comenzó por explicar de forma general lo que consiste ese deporte.

Durante las sesiones se avanzaba en el entrenamiento, observando actitudes y conductas favorables en el grupo de internos. Al inicio se veía una acción como

acertada por parte de los directivos, expresando que este tipo de actividades lograrían elevar su nivel de agresividad, propiciando agresiones físicas entre compañeros estabilizando el entorno del recluso.

Llevándose a conceso entre el personal del centro, se llegó a la conclusión que al involucrar al interno ante estas actividades favorecería a la mejora de las relaciones interpersonales, control de impulsos, autoestima, propiciándole una mejor calidad de vida.

Se contó con la participación de un Profesor a impartir una clase de Taekwondo al grupo de internos, logrando la participación de los mismos, exteriorizando los aprendizajes adquiridos a través de las sesiones, como producto final fue el preparar una exhibición de formas que engloban al deporte, apreciando las autoridades, el trabajo realizado por la comunidad de internos felicitando el involucramiento a este tipo de actividades.

Las conductas manifestadas por los internos a través de la implementación de esta técnica fue el observar tolerancia, trabajo en equipo, más control a sus situaciones, liberación de tensiones, respeto, empatía, seguridad en sí mismos.

### ▽ Canto

Esta actividad recreativa permitió en el interno motivarse al participar en actividades que permitieron el echar andar sus potencialidades y habilidades. A través de la música los reclusos expresaron sus sentimientos, permitiendo ser más seguros de sí, las participaciones se efectuaron ante eventos propiciados por el centro, invitando a los reclusos a participar.

Se rescataron diversos aspectos de estar estrategias, como el perder el miedo a realizar alguna acción, el incentivarse a través del “tú puedes lograrlo”, más allá de una motivación extrínseca, lo primordial fue lo intrínseco.

### ▽ Coreografía musical/baile

Esta actividad se logró gracias al desarrollo de la imaginación en los internos, el romper el paradigma desde sus creencias, que el baile es solo para las mujeres; el dejar a un lado la inseguridad que los asechaba, impidiendo desarrollarse plenamente.

Los productos desprendidos fue la construcción de 3 coreografías, mismas que se presentaron en los eventos generados en el penal. Al principio manifestaban apatía, conforme se fue trabajando, hubo formalidad y compromiso.

Expresando los reclusos sentirse bien consigo mismos, con más fuerzas para seguir, un interno manifestó gustarle este tipo de actividades como fuente laboral al reinsertarse nuevamente a la sociedad, como meta sería abrir una escuela de baile abierto para hombres y mujeres.

### ▽ Poesía A mi madre

Lo fundamental de esta estrategia fue el haber permitido al interno el adquirir la habilidad de construir poesía, partiendo de su realidad, de interés. Al grupo de internos se le asignó construir una poesía, lo relevante de fue el centrarse en el tema de la prisión.

Al escucharse cada uno de ellos, se denotó a habilidad, aunque ellos manifestaban no redactar correctamente, el reto de esta actividad fue el construir una poesía dirigida a la madre, con la finalidad de organizar un festival en conmemoración al 10 de mayo.

Al planearse la actividad, se apreció trabajo colaborativo, opinión de todos, teniendo como resultado la poesía titulada “A mi madre”.

El día del evento al efectuarse fue emotivo, por el hecho de la dificultad al expresar sentimientos a sus seres queridos, las madres manifestaron sentirse contentas, el ver el trabajo realizado de sus hijos, con la esperanza de modificar sus actitudes, logrando sentirse bien consigo mismos, teniendo motivos para seguir aun estando privados de su libertad.



Como producto de la categoría de la Motivación se dio cierre bajo la preparación de un evento cultural, en el cual se conjuntaron las diversas estrategias aplicadas, organizado por el taller de autorregulación emocional contando con las siguientes participaciones:

▽ Torneo de futbol

▽ Basquetbol

▽ Pantomima

▽ Participaciones

musicales.

▽ Baile

**Ilustración 14.-** *Evento de programas.*

Mediante el evento se contó con la asistencia de los directivos, cuerpo psicológico y comunidad de internos, ostentando que el grupo de internos desarrollaron su habilidad de liderazgo, fomentando herramientas que permitieron sentirse motivados en un determinado momento, sintiéndose con el compromiso de organizar una actividad, con una carga de responsabilidad, lo que permitió el reeducamiento de hábitos en sus vidas, con la finalidad de llevarlo a la celda y al recobrar su libertad.

#### 4.4.2 Estrategias: Inteligencia Emocional

Enseguida se exteriorizan las estrategias que constituyen la categoría de la inteligencia emocional:

<b>“Aprendiendo a dominar mi mente, para controlar mi vida”.</b>			
<b>Categoría</b>	<b>INTELIGENCIA EMOCIONAL</b>		
<b>Temporalidad:</b>	<b>OCTUBRE/DICIEMBRE</b>	<b>Tiempo:</b>	<b>40 horas</b>
<b>Pregunta De Investigación:</b>	∇ ¿Cómo reconocer y reeducar el control de las emociones primarias en los reclusos del CERESO Zamora?		
<b>Objetivo:</b>	El efectuar la tecnología PNL (Programación Neurolingüística) Según Richard Bandler y John Grinder y la teoría de Goleman favorecerá en los internos del Centro de Reinserción Social de Zamora el desarrollo de su <b>inteligencia emocional</b> , al momento de reinsertarse a la sociedad asuma control sobre sus acciones y tenga poca probabilidad de volver a delinquir.		
<b>No.</b>	<b>E S T R A T E G I A S</b>		
<b>1°</b>	*Identifica tus emociones	*Emoticones * Material lúdico “el cuerpo humano”. *13 ejercicios	
<b>2°</b>	* Meditación guiada “Viaje a mi interior”.	*Audio *Pañuelos *Bocinas	
<b>3°</b>	*Cómo aumentar la seguridad en ti mismo PNL	*Ejercicio de anclaje.	
<b>4°</b>	*Película: Intensamente.	*CD. *Laptop *Bocinas	
<b>5°</b>	Técnica: ¿Cómo cambiar mis emociones con PNL?	*Ejercicio PNL	
<b>6°</b>	*Conferencia: Los 4 acuerdos.	*Audiolibro “los 4 acuerdos”.	
<b>7°</b>	Audio: No grites	*Audio. *Bocinas	
<b>8°</b>	*Técnica SCORE	*Ejercicio de la técnica.	

		*Tarjetones con las letras SCORE, una hoja en blanco.
9°	*Meditación guiada: Afirmaciones positivas a mi vida.	*Audio *Bocina *Laptop
10°	*Ejercicio: Cambiar expresiones negativas a afirmaciones positivas con PNL	*Audio *Bocina
11°	*Presentación de audiolibro: Dime como hablas y te diré quién eres y hacia dónde vas. *Conferencia	*Audiolibro *Presentación *Laptop
12°	*Técnica PNL: Liberando situaciones negativas a mi vida.	Ejercicio
13°	*Conferencia: Autorregulando mis emociones.	*Proyector *Presentación

**Tabla 6.-** Cronograma General: Inteligencia Emocional

### ▽ Despréndete de tus ataduras

Al comenzar a trabajarse la dimensión de la Inteligencia emocional, al iniciar la sesión se les pedía a los internos identificar su estado de ánimo, expresando con se sentían a través de una palabra, esa actividad se realizó en todas las sesiones como parte de identificar y lograr que el interno reconociera sus propias emociones y así mismo encontrar las soluciones a sus situaciones.

Seguido se les pasó un papel en blanco y se le pidió escribir en cuanto a que se querían desprender ese día, los papeles se colocaban en una caja, al terminar la sesión se le cuestionaba qué cómo se sentían, manifestando sentirse tranquilos, sin estrés, al retirarnos, se le expresaba al grupo en general que quien deseara su atadura nuevamente se le devolvía, se respetaba la decisión.

En una ocasión un interno pidió que le devolviera su papelito de la tristeza, que porque era su único acompañante, al entregárselo su rostro mostraba seriedad, no era producto de una broma o juego.

Se le entregó, al día siguiente de la sesión se le cuestionó al interno sobre su estado de ánimo, expresando no sentirse a gusto consigo mismo, manifestando que había tomado la decisión de desprenderse de su tristeza, que no quería ser dependiente a ella, ese día, regresó su papelito, al término de la sesión se le cuestionó si estaba seguro de desprenderse de ella, su cara manifestaba duda, hubo un momento inesperado en el que el interno se sienta y comienza a llorar.

Dejando a un lado el qué dirán sus compañeros, algo fuerte de esta actividad fue la expresión de los sentimientos por parte de los compañeros al interno, haciéndose presente los brazos y expresiones motivantes, exteriorizándose un ambiente cómodo, solidario y sobre todo de fraternidad.

He aquí los momentos de satisfacción, donde se puede compartir que aún en las cárceles, la presencia del amor persiste, más allá de un contexto maquillado y difamado por la voz de la sociedad, es un espacio integrado por seres humanos, personas con una fuerte carga afectiva, personas valiosas, con grandes talentos.

### **▽ Conoce tus emociones**

A través de esta actividad beneficio al interno, en el darle a conocer que son las emociones, cuales intervienen en el día a día, y que reacción propicia en el organismo.

Al efectuarse, hubo interés en los presos, participando a través de sus opiniones derivadas de su realidad; desconocían que era una emoción, al tener el conocimiento del modo en que repercutía se asombraron, expresando tener menor dominio con la emoción del enojo y la tristeza.

### **▽ Meditación Guiada: Viaje a mi interior**

Por medio de la técnica se pretendió hacer conciencia al preso en cuanto a la importancia de su ser, reflexionando respecto al nivel de valoración, triunfos,



personas significativas, errores, pero primordialmente que sentido de vida toman actualmente al ser privados de su libertad.

Se percató en los presos diversas actitudes, al interactuar con ellos se apreció disponibilidad y apertura, ante la ejecución de las actividades por ejemplo en la meditación guiada, hubo la inquietud de lo que se iba a tratar la técnica, por el hecho de requerir el material de los pañuelos, las dudas no las manifestaron, más sin embargo hubo entrega, por la confianza existente, las emociones se hicieron presentes, cuatro presos lloraron a través de ella, expresaron sus situaciones personales, dejando a un lado el qué dirán.

Observé que las relaciones interpersonales se han dado de manera productiva, el respeto y sobre todo el compañerismo. Esta técnica en lo personal representó un reto, por el hecho de que es difícil que los presos se entreguen, fue favorable, por la disponibilidad al abrirse al expresar lo que interiormente les ocasiona “sufrimiento”.

A través del audio, la reflexión se dio de manera participativa, en el cual expresaron sus experiencias, reconociendo sus errores, teniendo presente una visión positiva respecto a su actual vivir y de qué forma es adecuada para reaccionar ante cualquier situación para evitar dañar a los que lo rodean.

#### **▽ Película: “Intensamente”.**

Esta estrategia se utilizó con la finalidad de permitir explorar al interno el amplio aspecto emocional que rodea al individuo a través de un filme en el cual interactúan las emociones básicas: alegría, tristeza, ira, miedo y desagrado.

Llevándolo a la realidad del preso las emociones toman la mayoría de decisiones en la vida de las personas, en este caso el escaso control de las mismas, orillaron a tener poca conciencia de sus acciones, saliendo fuera de control determinando

su presente. Más allá de una película animada facilitó la reflexión a la importancia del control de las emociones siendo conscientes del efecto a producirse.

### ∇ Técnica para modificar nuestros hábitos PNL

Técnica SCORE (Síntoma, Causa, Resultado, Recurso, Efecto)



Al efectuarse esta estrategia, se realizó en la cancha de básquetbol, un lugar amplio y en silencio que permitiera en el interno la concentración para la obtención de buenos resultados. Al darle las instrucciones los internos se mostraron atentos y con gran inquietud a la actividad, se le entregó el material y se comenzó a efectuar.

(Véase anexo # 12: Técnica para modificar nuestros hábitos PNL: Técnica SCORE).

**Ilustración 15.-** Aplicando Técnica PNL: SCORE

Esta estrategia por medio de una secuencia de pensamiento y conocimiento permitió trabajar la parte de su cerebro al reflexionar y profundizar sobre los cambios de hábitos que les permitan mejorar personalmente. Los hábitos fueron respecto a ser tolerables con las personas, perder el miedo a expresar sus sentimientos, logrando sentirse más seguros de sí mismos.



**Ilustración 16.-** Finalizando Técnica SCORE.

### ▽ **Identifica tus emociones**

Al entregarse a los internos el ejercicio, la intención fue que analizaran el impacto de las emociones en su cuerpo, plasmando en que parte se manifestaban. La mayoría de los internos no tenían claro el lugar en que se originaba las emociones, como parte práctica de esta actividad, se trabajó con un recurso didáctico “el cuerpo humano”, se expuso sobre las emociones, explicando cómo se manifestaban y en que parte. Durante la actividad se mostró interés y atención, los internos se mostraron participativos y con entusiasmo. **(Véase anexo # 13: Identifica tus emociones).**

### ▽ **Diario de las emociones**

Esta estrategia permitió monitorearse a sí mismos, se les pidió que diariamente detectarían que emociones se presentaban con mayor frecuencia durante el día, las anotaran, este seguimiento fue durante una semana, después analizarían que emoción se presentó con relevancia.

El resultado fue el enojo y tristeza, como producto de esta actividad fue que de manera individual escribieran 5 alternativas que ayudaran a controlar la emoción.

Ante la retroalimentación (feed-back), los internos expresaron que al poner en práctica sus alternativas habían mejorado en cuanto al control de sus emociones antes diversas situaciones que vivían diariamente con sus compañeros.

Las propuestas hablaban de respirar cuando sintieran la emoción de la furia o enojo, al sentirse triste, ir a platicar con una persona de confianza para sentirse mejor y liberar esa situación deprimente.

Es así que los mismos reclusos encontraban por sí solos soluciones para tener un mejor control sobre sus impulsos, logrando estar en armonía con sus compañeros, mejorando sus relaciones.

### ▽ **Cómo aumentan tu seguridad en ti mismo PNL**

Esta actividad fue fructífera, al efectuarse hubo reacción en los internos, se percibió concentración, disponibilidad y apertura, se le pidió situarse en un espacio cómodo, en un ambiente armónico y en pleno silencio. (Véase anexo # 14: **Cómo aumentar seguridad en ti mismo PNL**)

Conforme se desarrolló la estrategia se percibió entrega en los internos, al finalizarse, por medio de la retroalimentación expresaron que se guiaron con la voz que escuchaban. Opinaban sentirse más seguros de sí mismos, motivados interiormente, con un estado de ánimo positivo.

### ▽ **Anclaje PNL: Cómo cambiar tus emociones**

Esta actividad dio lugar a favorecer en el interno consciencia sobre el control de sus emociones, consistió en un anclaje que permitió transformar en los internos sensaciones negativas a positivas a través de un proceso mental. (Véase anexo # 15: **Cómo cambiar tus emociones con PNL**)

La mayoría de los internos expresaban que querían cambiar sensaciones que los hacían sentirse mal consigo mismo, que muy a menudo experimentaban sentirse desesperados, desean sentirse tranquilos, quien estaba molesto, sentirse relajado y motivado.

A través de la retroalimentación los internos compartieron que su estado anímico había mejorado, que la técnica les había gustado.

Se les pidió que cuando sintieran estar en una situación incómoda, la aplicaran, conforme se daban las sesiones, más de un interno compartía su experiencia, expresando la ayuda que la técnica les brindaba, manifestaban que compartían esta técnica con sus compañeros de celda, logrando apoyar a quienes no sabían que hacer ante sus situaciones.

**▽ Audiolibro: Técnica PNL: “Dime como Hablas y te diré quién eres y hacia dónde vas”.**

Este elemento representó una parte elemental dentro del trabajo de la categoría de la inteligencia Emocional, la aportación de esta actividad favoreció la participación de los programas “Desprográmate y taller de Autorregulación Emocional. (Véase anexo #16: Técnica PNL: Dime cómo hablas y te diré quién eres y hacia dónde vas).

Como parte de la dinámica de ambos programas, se planeó una actividad que los involucrara, como acción inicial fue el reproducir el audiolibro, mismo que se compartió a los internos, como producto se llevaría a cabo la presentación del audiolibro y una conferencia.

Esta actividad representó una de las más importantes, por el hecho de presentarse ante la presencia de la población de internos de forma general, incluyendo el área femenil, quienes tuvieron la oportunidad de escuchar el mensaje y vivenciar el trabajo realizado.

Al efectuarse la dinámica fue buena, la organización favoreció, permitiendo el involucramiento y participación de reclusos externos a los programas participes, percibiendo un trabajo en equipo y compromiso.

Durante la presentación se apreció atención a las participaciones de los reclusos, ante la conferencia, se llevó a cabo por 4 internos, como moderadora se le pidió a una interna su participación. Los resultados desprendidos de esta actividad manifestaron un trabajo colaborativo, el desarrollo del liderazgo, valores, autoconfianza y desde luego el respeto entre compañeros.

#### 4.4.3 Estrategias: Proyecto de Vida

Se finalizó con la aplicación de las estrategias dirigidas a la categoría de Proyecto de Vida, mismas que se exteriorizan en la siguiente tabla:

<i>Tiempo de metas</i>			
CATEGORÍA		PROYECTO DE VIDA	
<b>Temporalidad:</b>	DICIEMBRE/FEBRERO	<b>Tiempo</b>	30 horas
<b>Pregunta De Investigación:</b>	∇ ¿Cómo propiciar en el preso la construcción de un proyecto de vida en su situación de libertad?		
<b>Objetivo:</b>	∇ A través de técnicas de autoconocimiento el interno adquirirá las herramientas que le permitan construir un proyecto de vida para su reinserción social.		
No.	E S T R A T E G I A S		MATERIAL
1.	*Línea de vida		*Hojas blancas *Lápices
2.	*Mi árbol, mis frutos.		*Hojas blancas *Lápices
3.	*Antes de que termine el viaje de este tren...		*13 Ejercicios
4.	*Mis fortalezas y mis debilidades		*13 Ejercicios
5.	*Y ahora...hacia donde voy.		*13 Ejercicios
6.	*Abordaje para el vuelo 2016.		Hojas blancas
7.	*Meditación guiada: Lo que en mi camino se quedó.		*Bocinas *Meditación *Laptop *Pañuelos
8.	Posada Navideña "En busca de mi verdadero yo"		*Alimentos *Bocina *Intercambio
9.	Posada Navideña "Desprográmate".		*Alimentos *Bocina *Intercambio
10.	*Mi deseo es...		*Hojas blancas
11.	*Ejercicio ¿Quién soy?		*13 ejercicios

12.	*Proyecto de vida de un preso, a base de sueños.	*13 cartulinas *Plumones

**Tabla 7.-** Cronograma General: Proyecto de Vida.

### ▽ Línea de vida

Por medio de esta actividad el preso analizó los éxitos y fracasos emergidos a través de las etapas de su vida, mediante la realización de este trabajo, las actitudes presentes denotaron la autorreflexión en los mismos, se mostraron pensativos rememorando los recuerdos.

Los resultados generados durante la sesión, trataron a cerca del comienzo de construcción de un proyecto de vida, por medio de las actividades se generó una clara idea respecto en qué consiste un proyecto de vida o un plan de vida, permitiéndole al preso la adquisición de elementos que les serán útiles para tener presentes sus metas y si las tienen fortalecer y sean más objetivas.

Tras la aplicación del ejercicio de fortalezas y debilidades en las áreas de vida, los presos plasmaron debilidades frecuentemente en el aspecto personal y familiar. Mediante esta técnica, se despertó el interés de la importancia de forjar un camino o ruta para seguir, a pesar de la situación que se encuentran.

### ▽ ¿Quién soy?

Este ejercicio permitió en los internos auto explorar su persona, respecto a defectos y virtudes, plasmado sus éxitos personales. Fue una actividad importante que promovió la autorreflexión y autoconsciencia del interno. Al exponer su dibujo, exteriorizando que desconocían muchos aspectos que tenían guardados, lo que los motivaba y los hacía sentir bien consigo mismos. Llegando a que no todo lo que había en su vida era negativo, sino que había muchas cosas buenas que rescatar. (Véase anexo #1: Ejercicio ¿Quién soy?)

### ▽ **DAFO Personal** (Debilidades, Amenazas, Fortalezas, Oportunidades)

Al realizarse esta actividad, se observó en los presos rostros pensativos, esta estrategia fue laboriosa, hubo reflexión, ante opinar sobre su DAFO personal compartieron que tenían más presentes sus debilidades y amenazas, les costaba trabajo reconocer sus fortalezas y oportunidades, reflexionando sobre el resultado de su actividad, opinaron que como seres humanos tienden a poner mayor atención en las cosas negativas, lo que les generaba tener pocos ánimos para realizar sus objetivos.

Expresaron que al estar en libertad, la decidía invadía sus vidas, que se proponían metas, que al final no lograban realizar, no se sentían capaz y las abandonaban, centrándose en realizar acciones que atentaban contra las demás personas y en sí mismos.

### ▽ **Y ahora... Hacia dónde voy.**

La finalidad de esta actividad fue el Identificar fortalezas y debilidades presentes en las diversas áreas del individuo, como medio que permitió al interno analizar áreas de necesidad, con la intención de plantearse metas que favorecieran mejorar ese aspecto. (Véase anexo #18: Ejercicio “y ahora... hacia donde voy)

Se pudo rescatar que las áreas de debilidades se debió al espiritual, familiar, social y afectivo. Al efectuarse el ejercicio, el recluso mostró interés y reflexión al contestar, se originaron dudas, mismas que el interno pidió la ayuda de forma adecuada, dirigiéndose así también a pedirla con sus compañeros ante cualquier duda.

### ▽ **Proyecto de vida de un preso, a base de sueños.**

Esta actividad fue el producto del trabajo de la categoría del Proyecto de Vida, cada uno de los internos trabajaron esta estrategia durante 2 sesiones, donde plasmaron su plan de vida a corto plazo, es decir, a 6 meses.



Lo expusieron a través de cartulinas por medio de dibujos, donde presentaron sus metas medibles a posibilidades y medios a su alcance.

Plasmaron metas para cada área: laboral, personal, espiritual, familiar, recreativa, emocional, deportiva y social. Las metas relevantes era aprender a manejar sus emociones, mantenerse saludables y trabajar en llevarse mejor con los compañeros.

#### 4.5 Eventos de intervención

Tras el proceso de trabajo con la población de internos se efectuaron diversos eventos, en que se hizo presente la participación exhaustiva de los reclusos, así también la asistencia de personas que tuvieron la oportunidad de vivenciar el trabajo de los internos a través del involucramiento de los diversos programas de apoyo.

FECHA	EVENTO	PROGRAMA	AGENTES
<b><i>Domingo 26 de Abril 2015</i></b>	“Corazón de niño”. En conmemoración al Día del niño.	-Taller de Autorregulación Emocional. -Desprográmate	-Interventora Elizabeth. -Apoyo de directivos y área técnica.
<b><i>Domingo 10 de Mayo 2015</i></b>	“Festival día de la madre”.	-Taller de Autorregulación Emocional.	-Interventora Elizabeth. -Apoyo de directivos y área técnica.
<b><i>Domingo 21 de Junio 2015</i></b>	“Día del padre”	-Taller de Autorregulación Emocional -Desprográmate	-Interventora Elizabeth. -Apoyo de directivos y área técnica. -Área de seguridad.

<b>Martes 07 de Julio 2015</b>	“Clausura de graduación programa CEBA”.	-Taller de Autorregulación Emocional -Desprográmate -Psicología	-Interventora Elizabeth. -Apoyo de directivos y área técnica. -Área de seguridad. -Psicología -INEA
<b>Martes 14 de Julio 2015</b>	Entrega de Reconocimientos Primera Etapa: -Taller de Autorregulación Emocional	-Taller de Autorregulación Emocional -Desprográmate	-Interventora Elizabeth Figueroa Villaseñor -Apoyo de directivos y área técnica. -Área de seguridad.
<b>Jueves 29 de Octubre 2015</b>	Entrega de Reconocimientos Primera Etapa “Desprográmate”. -Descubriendo mis talentos.	-Taller de Autorregulación Emocional -Desprográmate -Descubriendo mis talentos	-Interventora Elizabeth Figueroa Villaseñor -Apoyo de directivos y área técnica. -Área de seguridad.
<b>Martes 10 de Noviembre 2015</b>	Visita de estudiantes. Preparatoria CECYTEM 22 Tangancicuaro	“Desprográmate”. -Descubriendo mis talentos.	Interventora Elizabeth Figueroa Villaseñor -Apoyo de directivos y área técnica.
<b>Jueves 19 de Noviembre 2015</b>	Evento Cultural y Deportivo	“Desprográmate”. -Descubriendo mis talentos	Interventora Elizabeth Figueroa Villaseñor

			-Apoyo de directivos y área técnica. (Véase anexo #19: Evento cultural y deportivo”.
<b>Viernes 4 de Diciembre 2015</b>	Entrega de Reconocimientos Segunda Etapa -Desprográmate -Descubriendo mis talentos. -Taller de Autorregulación Emocional	-Taller de Autorregulación Emocional -Desprográmate -Descubriendo mis talentos -Psicología	-Interventora Elizabeth Figueroa Villaseñor -Apoyo de directivos y área técnica. -Área de seguridad. -Área de Psicología
<b>Martes 15 de Diciembre 2015</b>	Conferencia “Autorregulando mis emociones”	-Taller de Autorregulación Emocional	-H. Ayuntamiento Tangancicuaro. 2015-2018 -Interventora Elizabeth Figueroa Villaseñor -Apoyo de directivos y área técnica. -Área de seguridad.
<b>Jueves 17 de Diciembre 2015</b>	Posada Navideña: “Desprográmate”.	Desprográmate	-Interventora Elizabeth Figueroa Villaseñor (Véase anexo #20: Posada Navideña 1)

<p><b>Martes</b> <b>22 de</b> <b>Diciembre 2015</b></p>	<p>Posada Navideña: "Taller de Autorregulación Emocional".</p>	<p>Taller de Autorregulación Emocional "En busca de mi verdadero yo".</p>	<p>-Interventora Elizabeth Figueroa Villaseñor -Psicóloga Gabriela Casillas Ochoa -LIE. Gabriela Martínez Zamudio (Véase anexo #21 : Posada Navideña 2)</p>
<p><b>Lunes</b> <b>16 de Febrero</b> <b>2016</b></p>	<p>Clausura de Proyecto de Autorregulación Emocional "En busca de mi verdadero yo".</p>	<p>-Desprográmate -CEBA -INEA -Taller de Autorregulación Emocional</p>	<p><i>Padrino del Proyecto:</i> Presidente Municipal de Tangancicuaro Mtro. Arturo Hernández Vásquez -Directivos -Área Técnica -Área Administrativa -Interventora Elizabeth Figueroa Villaseñor Población de Internos en general.</p>

**Tabla 8.-**Cronograma General de Eventos.



**Ilustración 17.-** Clausura del Proyecto de Autorregulación Emocional.

El cierre de las actividades correspondientes al proyecto de autorregulación emocional represento una etapa de resultados, la población de internos exteriorizó el efecto generado durante el proceso como protagonista de su vida, a través del confrontarse a sí mismo y sus experiencias adquiridas internalizó diversas herramientas, recetas, recuerdos, una grandiosa e irrepetible oportunidad para un nuevo y mejor comienzo, donde construir una nueva sociedad en base a paradigmas más elevados, íntegros, saludables, armónicos y humanitarios.

Con cada despertar de conciencia”, ante el hacer un lado el “echarle las culpas” a todo lo que hay afuera (personas, cosas, situaciones, ideas, instituciones, familia, etc.). Es ineludible ahora que cada quien tome responsabilidad por sus pensamientos, sentimientos, palabras y acciones, que son los hilos que componen la urdimbre y la trama con los que diariamente se teje la realidad individual y colectiva.



## CAPÍTULO 5 **LA EVALUACIÓN**



*"El hombre no es la suma de lo que tiene,  
Sino la totalidad de lo que todavía no tiene y podría tener".*  
**Jean Paul Sartre**

## **5.1 Evaluación Global**

La funcionalidad del proyecto se dio a partir de la detección de las diversas necesidades presentes dentro del grupo de internos, a través de la construcción de una estrategia encaminada a la mejora de la situación presente, a miras de trabajar la autorregulación emocional del interno como problema central, trabajándolo desde una perspectiva ecléctica (holística), como parte esencial para fortalecer la esfera Bio-Psico-Social del individuo.

Partiendo del interrogante del cómo funciona el proyecto, la respuesta se rigió a partir del diagnóstico desglosado de la investigación, como vehículo que condujo al análisis de reflexión de la situación en el grupo de los 13 internos por medio de los resultados derivados de los instrumentos utilizados.

Así como también la ejecución de plan de intervención constituido por estrategias encaminadas a las categorías derivadas, como fue autoestima, motivación, inteligencia emocional y como proyecto de vida desde una perspectiva global centrada en el fortalecimiento de competencias de los partícipes.

Se llevó a cabo mediante una intervención interdisciplinaria, un trabajo que tuvo lugar la participación de la parte directiva, Juez de Ejecuciones y Sanciones Penales, área psicológica, trabajo social, personas externas al centro como fue la visita del personal del ayuntamiento del municipio de Tangancícuaro, área de criminología.

Una visita estudiantil de preparatoria como foco de prevención, 25% de la población de internos a través de los programas generados, familia de los internos y el apoyo de los asesores de la Universidad Pedagógica Nacional y el apadrinamiento del proyecto por el presidente de Tangancícuaro Arturo Hernández Vásquez.

Representó un trabajo presente de fortalezas, donde la apertura y disponibilidad por la población de internos fue favorable, lo que dio lugar a la creación de nuevos programas como fue “DESPROGRÁMATE, una escuela para la vida, como elemento fuerte del proyecto, “descubriendo mis talentos”, a través de la creación del taller de teatro, baile y canto como punto central el taller de autorregulación emocional “En busca de mi verdadero yo”.

El proceso experiencial fue un aprendizaje conjunto en el cual la interventora aprendió del interno y el interno de la interventora, partiendo desde la metáfora, el tren de la vida, como inició la aventura de este viaje; la búsqueda del descubrimiento de sí mismos, en donde hubo paradas en las cuales quienes subieron al viaje se quedaron, así también quienes decidieron emprenderlo dejando a un lado sus miedos y atreviéndose a romper paradigmas para encontrar la felicidad en sí mismos.

Llegando a la conclusión que nunca es tarde para reaprender y reeducar hábitos personales, que se puede romper con ataduras mentales, el punto es atreverse y dejar a un lado esos miedos que impiden la superación, a miras de cambiar la realidad y proporcionar herramientas que permitan ver desde un óptica alcanzable el amplio abanico de oportunidades que antes no eran visibles para su realidad.

Tales experiencias se vincularon con los resultados originados de los instrumentos aplicados al grupo, tras un análisis de reflexión en cuanto a la evaluación de conductas es visible la modificación de ellas en cada uno de los internos, obviamente de distinta forma por su personalidad, aquellos rostros al inicio mostraban timidez, inhibición al medio.

Se consideraban víctimas de sus circunstancias, limitados en oportunidades, tras su proceso la perspectiva de vida cambió, mostrándose personas responsables de sus actos, más seguros de sí mismos, seguros



de que independientemente de la situación de realidad presente tienen motivos para continuar con su vida al descubrir la valía de sí mismos.

Para **Álvarez (2012:57)** el hombre por naturaleza lo considera perfectible, superable, en sí mismo y desde sí mismo; cuenta así con una naturaleza misma, que le marca unos límites por arriba y por abajo, junto a una gama de posibilidades, condiciones, circunstancias y oportunidades, que, en función de su propia libertad y dominio, puede usar tanto para bien o mejoría personal, como para un decaimiento o daño.

Referido al punto de vista del autor focalizado en el preso no es preciso otorgarle la etiqueta de una persona mala, sino las actitudes manifestadas ante diversas situaciones en determinados momentos, entonces no existen personas malas, sino malas programaciones, no es preciso determinar a una persona con un simple calificativo, no es motivo de justificaciones desde luego, sino el hacer uso de razón que el individuo no cambia, sino mejora, no es un ser perfecto, sino perfectible que busca mejorarse.

Como manifiesta **Álvarez (2012)** en sus líneas respecto al efecto Gioconda, bajo la crítica al retrato de Da Vinci, donde se manifiesta el como soy, como me veo y como me ven, donde se busca aprender en el espejo de la mirada ajena, para visualizar que a pesar de la situación se puede trascender aprendiendo de los errores y salir de la zona de confort.

La frase tan trillada “ASI SOY YO, Y NADIE ME VA CAMBIAR”, es parte de una mentalidad débil, donde la esperanza y la fe existieron en algún momento, esa frase tan común al iniciar el proceso de investigación, como parte del vocabulario de la comunidad de presos, una premisa situada en la mente de quienes las oportunidades se esfumaron, y todo feneció en un abrir y cerrar de ojos, donde la voluntad de cambio fue cuestión de los momentos más difíciles que se han complicado en el medio de la decadencia.

Como lo expresa **Cadavid (2013:26)** en su libro “*Volver al ser, despertar a la conciencia*”, expresa que se debe despertar, la personalidad del ego es un programa virtual, falso, negativo, que engaña, que aparta de la felicidad y libertad interior, crean una visión de víctima ante la realidad.

Es así que se debe aprender a separar los dos gobiernos de la mente y emociones, el trabajo personal del interno se encamina al desprendimiento de ataduras y creencias que promuevan su desarrollo aun en prisión otorgándole herramientas que le permitieran apartarse de su cárcel mental.

## 5.2 Triangulación Evaluativa

Tras el haber evaluado el proceso, es preciso presentar la triangulación del proceso de evaluación derivado del proyecto de intervención bajo la pretensión de dar pase a la reflexión de la situación emergida dentro del contexto penitenciario.



**Gráfico 27.-** Triangulación evaluativa del proceso.

El pictograma superior exterioriza la parte constitutiva de la evaluación dentro del proceso de la investigación representada en un triángulo que involucra los resultados determinados de los instrumentos de recogida de datos aplicados, por otro lado la evaluación dictaminada por la entidad receptora y finalmente el monitoreo sesional de autorregulación emocional durante un periodo de 9 meses que involucra al plan estratégico de intervención.

### **5.3 Elementos de la Triangulación**

La triangulación se constituyó por 3 elementos, se integraron los instrumentos utilizados a través del diagnóstico, el monitoreo de autorregulación emocional y la evaluación institucional, cabe mencionar que los instrumentos tuvieron una pre/post aplicación con la intención de valorar los resultados obtenidos tras la efectuación del plan estratégico al grupo de internos.

#### **5.3.1 Instrumentos De Evaluación**

- ∇ Observación: Los resultados mostraron que las necesidades fueron actitudes en los internos agresivas, pesimistas, mal manejo afectivo, complejidad en las relaciones interpersonales, práctica de valores respecto al respeto y confianza.
- ∇ Análisis FODA: Autoconcepto, autoestima, actitud infantil, agresividad, distorsión de la realidad, desorientación, desmotivación, practica moralista, nivel de estudios bajos, disciplina, reglas.
- ∇ Encuesta: Los resultados desprendidos presentaron necesidades referentes a la baja autoestima, autocontrol emocional, desmotivación, mal manejo de las relaciones interpersonales. (Véase anexo #22 Post Encuesta).

- ▽ Entrevista: Se derivó actitud pesimista, conductas agresivas, inseguridad, falta de autovaloración, desmotivación, autocontrol, desorientación, adicciones. (Véase anexo #23 Resultados de la Entrevista)
  
- ▽ Test proyectivo Frases incompletas de Sacks: A continuación se exterioriza los resultados obtenidos de la aplicación del test proyectivo: (Véase anexo # 24 Resultados Test Proyectivo Frases Incompletas de Sacks. Aplicación 2)

CATEGORIAS	APLICACIÓN 1	APLICACIÓN 2
Familiar	Familiar=54%	Familiar=17%
Relaciones Interpersonales	Relaciones interpersonales=54%	Relaciones interpersonales=25%
Sexual	Sexual=17%	Sexual=17%
Autoconcepto	Autoconcepto=100%	Autoconcepto=25%
Nivel De Realidad	Autista/fantástico=69% Realista=31%	Autista/fantástico=17% Realista=83%
Nivel De Maduración	Victima=62% Culpable=38%	Victima=25% Culpable=75%
Adaptación Emocional	Inadaptado a situaciones impulsivas=100%	Inadaptado a situaciones impulsivas=63%

**Tabla 9.-** Análisis de los resultados del Test de Sacks.

Los resultados derivados se debieron a la aplicación del test de Sacks, la tabla exteriorizó que el área de conflicto fue la familiar, al inicio se mostró con un 54% aminorando en su segunda aplicación con un 17%, respecto al área de las relaciones interpersonales se apreció al inicio 54%, logrando disminución bajo un 25%.

En el área sexual el porcentaje determinante en ambas aplicaciones fue con un 17%. Respecto al autoconcepto, al inicio se presentó con un 100%, aminorando a un 25%; el nivel de realidad autista con un 69% disminuyendo a un 17%, mientras que el nivel de realidad se tenía un 31% percatándose su aumento al 83%.

En cuanto al nivel de maduración ante la postura de victima los datos arrojaron que a un inicio se presentó con un 62% bajando a un 25%. Referente a la adaptación emocional, se mostró inadaptación con un 100%, aminorando con un 63%. Ante el análisis de este instrumento cabe hacer mención que fue de gran ayuda, los resultados mostraron mejoría.

Se apreció mejora respecto a las actitudes presentes en los internos, la intervención favoreció en el aspecto que el interno adquirió confianza y valoración en sí mismo, ante sus reacciones buscaban soluciones que impidieran tener problemas con sus compañeros.

Sus actitudes ante su vivir mejoró y la expresión de sentimientos se dio de forma fluida, sin temor a que los demás se burlaran de su sentir. Surgieron amistades y un compañerismo sano, es preciso señalar que esta mejora no fue uniforme, debido a que los procesos de cada uno de los reclusos son diferentes debido a sus experiencias de vida tan diversas.

Test proyecto Figura humana de Karen Machover: (Véase Anexo # 25: Resultados del Test Proyectivo Karen Machover. Aplicación 2)

Test de la Figura Humana Karen Machover		
VARIABLES	APLICACIÓN 1	APLICACIÓN 2
Autoconcepto	Adecuado= 0% Inadecuado=100%	Adecuado=85% Inadecuado=15%
Adaptación Al Medio	Inadaptado= 85% Adaptado=15%	Inadaptado= 31% Adaptado=69%

Relaciones Interpersonales	Inadecuado=92% Adecuado=8%	Inadecuado=27% Adecuado=73%
Madurez Emocional	Victima=92% Culpable=8%	Victima= 23% Culpable=77%
Nivel De Realidad	Autista/fantástica= 92 Realista=8%	Autista/fantástica= 46% Realista=54%
Vida Impulsiva	Funcional=0% No Funcional=100%	Funcional=62% No Funcional=38%

**Tabla 10.-** *Análisis de los Resultados del Test Machover.*

En la tabla anterior exteriorizó que en el área de autoconcepto en el grupo de internos al inicio se dio bajo un 100% inadecuado mostrando mejoría con un 85% adecuado.

En cuanto a la adaptación al medio inicialmente un 85% inadecuado dándose la adaptación en un 69%; respecto a las relaciones interpersonales se apreció un 92% inadecuado mejorando con un 73%.

La madurez emocional indicó con un 92% victima disminuyendo a un 23%; en cuanto al nivel de realidad se presentó con 8% inicialmente corrigiendo a un 54%; aludiendo a su vida impulsiva se indicó al inicio que un 100% en los internos era no funcional lográndose su funcionalidad en un 62%.

Los resultados arrojados exteriorizaron mejoría en los aspectos relacionados con el autoconcepto, adaptación al medio, el manejo de las relaciones, madurez emocional ante el enfrentamiento de diversas situaciones, nivel de realidad y vida impulsiva.

∇ Guía de detección de problemáticas emocionales:

La pre/post aplicación de este instrumento arrojó que los resultados arrojados exteriorizaron que en autoestima a un principio se dio de manera funcional en un

31% mejorando en un 100%; mientras que en las relaciones interpersonales su funcionalidad se dio en 31% logrando su aumento al 85%.

En cuanto a la emoción de la tristeza fue inadecuada en un 100% mejorando en un 69%; en el manejo afectivo se dio en un 32% elevándose a un 77%; en ansiedad de un 23% mejoró a un 69%. Los datos obtenidos indican la mejora de los resultados. (Véase anexo # 26: Resultados de la guía de detección de problemáticas emocionales).

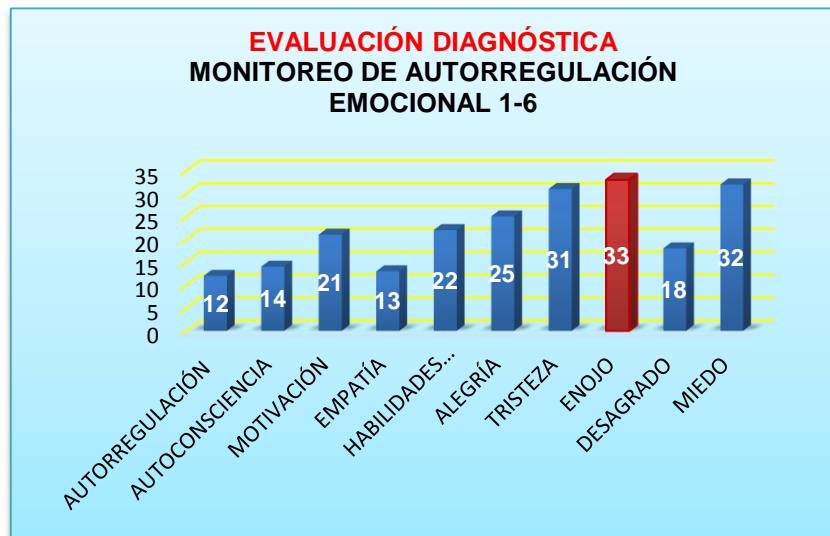
#### ▽ Monitoreo Sesional:

A través de la aplicación de las estrategias indicadas en el plan de intervención se realizó una lista de cotejo en el cual se monitoreo habilidades correspondientes a la inteligencia emocional, analizando el nivel de autoconciencia, motivación, autorregulación, empatía y habilidades sociales por medio de 20 significativas sesiones. (Véase anexo # 27 Resultados del monitoreo sesional).

### **5.3.1.1 Monitoreo Sesional**

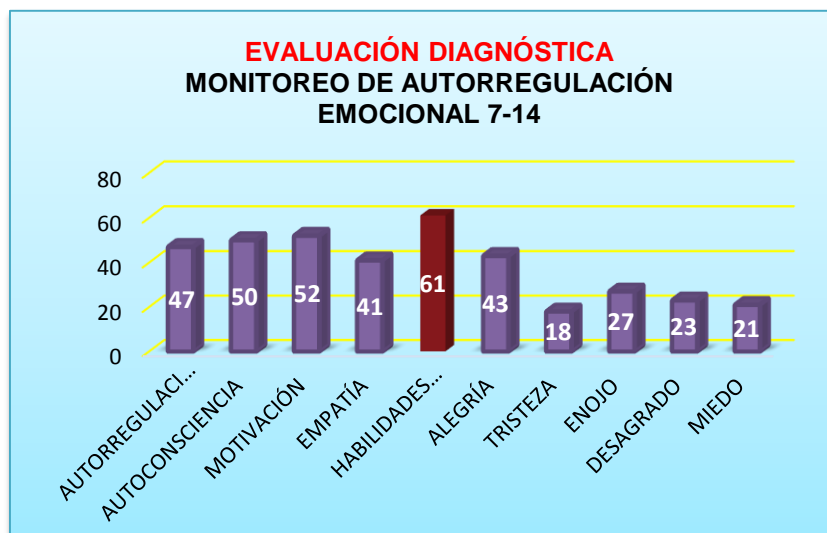
El Monitoreo de Autorregulación Emocional, dio lugar a un análisis del plan estratégico durante el lapso de 9 meses, evaluado en 3 momentos de la evaluación, a través de la valoración de las dimensiones de la inteligencia emocional del modelo de **Daniel Goleman (1998)**.

- **Evaluación diagnóstica/inicial:** Niveles bajos en autoconciencia, empatía y autorregulación, respecto a emociones sobresalió el enojo y miedo.



**Gráfico 28.-** Monitoreo 1-6 sesiones

- **Evaluación Formativa/proceso:** Empatía, respecto a emociones sobresalió la alegría seguido del enojo.



**Gráfico 29.-** Monitoreo 7-14 sesiones



- **Evaluación Sumativa/final:** Motivación, respecto a las emociones, miedo, enojo y desagrado.

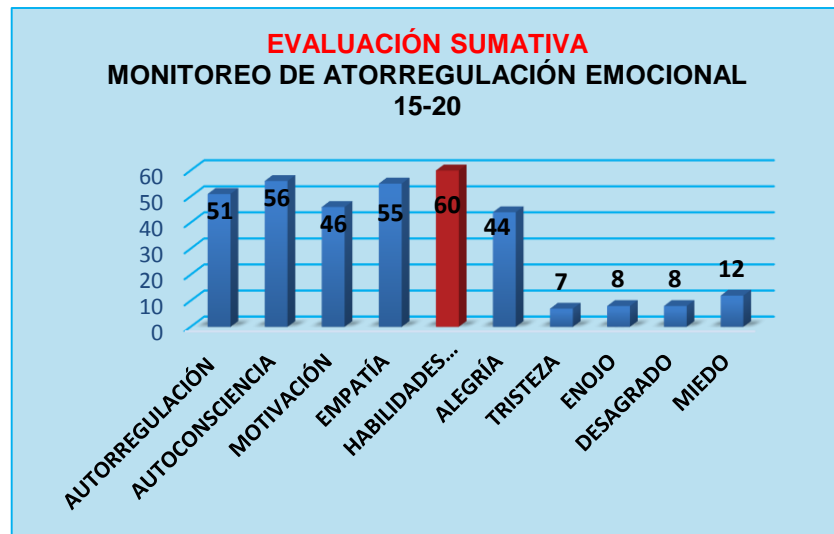


Gráfico 30.- Monitoreo 14-20 sesiones.

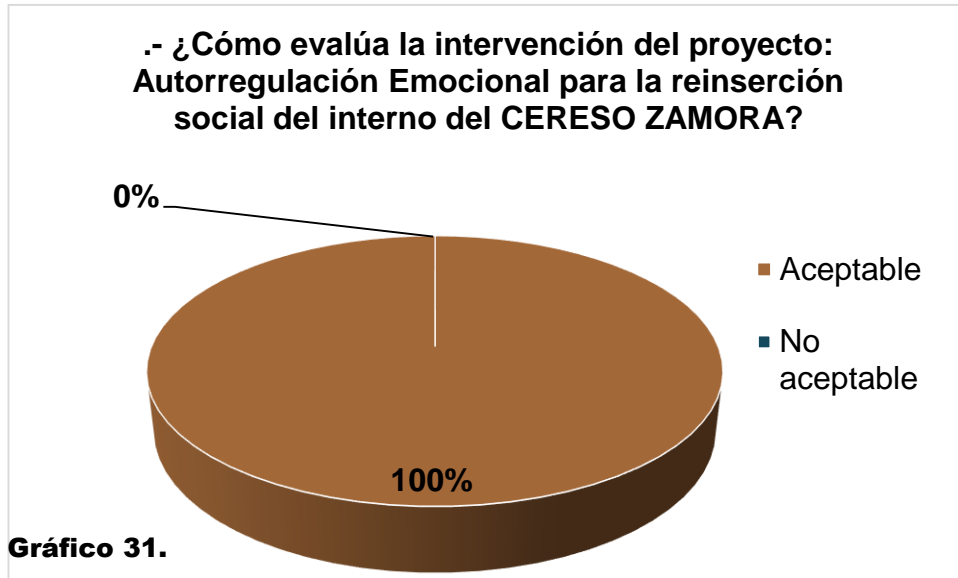
### **Análisis genérico.**

El monitoreo a través de la implementación de las diversas estrategias establecidas en el plan de intervención, derivaron según las dimensiones constitutivas: la falta de autorregulación, autoconsciencia, empatía, desmotivación y manejo inadecuado en las emociones de enojo, miedo y tristeza. Conforme el proceso se apreció mejoría en las dimensiones de la inteligencia emocional y en el control de sus emociones.

#### **5.4 Evaluación Institucional**

Se realizó una encuesta con la intención de analizar el avance de resultados generados durante el proceso, la aplicación tuvo lugar a la participación del cuerpo de seguridad (custodios), director, área psicológica y trabajo social,

las cuestiones se presentan a continuación: (Véase Anexo #28 Formato: Encuesta de Evaluación institucional)



El gráfico anterior muestra con un 100% la aceptabilidad del proyecto dentro de la población de internos, las respuestas dadas por el personal que mantiene contacto directo con los presos expresaron lo siguiente:

- Fue un trabajo que ayudó en todos los aspectos al interno, un proyecto humanista que les dio muchas herramientas a la población de internos, como fue el planear su vida, se motivaran y aceptaran la realidad en la que están, actualmente se aprecia a la población de internos son actitudes aceptables, el ambiente tranquilo y alegre. Existe más seguridad en ellos, más activos.
- Excelente, primero desestructuró para después solidificar el estado psíquico del interno.
- Parte fundamental, pues les permitió estar bien emocionalmente, fue de gran ayuda asistir y participar en el proyecto, por su persona.
- Buena, por el hecho de que permitió la integración de un gran número de internos, lo cual favoreció, es raro que el interno se integre y en este caso se logró, fue interesante y ayudó a que los internos mejoraran en

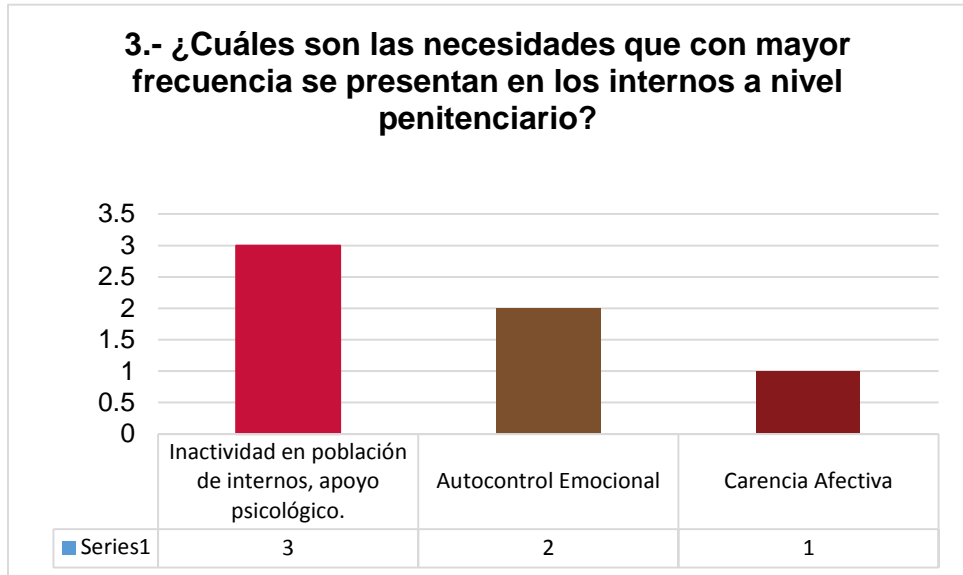
sus actitudes. Ahora se percibe una mejor visión de vivir los internos, más seguros y tolerantes.

- Pues buena, ya que esto les ayuda demasiado a los internos y poder tener un poco de paz emocional dentro de este centro.
- Buena, ya que los internos fueron muy participativos.
- Determino que el proyecto tiene una buena aplicación, siendo que el interno de alguna forma necesitaría de ayuda para expresar abiertamente sus emociones, para conocerse mejor personalmente.

## **2.- ¿Qué importancia tiene la autorregulación emocional en el contexto penitenciario?**

- Es importante para que el interno pueda sobrevivir este medio tan hostil, no solo el conocerla, sino el saber identificarlas y controlarlas a cada momento, este proyecto ese papel sirvió, para enseñar al interno a vivir con sus impulsos y actuar inteligentemente. Desgraciadamente el Estado no pone énfasis en apoyar en programas que atiendan estos problemas tanto en la sociedad como en las prisiones.
- Gran importancia para que ellos puedan convivir y vivir dentro del centro de la mejor manera.
- Mucha por la forma de comunicarse, manteniendo un orden, los presos si no se les orienta a controlar sus emociones, será difícil adaptarse al medio, el ambiente será violento e inseguro y vivirán siempre privados de su libertad.
- Se puede decir que demasiada, ya que en este lugar es algo con lo que los internos tienen que estar luchando para no decaer y poder salir adelante.
- Mucha, ya que es primordial el control emocional.
- Mucha, que es necesario el seguimiento de este tipo.

- Tiene la importancia necesaria para su control emocional, lo cual le beneficiaría para su futura reinserción social.

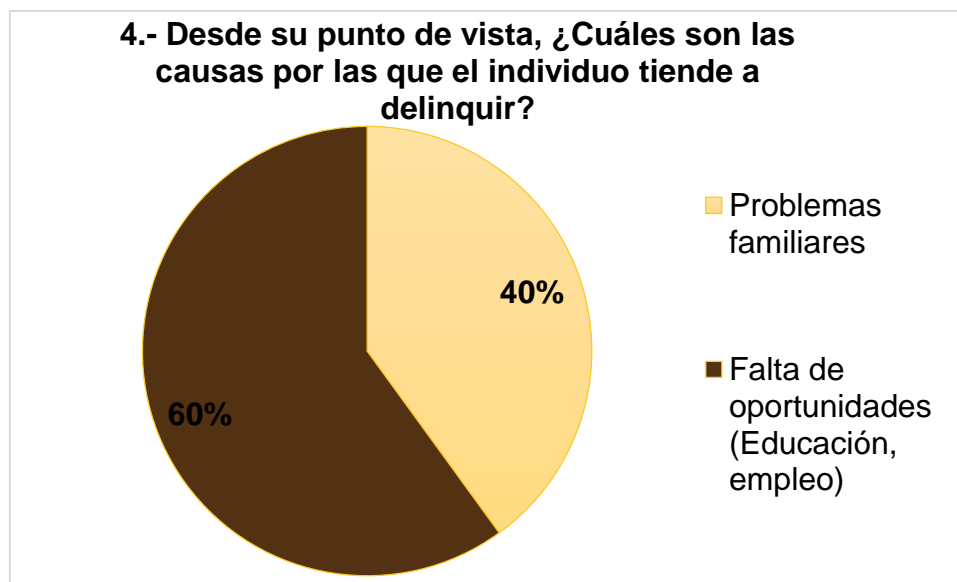


**Gráfico 32.**

La representación gráfica exterioriza que las necesidades presentes dentro de la población de internos alude a la inactividad de programas que orienten el desarrollo personal, descuidándose el trabajo psicológico, seguido de una carencia afectiva, las respuestas dadas por el personal del centro fue lo siguiente:

- Programas de trabajo, educación y evaluación psicológica constante.
- Catarsis, expresar sus emociones y sentimientos.
- La falta de trabajo en el interior.
- Pues en cuanto a lo emocional sería la visita de sus familiares y pues no todos pueden tener la familia cada visita ya sea por lo económico o lo retirado, y eso es algo que les ayuda demasiado.
- El mal manejo de control de irá, emociones, autoestima, manejo de las relaciones entre compañeros.
- Sentirse queridos y atendidos por su familia y orientación jurídica.

Algo claro dentro del centro, es la poca participación de los internos, son pocos los que se involucran en actividades; la ayuda psicológica no tiene un seguimiento, sólo se atiende a quien lo requiere, no de forma general.



**Gráfico 33.**

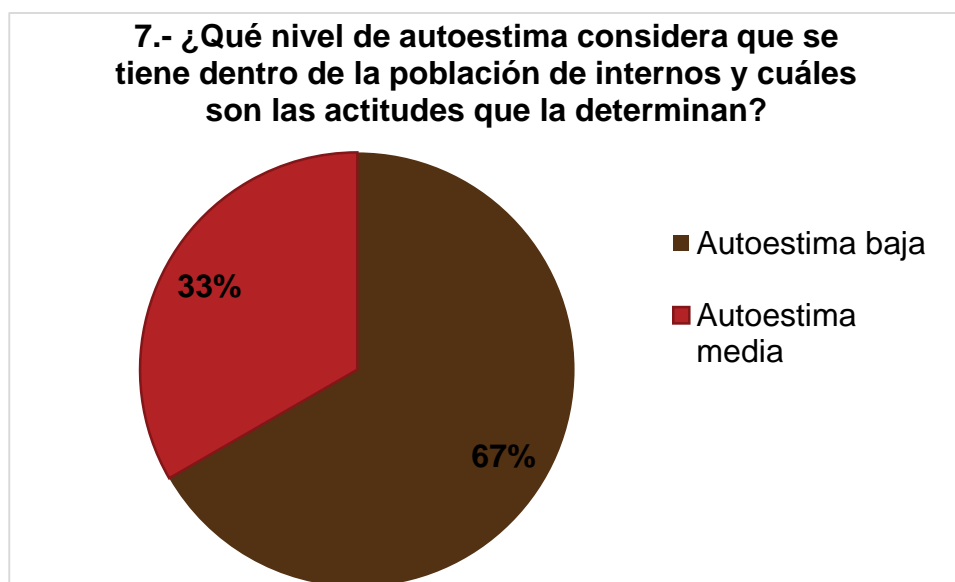
- Falta de preparación, de estudio, oportunidades de trabajo.
- Desintegración familiar, modo de crianza y creencias.
- Pues hoy en día la necesidad la falta de empleo y en ocasiones las conductas inadaptables del interno acuerdo a su medio ambiente en que se desenvuelve.
- Falta de trabajo, poca o nula educación, disciplina ausente, adicciones, no tiene metas establecidas.
- Ante las pocas oportunidades de trabajo e ignorancia de explotar sus potencialidades personales.
- En la mayoría de los casos vistos y mi punto de vista, las familias disfuncionales y los estigmas por parte de la sociedad hacia las personas que por causas externas a ellos delinquieron por vez primera y en parte a una mala reinserción social dentro de los centros de reinserción en los que estuvieron internos.

### **5.- ¿Qué importancia representa en el interno tener un proyecto de vida independientemente de la situación de libertad?**

- Mucha porque le fijaría metas y como proyecto de vida lo mantendría alejado de conductas antisociales.
- Se le da la opción de observar su vida desde otro ángulo, la meditación personal.
- Muy importante tener un proyecto de vida.
- Pues en algunos puede que le den importancia positiva y se centren más y así poder ofrecerle algo mejor a su familia.
- Es parte de su reinserción social.
- De mucha importancia, creo si se lleva cabo esto se le está preparando para que se integre a su vida fuera del centro.

### **6.- ¿Cuáles son las conductas (positivas como negativas), más notorias en la comunidad de internos?**

- Cooperativismo, hermandad, ayuda y unión. En negativas poder y agresividad.
- Participativos, más seguros, contentos, tranquilos y motivados. En negativas, apatía, no estudian y trabajan.
- Las negativas son el bajo control de impulsos, los malos hábitos, como adicciones y positivas pues las ganas de ser mejores como personas, en algunos casos las buenas relaciones o socializar ayuda que necesitan en algunas.
- Poco control de impulsos, baja tolerancia a la frustración, creativa y participativa.
- Agresión, poca expresión e impulsividad.
- Como conductas positivas se obtiene al recluir beneficios en sus sentencias, apoyos morales y emocionales por parte de los funcionarios del centro y visitas familiares, la conducta negativa se da al excluirle de actividades.



**Gráfico 34.**

Los resultados mostraron que un 67% de la población de internos presenta una autoestima baja, mientras un 33% una autoestima media, las respuestas dadas fueron las siguientes:

- 30% media autista, 70% baja autoestima.
- La mayoría autoestima baja es por eso que se trabaja en ese aspecto.
- Pues medio y las actitudes son las ganas de sobrevivir dentro de este lugar y ser conscientes de que por algo están aquí y así echarle ganas a cambiar esos errores.
- Baja autoestima.
- Bajo, un nivel medio, se manejan con actitud pasiva independientemente de su situación jurídica.

Se demuestra que existe un bajo nivel de autoestima, por lo cual se requiere el hacer énfasis en el trabajarlo, con la intención de mejorar la calidad de vida del preso, que lo impuse a explotar sus potencialidades, generándole un ambiente sano.

### **8.- ¿Qué rol desempeña la inteligencia emocional en la vida del interno?**

A continuación se exteriorizan las respuestas:

- El estar y seguir adelante aun estando dentro de un centro es parte fundamental para su estadía dentro del mismo.
- Es parte de su vida diaria, el autocontrol de sus emociones, representa su libertad interior y exterior.
- Se puede decir que uno de los más importantes.
- La inteligencia emocional es para lograr el fundamental en todo ser humano para lograr el éxito.
- Si existiera continuidad sería primordial.
- El adecuado para que aprenda autocontrol de sus emociones en determinadas situaciones de su proceso a situación jurídica.

El personal determina que el control de las emociones en la vida del interno funge un rol elemental, es una herramienta eficaz que le ayudará ante el manejo de sus situaciones y la mejora de sus relaciones al convivir con los compañeros tanto en el patio como en la celda.

## 5.5 Resultados de la Triangulación



**Gráfico 35.- Resultados De Evaluación.**



Durante el proceso abordado con la población de internos se hizo uso de diversos instrumentos de apoyo que permitieron dar a conocer la magnitud de la realidad suscitada en cuanto a necesidades del recluso.

El análisis de la evaluación lo constituyó la integración de las estrategias establecidas en el plan de acción encaminadas a la mejora emocional del recluso; el uso de un monitoreo de autorregulación emocional que determino el nivel de las dimensiones de la inteligencia emocional durante las sesiones, complementándose con la evaluación institucional expedida por las autoridades directivas y personal constituyente.

La problemática relevante entre la población de internos se centra en una escasa educación emocional, los resultados desprendidos mostraron baja autoestima, poco control emocional, inseguridad, desinterés en cuanto a expectativas de vida, desmotivación, entre otras.

Tras el apoyo del plan de acción se lograron resultados positivos, mejoría en el aspecto personal, emocional y social del interno. Hubo obstáculos desde luego, no todo lo bueno marchó a la perfección como parte de todo proceso; diversas estrategias que se emplearon permitieron generar un nuevo sentido de hacer, vivir y ser en el interno.

Las autoridades y personal del CERESO, exteriorizaron que la aplicación de este proyecto favoreció la vida del interno a través del fomento de herramientas como parte de su proceso personal, expresando que hubo mejoría respecto a la manifestación de sus actitudes y conductas de manera notoria.

Al concluir el proceso de intervención con los internos emergen diversos interrogantes en cuanto a los beneficios generados en los mismos; si la intervención mejoro la situación del conglomerado social o no fue así.

Ante la reflexión del proceso cabe resaltar que las ventajas del proyecto se direccionan en ofrecer una mejor visión de vida al interno, una ecología del lenguaje, educación emocional, ciencia interna y la prioridad de un plan de vida.

Tras el haberse trabajado con la capacidad de más de 100 internos, a través de los 3 programas generados del proyecto, cabe mencionar que fue un trabajo en el cual se respetó las diferentes creencias e ideologías de los partícipes, gustos, preferencias, tomando en cuenta sus habilidades y virtudes, como también lo que deseaban aprender.

Las intervenciones se dieron acorde como se fueron presentando las necesidades. Resultó un proyecto en el cual hubo mejoría en los internos, ello se puede demostrar a través de las evidencias como fueron las técnicas y ejercicios aplicados, como también en los resultados generados de los instrumentos que se emplearon en dos momentos, como fue al iniciar el proceso y al culminarlo.

Es un proceso que requiere continuidad, la autorregulación emocional se dio en un determinado momento en el interno, lo placentero es que se proporcionaron diversas herramientas al recluso, la más importante de ellas fue el despertar para darse cuenta de la valía de su ser interior.

## **5.6 PROPUESTA DE MEJORA**

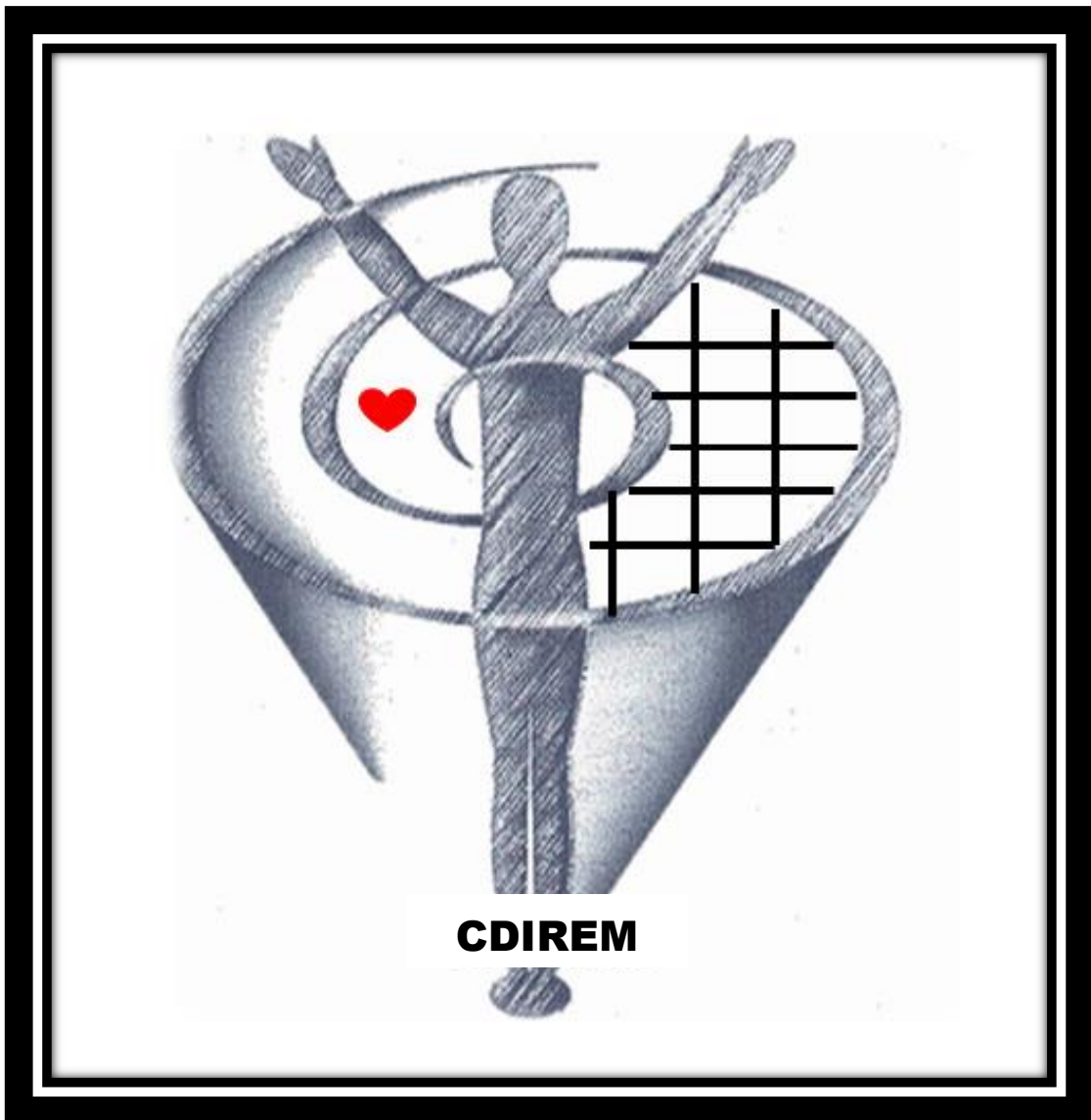
La autorregulación emocional representa un abanico de posibilidades que suscitan la mejora de calidad de vida del individuo, un acto fundamental es el de asumir el control de nuestro propio estado mental, lo que verdaderamente se requiere en nuestra sociedad.

Desde pequeños nuestros padres nos enseñan a caminar, andar en bicicleta, a valernos por sí solos, nos brindan su protección y nos orientan para alcanzar nuestros sueños de vida.

Pero a lo que muy poco nos enseñan es el saber actuar ante determinada situación; el aprender afrontar las circunstancias, de cómo contener, controlar y liberar una emoción. Es así, que a muy temprana edad se debe hacer énfasis en una educación emocional, en el cual no sólo el profesional se encargue de atender esta necesidad, sino que también los padres tengan el conocimiento de cómo ayudar al desarrollo de la inteligencia emocional de los hijos.

No sólo centrarse en el proceso académico/formativo, sino emocional como parte de su desarrollo personal de forma integral.

**5.6.1 DE UN PROYECTO DE INTERVENCIÓN... A UN PROYECTO DE SERVICIO.**

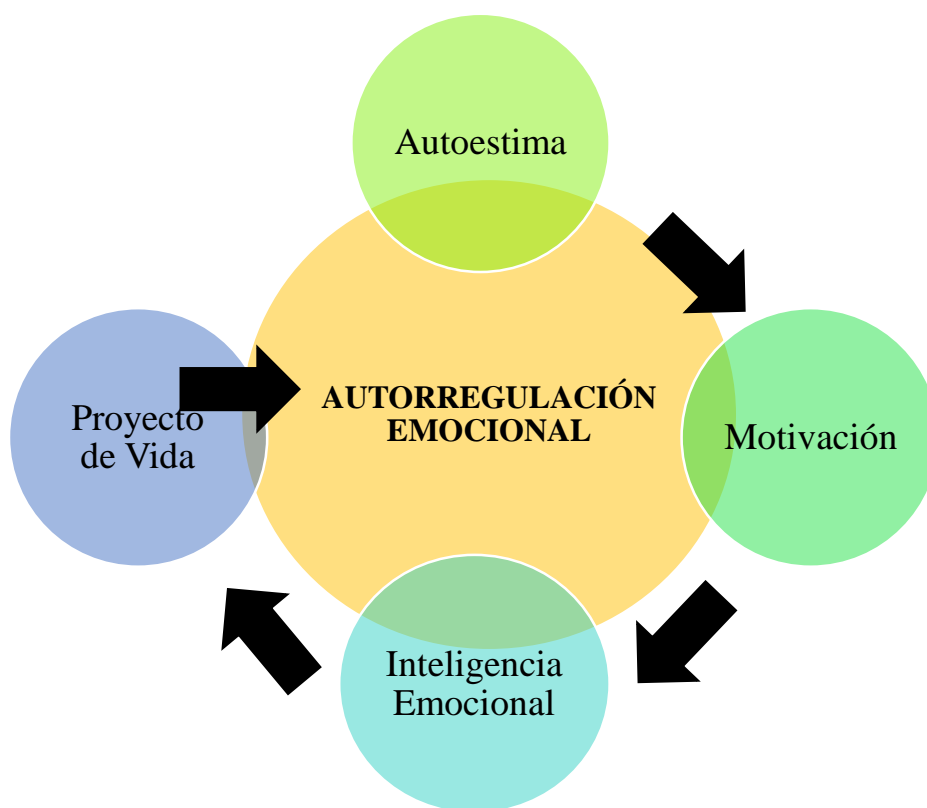


**CENTRO DE DESARROLLO INTEGRAL DEL RECLUSO  
EN EL ESTADO DE MICHOACÁN**

*Ilustración 18.- Logotipo CDIREM*

La presente propuesta se deriva de un proyecto de Intervención efectuado dentro de la Entidad Receptora: CERESO (Centro de Reinserción Social Zamora). El proyecto Psicosocial titulado: “Autorregulación Emocional para la Reinserción Social del Interno del CERESO Zamora.

El diagnóstico derivado de la investigación resaltó necesidades encauzadas en el rubro emocional, sin dejar desapercibida el rubro de la ciencia interna. Los porcentajes exteriorizaron decadencia en problemas señalados en la inteligencia emocional, inseguridad, bajas expectativas y plan de metas, desmotivación y escaso control de impulsos. Las dimensiones a estudiar se dieron bajo el siguiente proceso cíclico:



**Gráfico 36.-** *Ciclo del Proyecto de Autorregulación Emocional*

### **Justificación**

La intención de la creación de una institución que apoye los procesos del interno a nivel tratamiento se debe al deficiente desarrollo de la industria penitenciaria, es decir, en la mayoría de los centros tanto estatales como federales, existe una gran insuficiencia de actividades laborales, tratamiento, de capacitación para el trabajo, educativas y deportivas.

La función de la prisión debe garantizar en todo momento la seguridad de los internos, así como condiciones de vida digna al interior de los centros, sin embargo, esto no sucede.

No se cuenta con algún programa para la prevención de adicciones y de desintoxicación voluntaria, prevalecen deficiencias en las condiciones materiales y de higiene de las instalaciones para alojar a los internos en dormitorios, sancionados, sujetos a protección.

Tras un **Diagnóstico Nacional de Supervisión Penitenciaria** realizado por la Comisión Nacional de los Derechos Humanos (CNDH) en el 2015, se obtuvieron datos en los cuales tanto en CERESOS, CEFERESOS Y PRISIONES MILITARES existen deficiencias que no cumplen con la Reinserción Social del Interno de acuerdo a los establecido en Art. 18 del sistema Penitenciario en México.

Aterrizando en el Estado de Michoacán, tras un análisis en 4 Centros de Reinserción Social entre ellos: CERESO “Francisco J. Mújica”, CERESO “David Franco Rodriguez”, CERESO de Uruapan y CERESO “Hermanos López Rayón” en Zitácuaro.

Las deficiencias detectadas de forma general se distribuyeron en 6 rubros, como se presenta a continuación:

#### **❑ RUBRO I ASPECTOS QUE GARANTIZAN LA INTEGRIDAD FÍSICA Y MORAL DEL INTERNO**

- Servicios para mantener la salud de los internos.

- Prevención de violaciones a derechos humanos y atención en caso de que sean detectadas.
- Insuficiencia en los procedimientos para la remisión de quejas de probables violaciones a los derechos humanos.
- Hacinamiento.

#### ❑ RUBRO II ASPECTOS QUE GARANTIZAN UNA ESTANCIA DIGNA

- Condiciones materiales e higiene de las instalaciones para alojar a los internos.
- Condiciones materiales, equipamiento e higiene del área médica.
- Condiciones materiales e higiene de las instalaciones para la comunicación con el exterior (visita familiar, íntima y locutorios).
- Condiciones materiales e higiene de los talleres y áreas deportivas.
- Deficiencias en la alimentación.

#### ❑ RUBRO III CONDICIONES DE GOBERNABILIDAD

- Normatividad que rige al Centro (reglamento, procedimientos y difusión de los mismos).
- Insuficiencia de personal.
- Deficiencias en el proceso para la imposición de las sanciones disciplinarias.
- Ejercicio de funciones de autoridad por parte de internos del Centro (autogobierno/cogobierno).
- Capacitación del personal.

#### ❑ RUBRO IV REINSERCIÓN SOCIAL DEL INTERNO

- Deficiente integración del expediente técnico-jurídico de cada interno.
- Clasificación entre procesados y sentenciados.
- Deficiencia en actividades laborales y capacitación.

#### ❑ RUBRO V GRUPOS DE INTERNOS CON REQUERIMIENTOS ESPECÍFICOS

- Atención a adultos mayores.
- Atención a internos pertenecientes a la diversidad sexual.
- Insuficiencia en los programas para la prevención de adicciones y de desintoxicación voluntaria.

Generalizando en cuanto a las deficiencias observadas en los penales del Estado de Michoacán se observó la inactividad de labores en la población de internos, hacinamiento, infraestructura en malas condiciones, carencia de programas de prevención, escasez de personal e inexistencia de un tratamiento pre/postpenitenciario.

**CDIREM**  
**(Centro de Desarrollo Integral del Recluso en el Estado de Michoacán)**

**VISIÓN:**

El Centro de Desarrollo Integral del Recluso en Michoacán, una Asociación direccionada a la no reincidencia del interno a través de un proceso integral encauzado en la educación emocional y de ciencia interna, una organización que contribuya al ofrecer un servicio público que beneficie a la sociedad a través de la formación de individuos productivos y núcleos familiares fuertes en valores y expectativas adaptadas a la realidad actual de la sociedad. Su aplicación adaptable al rubro educativo, social, emocional, empresarial, comunitario, etc.

**MISIÓN**

Brindar un apoyo pre/post penitenciario al Recluso, que brinde las herramientas necesarias para la mejora de su calidad de vida; un proceso de atención integral que involucre el núcleo familiar del interno y medio social que lo rodea., que contribuya la seguridad social y evite la reincidencia del preso.

	<b>Proyecto</b>
<b>QUÉ:</b>	Centro de Desarrollo Integral del Recluso en el Estado de Michoacán a través de un tratamiento Pre/Post-penitencial encauzado en una educación Emocional
<b>POR QUÉ:</b>	Los problemas que dan lugar es la reincidencia, como resultado de la escasa atención brindada en el interno. Escasa Educación Emocional y de ciencia Interna.
<b>PARA QUÉ:</b>	Se pretende brindar un servicio integral al interno en su permanencia en la prisión, así también un tratamiento post-penitenciario- Un proyecto orientado tanto al recluso como a su núcleo familiar. Su aplicación orientada al rubro social,



	educativo, comunitario, psicosocial y empresarial. Tomando en cuenta el Art. 18, del Reglamento General del Sistema Penitencio Mexicano.
<b>CUÁNTO:</b>	Atender la capacidad de la población de internos valorada en 460 reclusos, tanto en área de proceso y sentencia.
<b>DÓNDE:</b>	Centro de Reinserción Social Zamora Creación de SEDE en Zamora Subsede: Tangancícuaro.
<b>CÓMO</b>	Aplicación de Plan de Acción: Autorregulación Emocional para la reinserción Social del Interno del CERESO ZAMORA
<b>CUÁNDO:</b>	Carga Horaria (no definida)
<b>QUIENES</b>	Grupo interdisciplinario
<b>CON QUÉ</b>	Recursos Financieros

**Tabla 12:** Elementos clave del Proyecto CDIREM

<b>PROFESIONAL</b>	<b>FUNCIÓN</b>
Interventor Educativo	
Psicólogo	
Criminólogo	
Doctor General	
Abogado	
Especialista en Adicciones	
Agente de deporte y Recreación	
REDES	

**Tabla 13.-** Cuerpo Interdisciplinario CDIREM

Más allá de ser un proyecto de intervención focalizado al centro penitenciario, es un modelo adaptado para la ejecución dentro las instituciones educativas del nivel de preescolar a nivel superior, representa una propuesta adaptada para su aplicación a cualquier conglomerado social, dirigido al trabajo de la autorregulación emocional.

En la prisión, representó un modelo novedoso tanto para los internos, como para el personal, el integrar elementos nuevos que permitieran fomentar una mejor visión de percibir su realidad, a través de una educación emocional; experiencia empapada de aprendizajes tanto del emisor como del receptor.

No solamente en una institución educativa cobraría algún sentido, sino en lo comunitario; la propuesta emergió de un penal, ¿imaginemos la mejora que se daría en una comunidad?

Claramente se observa en las generaciones de la actualidad que la parte académica no funge con lo elemental para el propicio de herramientas que generen superarse personalmente y encontrar una misión de vida.

La parte emocional e interna se descuida, dando poca importancia a la parte humanista; los números y letras no bastan para satisfacer las necesidades de los individuos. ¿Qué desean aprender los individuos de hoy en día?, la tecnología y los medios de comunicación, aunado a los diversos modos de crianza han dado lugar al nivel de expectativas de cada individuo.

Las vertientes de este proyecto se dirigen hacia el trabajo del individuo, basado en el desarrollo mental, personal y social. Se requiere la creación de actividades que promuevan el fortalecimiento del desarrollo humano del recluso, para ello es importante la creación de estrategias que favorezcan el trabajo de la inteligencia emocional, como parte fundamental de la reinserción social.

Tras la experiencia en el Centro de Reinserción Social Zamora, se apreció la inactividad de programas que beneficiaban a su persona, la atención

psicológica se apreció carente, esta área se muestra descuidada, se le brinda poca importancia.

Se considera que a través de la creación de talleres que promuevan el fortalecimiento del autoestima, motivación, inteligencia emocional y sobre todo proyecto de vida, ayudaran al interno a la adquisición de herramientas que le permitan reincidir, más allá es ofrecerle una nueva visión de vida y se abran a la oportunidad de explorar nuevos horizontes que los conduzcan a su realización como persona.

Tras el fomento de una clara visión de que todo lo que sucede en la sociedad no es malo, al contrario, hay cosas que aprovechar, a través de su desarrollo en un espacio de armonía y de superación.

Este proyecto constituye el proceso de autorregulación emocional, con la intención de instaurar este modelo de apoyo para aportar elementos sustanciales en el modus vivendi del preso en todo centro penitenciario.

*¿Por qué tener en el sistema penitenciario un modelo de autorregulación emocional que apoye las necesidades psicológicas, físicas, sociales y emocionales del interno?*

La intención es ofrecer una consultoría dentro del centro penitenciario, a miras de que todo recluso sentenciado reciba un seguimiento, así también el interno procesado.

Al recobrar su libertad, siga recibiendo el acompañamiento por medio de una estancia que ofrezca el servicio y esté vinculada directamente con los procesos jurídicos por medio de la instauración de estancias que brinden el servicio, como parte de su beneficio al momento de salir de prisión. Donde no solamente se atendiera al interno, sino a sus familias, como parte del proceso.

Esta propuesta se encauza en la creación de una asociación u organización que apoye el desarrollo personal del preso al obtener su libertad con la finalidad

de adaptación al medio; soslayar la afiliación de conductas inadaptadas que lo conduzcan al reincidir nuevamente a la prisión, una especie de *consultoría* como modelo de escuela para padres.

A través de la consultoría, los interventores educativos tratan de encontrar soluciones para los desafíos en el funcionamiento social efectivo y relevante de los individuos, familias, grupos, organizaciones y comunidades... la asesoría se basa en los conocimientos, valores y habilidades de los interventores educativos y los sujetos atendidos para aclarar los problemas, reconocer las fortalezas, discutir opciones e identificar posibles cursos de acción. Como consultores, los interventores educativos buscan empoderar a los clientes, respetando sus competencias, sobre la base de sus fortalezas y trabajar con ellos en colaboración para encontrar soluciones. Gómez (2002:17)

Un proyecto regido bajo las funciones generales de la intervención educativa, como fue la consultoría aplicada al grupo de internos, encaminada a la facilitación, alentando la acción a través de la participación con el fin de proporcionar las condiciones necesarias para que los sujetos alcanzaran sus fines, enfrentando sus desafíos y lograran llevar a cabo sus tareas cotidianas.

Con un toque de animación sociocultural o motivación compuesta por un conjunto de acciones de práctica social dirigidas a animar, dar vida, color a esa estructura gris que testifica sus haberes día a día.

Una esencia de intermediación del aprendizaje entre el mediar entre los aprendices, lo que implicó interpretar las necesidades de los presos y comprender e influir su panorama, vinculados a entender su situación de los aprendices, lograr en ellos la aceptación y confianza, como hacer significativo sus aprendizajes teniendo en cuenta sus temas de interés surgidos de sus problemas, promoviendo el seguir estudiando durante su permanencia en prisión.

Más allá de beneficiar a la sociedad, a los centros penitenciarios, a sus familias, a la generación de empleo a profesionales, es brindarles una oportunidad de vida a esas personas a través del fortalecimiento de sus potencialidades

humanas y una forma de demostrar a la sociedad que no hay personas malas, sino las conductas y actitudes que se manifiestan.

CDIREM (Centro de Desarrollo Integral del Recluso en el Estado de Michoacán), un tratamiento post penitencial a miras de convertirse en una institución que apoye al interno en su proceso durante su permanencia en prisión con el objetivo de mantener una continuidad en su proceso al obtener su libertad.

A través de un esquema conceptual referencial operativo según el perfil del Licenciado en Intervención Educativa, desde una perspectiva extramuros por medio de una educación informal, de empoderamiento de personas y grupos sociales ante el habilitar a los presos para una vida autogestiva, autónoma y plena, facilitándoles los conocimientos, habilidades, hábitos, actitudes y valores relevantes, así como de activar y desarrollar sus potencialidades bloqueadas o dormidas.

Así también promoción a la resiliencia, a través del fortalecimiento de la capacidad de supervivencia y crecimiento personal y grupal para superar sus condiciones de vida adversa en su estadía en la cárcel y al integrarse de nueva cuenta con sus familias.

En síntesis: La propuesta se encauza en apoyar el proceso integral del recluso a través del trabajo de la autorregulación emocional, que beneficie tanto el aspecto personal y penal.

Una vinculación por parte del sistema penitenciario que integre este modelo dentro y fuera de prisión que evite la reincidencia. Representará un centro que dará lugar a empleos, tanto a un grupo interdisciplinario apoyado de diversos profesionales que apoyaran el proceso integral del preso.

Sin dejar desapercibido el generar una oferta laboral y el desprendimiento de oportunidades que amparen al interno.

## CONCLUSIONES

*“La experiencia no es lo que te sucede  
Sino lo que tú haces con lo que te sucede”.*

**Aldous Huxley**

Un interventor educativo es un profesionalista polivalente que hace converger en su perfil saberes, procedimientos y fines de profesiones como las del pedagogo, el psicólogo, el sociólogo, en licenciado en relaciones industriales, el trabajador social y el licenciado en desarrollo humano.

Una mezcla de diversas habilidades que se hicieron partícipes dentro del proyecto de Autorregulación Emocional; la aportación principal de este trabajo se derivó de una experiencia emergida de una meta; un trabajo arduo, pero significativo; una intervención con amor a la vocación.

Al emprender este viaje se partió de una visión objetiva de la prisión; un contexto alejado de la sociedad, integrado por seres humanos valiosos, con grandes talentos; personas con disponibilidad y apertura que se permitieron abrirse a la experiencia e ir en busca del descubrimiento de sí mismos, revelando que hay una realidad más allá de sus ojos, independientemente de sus acciones cometidas.

Emociones y más emociones, un tema complejo pero con gran peso dentro de los centros penitenciarios; el escaso dominio emocional conlleva al descontrol de la vida del individuo provocando la pérdida de la libertad tanto mental como física.

La labor desempeñada con la población de internos fue fructífera, los resultados obtenidos a través de un largo proceso se dieron a relucir por medio de las actitudes manifestadas y el nivel de expectativas de los reclusos, así también de las observaciones generadas del personal quienes expresaron que el comportamiento y la visión del interno habían mejorado considerablemente.

Fue evidente la comparación de la conducta presentada en la población de internos en un principio; se rememora vivencias donde se hizo presente el “yo no puedo”, tornándose a “estoy trabajando y confié en que lo lograré”. Más allá de reorientar y reeducar conductas, hábitos y emociones, significó una red comunicativa de aprendizajes; el aprender se orientó a compartir para mejorar.

El preso más allá de ser persona, es un ser espiritual, según Anthony de Mello despertarse es la espiritualidad, porque solo despiertos podemos entrar en la verdad y la libertad. El estar despierto es cambiar el corazón de piedra por uno que no se cierra a la verdad.

Los programas que emergieron tuvieron esa esencia, el trabajar la parte interna del recluso, el manejo emocional y el plasmar un plan de vida. Es indescriptible la vivencia con los presos, la experiencia no fue precisamente lo que sucedió, sino lo que la intervención hizo en ella.

Este proyecto tendió a orientarse a diversas vertientes, no únicamente al trabajar con los reclusos una educación emocional, sino a modo de prevención y fomento de una visión de vida en los jóvenes estudiantes.

Es importante reflexionar sobre la situación actual, ser realistas y críticos de lo que sucede ¿Acaso no valdría la pena que mejorar nuestros comportamientos o reacciones habituales? ¿Mirar en lo más hondo de nosotros mismos? tener confianza en el hecho de que ese cambio es posible, por poca determinación y lucidez.

Hacer cuanto esté en nuestras manos para cambiar no sólo por nuestro propio bien, sino también, y sobre todo, para que un día seamos capaces de borrar el sufrimiento de los demás y ayudarles a encontrar la felicidad que se encuentra en sí mismos y no en los demás; dejar que esta determinación crezca y eche raíces en lo más hondo de nosotros.

INTERVENIR, significa fusionar el amor al servicio para INNOVAR y TRANSFORMAR contextos que permitan TRASCENDER realidades; abrir nuevos horizontes y caminos de bienestar.

Nuestra actualidad vive relaciones interpersonales resquebrajadas por el inadecuado manejo de las emociones lo que deriva un ambiente donde se percibe la frustración, la decepción, la intolerancia, el desánimo y por ende la desmotivación como los elementos cotidianos y desastrosos que erosionan dolorosamente la convivencia en los hogares, trabajo, escuela, medio social, imaginemos la situación en las prisiones.

La satisfacción desprendida de esta investigación se encauzó en ofertar al preso una mejor calidad de vida; el baile, teatro, canto, artes marciales, deporte, meditación, herramientas que llegaron a formar parte de sus vidas originando un cambio interno en ellos; el surgimiento de amistades sanas; el descubrimiento de sí, todo ello dio lugar a sentirse libres intrínsecamente, permitiendo liberarse de sus miedos y ataduras.

Desprogramarse, es liberarse para crecer y dar sentido al existir; *“En Busca De Mi Verdadero Yo”*, representó en el interno conocerse así mismo para motivarse internamente, permitiendo su dominio personal, que le accediera ver más allá de sus posibilidades dando lugar al trace de un nuevo camino de metas a perseguir independientemente de su situación.

El camino de la intervención es un maravilloso andar, al abordarse esta experiencia no se previeron los obstáculos, pero se vencieron; no se dio un instructivo de cómo se atendería a las necesidades suscitadas en la penal. Hubo quienes se opusieron, más sin en cambio los obstáculos fue un impulso de superación. Esto es poco, respecto a lo que se puede hacer para mejorar un determinado contexto social, sin importar el ámbito, ni las personas con las cuales se trabaje; humildad, ética, compromiso, altruismo y respeto como parte de los principios dirigentes hacia el camino de la humanidad.



## FUENTES DE CONSULTA

### BIBLIOGRÁFICAS

---

- ALBERT Gómez María José (2007). “La investigación educativa: Claves teóricas”. Madrid, España. Editorial Morata
- ÁLVAREZ, Romero Manuel. (2012). “El síndrome del perfeccionista: El anancástico”. España. Editorial Almuzara
- ÁLVAREZ, Romero Manuel. (2012). “El síndrome del perfeccionista: El anancástico”. España. Editorial Almuzara.
- ANAND Dilvar (2012).”Soy el dueño de mi vida, programación Mental Positiva”. Editorial Caminorojo. Amazon Media E.U.
- ASTORGA Alfredo (1991). “Manual de diagnóstico participativo”. Buenos Aires. Editorial Hvmánitas
- CADAVID E. Fernando (2013). “Volver al ser, despertar a la conciencia”. Estados Unidos. Editorial Balboa Press. Ediciones Morata S.A. (1988), Fundada por Javier Morata editor, en 1920 Impreso en España.
- CASTAÑEDA Luis (2012). Guía práctica para elaborar su proyecto de vida. ¿Qué planes tienes para el resto de tu vida? Editorial Panorama. México
- CONSEJO DE LA JUDICATURA FEDERAL (2011). El Nuevo Sistema de Justicia Penal Acusatorio, desde la Perspectiva Constitucional. Poder Judicial Federal. Primera edición. México
- ESQUIVEL Laura (2001). Libro de las Emociones: “Son de la razón sin corazón”. 1ª. Edición virtual e-libro.net
- FISHER, Robert (2007). ”El caballero de la armadura oxidada”. Ediciones Obelisco. Barcelona
- GALLEGOS Rico Pablo (2008). “Los Horizontes del Pensamiento”. Universidad Pedagógica Nacional
- GARCÍA Silva Gerardo (2010). El Nuevo Sistema de Justicia Penal. Fundamentos, Alcances y Perspectivas. Editorial Porrúa. México.

- GARZA Mercado Ario (1970). "Manual de técnicas de investigación". México. La primera edición fue publicada por la universidad de Nuevo León.
- GOETZ J.P. Y M.D. Lecompte "Etnografía y diseño en investigación educativa".
- GOLEMAN, D. (1995). "Inteligencia Emocional: ¿Por qué es más importante que el cociente emocional? Edición Zeta. Argentina.
- GÓMEZ Villalpando Armando. "Conviértete en un emprendedor educativo: Breve guía para la empleabilidad del interventor educativo". Universidad Pedagógica Nacional Unidad 111. Guanajuato
- HERNÁNDEZ Rojas Gerardo (1997). "Módulo Fundamentos del Desarrollo de la Tecnología Educativa". Bases Psicopedagógicas. Coordinador: Frida Díaz Barriga Arceo. México: Editado por ILCE- OEA.
- HERNÁNDEZ, F. (1985); " Relaciones entre funcionarios e internos". En: ASOCIACION PRO DERECHOS HUMANOS: Reinserción social del ex recluso". Madrid: A.P.D.H.
- LARRAÑAGA Ignacio (2004).Talleres de Oración y Vida: una nueva evangelización. "Las fuerzas de la decadencia". Impresora Múltiple. México, D.F.
- LATORRE Antonio (2003). "La investigación-Acción. Conocer y cambiar la práctica educativa". Editorial Graó. Barcelona
- MANRIQUE, F. (1985); "Relaciones entre internos y funcionarios". En: ASOCIACION PRO DERECHOS HUMANOS: Reinserción social del ex recluso Madrid: A.P.D.H.
- MELLO Anthony (1988). "Autoliberación Interior". Editorial Lumen. Buenos Aires
- ORTIZ Frida, García María del Pilar (2015). "Metodología de la Investigación". Editorial Limosa. México
- PETERSON Deborah (2012). "PNL, Conoce cómo te puede apoyar". Editores Mexicanos Unidos. México

- PORTUONDO A. Juan (1997). “La figura Humana Test Proyectivo de Karen Machover. Editorial Biblioteca Nueva. Madrid España
- RAMOS Samuel (1992). “El perfil del hombre y la cultura en México”. Editorial Planeta Mexicana. México
- RODRIGUEZ Gómez Gregorio, GIL Flores Jiménez Eduardo. “Elementos Básicos de Investigación Cualitativa: Metodología de la investigación cualitativa”. Editorial Grijalva. Madrid España
- ROGERS, J. (2001). “El Proceso de Convertirse en Persona”. Ed. Paidós. México.
- ROJAS Soriano Raúl (Et-al) “Apuntes de la vida cotidiana. Reflexiones educativas”. Asociación Mexicana de Pedagogía, A.C. Plaza y Valdés, S.A. DE C.V. SEGUNDA EDICIÓN FEBRERO DE 1998 HECHO EN MÉXICO.
- SORIANO Rojas Raúl (1990). “Guía para realizar investigaciones sociales”. México. Valdés Editores
- T.D. Cook. CH.S. Reichardt (2000). “Métodos cualitativos y cuantitativos en investigación evaluativa”. Madrid, España. Editorial Morata
- TALANCÓN Ponce Humberto (2007). “Matriz FODA: Alternativa de diagnóstico y determinación de estrategias de intervención en diversas organizaciones”. Escuela Superior de Comercio y Administración en Unidad Santo Tomas. México
- UNIVERSIDAD de Alicante (2003). “Motivación y Emoción”. Editorial Médica Panamericana. Madrid
- UNIVERSIDAD de Guanajuato Dirección de Docencia Programa Institucional de Tutoría. (Sandoval Mendoza M.C, Cuevas de la Vega A, Araiza Moreno A, Martínez A & Soto Patiño J.C., 2005).
- VALVERDE, J. (1991). La cárcel y sus consecuencias. Madrid. Editorial Popular.

## PÁGINA WEB

---

- Agencia Esquema (2014). “Concluyen Educación Básica internos del CERESO Zamora. Recuperado el día 3/abril/2015 en: <http://www.agenciaesquema.mx/2014/07/zamora-concluyen-educacion-basica.html>
- Comisión Nacional de los Derechos Humanos (2015). “Diagnóstico Nacional de Supervisión Penitenciaria. Recuperado el 12 de mayo del 2016 en: <http://CNDH.Diagnostico.Nacional.Penitenciaria.pdf>
- Congreso Michoacán. (2015). “Reglamento Del Consejo Para El Sistema Penitenciario Del Estado De Michoacán De Ocampo”. Recuperado el 19 de enero del 2016 en: [http://transparencia.congresomich.gob.mx/media/documentos/trabajo\\_legislativo/Reglamento\\_del\\_Consejo\\_para\\_el\\_Sistema\\_Penitenciario\\_del\\_Estado\\_de\\_Mich.pdf](http://transparencia.congresomich.gob.mx/media/documentos/trabajo_legislativo/Reglamento_del_Consejo_para_el_Sistema_Penitenciario_del_Estado_de_Mich.pdf)
- GARCÍA Fernández, M. & Giménez-Mas, S.I. (2010). La inteligencia emocional y sus principales modelos: propuesta de un modelo integrador”. Espiral. Cuadernos del Profesorado 43-52. Recuperado el día 11 de enero del 2016 en: <http://www.cepcuevasolula.es/espinal>
- GARCÍA Villaseñor Hilda. “ABC Manuel de Programación Neurolingüística”. Recuperado el día 21 de diciembre del 2015 en [http://blogs.fad.unam.mx/asignatura/fidencio\\_lopez/wp-content/uploads/2015/03/El-abc-de-la-pnl-Garcia-Villasenor-2.pdf](http://blogs.fad.unam.mx/asignatura/fidencio_lopez/wp-content/uploads/2015/03/El-abc-de-la-pnl-Garcia-Villasenor-2.pdf)
- Gobierno de Michoacán (2014). “Subsecretaria de prevención y reinserción social acciones educativas para internos de Michoacán”. Recuperado el 20 de abril <http://www.michoacan.gob.mx/aplica-subsecretaria-de-prevencion-y-reinsercion-social-acciones-educativas-para-internos-de-michoacan/>
- H. Ayuntamiento Atlixco (2014). “Manual de procedimientos y organización de la dirección del CERESO”. Consultado en:

<http://atlixco.gob.mx/atlixco/transparencia/2014/manuales/MO-CERESO.pdf>  
Recuperado el 10 de marzo del 2015.

- [http://fatimadiz13.blogspot.mx/2012/11/test-de-frases-incompletas-de-sacks-fis\\_1.html](http://fatimadiz13.blogspot.mx/2012/11/test-de-frases-incompletas-de-sacks-fis_1.html)
- [http://www.psi.uba.ar/academica/carrerasdegrado/psicologia/sitios\\_catedras/obligatorias/042\\_ttedm2c2/material/fichas/tecnica\\_de\\_las\\_frases\\_incompletas.pdf](http://www.psi.uba.ar/academica/carrerasdegrado/psicologia/sitios_catedras/obligatorias/042_ttedm2c2/material/fichas/tecnica_de_las_frases_incompletas.pdf)
- <https://elfilosofo.files.wordpress.com/2012/09/autoconocimiento.pdf>
- IZCAREY Fausto (2004). “La inteligencia emocional y la programación neurolingüística”. Recuperado en: [http](http://www.izcarey.com) el día 2 de noviembre del 2015.
- México Evalúa (2013). Centro De Análisis De Políticas Públicas “La Cárcel en México, ¿para qué?”. Recuperado el día 11 de enero del 2016 en: [http://www.mexicoevalua.org/wp-content/uploads/2013/08/MEX-EVA\\_INDIX-CARCEL-MEXICO-VF.pdf](http://www.mexicoevalua.org/wp-content/uploads/2013/08/MEX-EVA_INDIX-CARCEL-MEXICO-VF.pdf)
- Revista Griot (2012). “Historia de vida: Una metodología cualitativa”. Recuperado el día 13 de marzo del 2016 en: <http://revistagriot.uprrp.edu/archivos/2012050104.pdf>
- SANDOVAL Casilimas Carlos A. (1996). “Programa de especialización en teoría, métodos y técnicas de investigación social: Investigación Cualitativa”. ARFO Editores e Impresores Ltda. Bogotá, Colombia “Agrupación de grafoanalistas Consultivos bajo el punto de vista psicoanalítico de España.”. Mecanismos de Defensa (1984). Recuperado el 15 de marzo del 2016 en: [http://www.grafoanalisis.com/Mecanismos\\_de\\_defensa\\_Vels.pdf](http://www.grafoanalisis.com/Mecanismos_de_defensa_Vels.pdf)
- Universidad Abierta Interamericana (2013). “Autoestima”. Recuperado en <http://imgbiblio.vaneduc.edu.ar/fulltext/files/TC113919.pdf>
- VALVERDE (2007), Recuperado el día 22 de marzo del 2016 en: <http://www.psicosocial.net/grupo-accion-comunitaria/centro-de-documentacion-gac/areas-y-poblaciones-especificas-de-trabajo/carceles/206-la-carcel-y-sus-consecuencias/file>



# **ANEXOS**



1°: Formato de Encuesta/Evidencia
2. Tabla de Diagnóstico: Pre- Encuesta
3°: Tabla de Diagnóstico: La Entrevista
4°: Formato: Test proyectivo Frases Incompletas de Sacks/Evidencia
5°: Tabla de Diagnóstico: Test Proyectivo Frases Incompletas de Sacks. Aplicación 1
6°: Tabla de Diagnóstico: Test Proyectivo Figura Humana de Karen Machover. Aplicación 1.
7°: Formato: Guía de Detección de Problemáticas Emocionales/Evidencia
8°: Tabla de Diagnóstico: Guía de Detección de Problemáticas Emocionales. Aplicación 1.
9°: Tabla de Diagnóstico: Monitoreo de Autorregulación Emocional.
10°: Cronograma General de Estrategias
11°: Ejercicio 20 pasos hacia adelante.
12°: Técnica para modificar nuestros hábitos PNL
13°: “Identifica tus Emociones”./Evidencia
14°: ¿Cómo aumentar la seguridad en ti mismo? ´PNL
15°: Línea de Vida PNL
16°: Técnica PNL: “Dime como hablas y te diré quién eres y hacia dónde vas”.
17°: Ejercicio: ¿Quién soy?/Evidencia
18°.Ejercicio: Y ahora...hacia donde voy. /Evidencia
19°: Evento Cultural y Deportivo
20°. Posada Navideña: “Desprográmate”.
21°: Posada Navideña: “En busca de mi verdadero yo”.
22°. Post Encuesta/Evidencia
23°: Resultados de la encuesta.
24°Tabla de diagnóstico: Test Proyectivo Frases incompletas de Sacks. Aplicación 2
25° Tabla de Diagnóstico: Test Proyectivo Figura Humana de Karen Machover. Aplicación 2.
26° Resultados de la Guía De Detección Para Problemáticas Emocionales.
27° Tabla de diagnóstico: Guía de detección de problemáticas emocionales. Aplicación 2
28° Formato: Encuesta de Evaluación Institucional/Evidencia
29° Constancia de Desempeño de Prácticas Profesionales
30° Reconocimiento CERESO ZAMORA: Coordinación de Evento.
31° Reconocimientos y Diplomas generados del Proyecto de Autorregulación Emocional

# ANEXO #1

## Formato De Encuesta: Evidencia

*Taller De Autorregulación Emocional*  
*CERESO Zamora*



1.- ¿Qué esperas aprender al estar dentro del proyecto “En busca de mi verdadero yo”?

2.- ¿Qué aspectos negativos de tu persona deseas mejorar?

ASPECTO FISICO	ASPECTO SOCIAL	ASPECTO EMOCIONAL

4.- ¿Cómo te auto describes?

5.- Escribe en cada cuadro los aspectos que conozcas de tu persona.

VIRTUDES	DEFECTOS	HABILIDADES	LIMITACIONES



6.- ¿Quién eres?

8.- ¿Qué te motiva para seguir viviendo independientemente de la situación en la que te encuentras?

9.- ¿Cómo fue tu etapa de la infancia?

10.- ¿Cómo fue tu etapa de la adolescencia y adultez?

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

**Condena:** \_\_\_\_\_

*“A medida que se refuerce tu fe, irás descubriendo que ya no necesitas sentir que has de controlar todas las cosas, que éstas influirán a su voluntad y que tú fluirás con ellas, para tu gran deleite y beneficio”. **Wingate Paire.***

ANEXO # 2: TABLA DE DIAGNÓSTICO: PRE ENCUESTA

PRE ENCUESTA

No.	PREGUNTA	RESULTADOS	INCIDENCIA
1	¿Qué expectativas tiene acerca del proyecto?	A) Superación personal=54% B) Nuevos aprendizajes y conocimientos=23% C) Lograr la reinserción=23%	<i>Superación personal</i>
2	¿Por qué decidiste formar parte del proceso?	A) Superación personal=77% B) Rehabilitarse= 23%	<i>Superación personal</i>
3	¿Qué aspecto te gustaría mejorar de tu persona, que no te agrada?	A) Inseguridad=23% B) Control de impulsos y agresividad= 54% C) Manejo de las relaciones interpersonales=23%	<i>Control de impulsos/Agresividad</i>
4	¿Cómo te describes en el aspecto físico, emocional y social?	A) Descripción positiva=31% B) Descripción negativa= 69%	<i>Descripción negativa</i>
5	Virtudes	Trabajador=23% Deporte= 15% Amor familiar y al prójimo=62%	<i>Amor familiar y al prójimo</i>
	Defectos	Impulsividad/Agresividad= 77% Inseguridad/Baja autoestima= 8% Vicios= 15%	<i>Impulsividad/Agresividad</i>
	Habilidades	Deporte=46% Trabajos manuales= 54%	<i>Trabajos manuales</i>
	Limitaciones	Libertad= 39% Emocionales= 23% Económicas= 23% Sin límites= 15%	<i>Libertad</i>
6	¿Quién eres, en realidad te conoces?	SI= 31% NO= 69%	<i>Un 69%, desconoce de su persona.</i>
7	¿Qué te motiva para seguir viviendo?	Motivación intrínseca= 0% Motivación extrínseca= 100%	<i>Nula motivación interna</i>
8	¿Cómo fue la etapa de la infancia?	Negativa= 62% Positiva=38%	<i>Infancia negativa</i>
9	¿Cómo fue tu adolescencia y edad adulta?	Difícil e irresponsable= 92% Responsable=8%	<i>Etapa de adolescencia y adultez irresponsable</i>
10	Motivo el cual ingresaste al CERESO.	Violación= 23% Homicidio=31% Lesiones=23% Narcotráfico= 23%	<i>Homicidio</i>

AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL PARA LA REINSERCIÓN SOCIAL  
DEL INTERNO DEL CERESO ZAMORA

Nombre Ezraín García Alcantar Edad 24 Escolaridad Sec  
 Fecha de nacimiento 10 Junio 1990 Estado civil Avanzada Procedencia Mexicano  
 Mis hobbies son Aandar en Ameto  
 Género musical Disco Comida Favorita tripa Dorada

1.- ¿Qué expectativas tienes acerca del proyecto? optener nuevos aprendizajes.

2.- ¿Por qué decidiste formar parte del proyecto? Para aprender cosas nuevas para mi que me sirven mucho.

3.- ¿Qué aspecto te gustaría mejorar de tu persona que no te agrada durante el proceso?  
La Seriedad

4.- ¿Cómo te autodescribes? (Aspecto físico, emocional y social)  
Soy chaparrito  
Alegre y platicador con todas las personas.

A continuación te presento el siguiente cuadro, completa lo que se te pide de la manera más sincera posible.

VIRTUDES	DEFECTOS	HABILIDADES	LIMITACIONES
<u>Trabaja de</u> <u>Deportista</u> <u>Abil</u> <u>Trabajador</u> <u>Sociable</u>	<u>no gusta opinar en todo.</u> <u>Mo creo muy apocha lo que me dicen.</u>	<u>Hacer cintos</u> <u>hago balones</u> <u>Jego futbol</u> <u>Aprendo Facil.</u> <u>hacerchar a las personas</u>	<u>Mi libertad</u>

Esraia Carolina Alcantar

7.- ¿Quién eres... ¿En realidad te conoces? Un ser vivo, no pero cada día me conosco más.

8.- ¿Qué te motiva para seguir viviendo? Mi familia.

9.- ¿Qué profesión te hubiera gustado ejercer y por qué? Doctor, para si un día alguien de mi familia se enfermara yo los curaría.

10.- ¿Cómo fue tu etapa de la infancia? Difícil por que perdi a mi padre desde los 12 años y mi mamá se hizo cargo ella sola.

11.- ¿Cómo fue tu adolescencia y edad adulta? no tenía quien me aconsejara bien.

13.- Motivo por el cual ingresaste al CERESO. Por Lecciones, un nabajero con un muriente.

CONDENA: 8 años

TIEMPO RESTANTE: 4.5 años

¿Qué deseas lograr durante este tiempo?

Tal vez te detendrás a ver pasar el tiempo y la vida con ello y ser un perdedor que se avergüenza de sus errores y no es capaz de afrontarlos con responsabilidad y valentía.

Elizabeth F.V

El Día de hoy me la pase muy agusto y relajado y se puede decir que un rato libre. Mi punto de vista que esta haciendo bien su trabajo gracias por comprendernos.

ANEXO #3 TABLA DE DIAGNÓSTICO: LA ENTREVISTA

**FACTORES RELEVANTES**

EXP.	FECHA	PERSONAL	FAMILIAR	RELACIONES SOCIALES	SITUACIÓN ACTUAL
CUESTIONES		ACTITUD PERSONAL ¿Qué opinas de tu persona?	PERCEPCIÓN DE NUCLEO FAMILIAR ¿Cómo es la relación con tu familia?	¿Como eran y son actualmente tus relaciones con las personas que te rodeas?	¿Qué sentido de vida le tomas actualmente a tu existir, independientemente de la situación en la que te encuentras?, ¿Qué esperas lograr mediante tu instancia en el penal?
1	M a r z o  2 4 .	La actitud presentada durante la aplicación de la entrevista, se apreció que es una persona tímida, que se inhibe ante la presencia de personas externas al centro, tuvo dificultad al expresarse, sus ideas fueron cortas y negativas. Comento que no le agrada su apariencia física, que necesita mejorar en muchos aspectos, que hay momentos que siente que su vida pierde sentido. Le cuesta trabajo expresar sus sentimientos, desconfía de los demás, se le dificulta tener una buena relación ante su actuar de forma agresiva, expreso que tiene miedo cuando se enoja, no sabe como controlarse, por ello privado de su libertad. Expresa que quisiera sentirse más seguro de si, para reconocer su persona.	Proviene de una familia monoparental, su padre se hizo cargo de la familia, ausencia de la madre. Su relación con su padre ha sido distanciada, la crianza fue por parte de una tía, quien fungio el papel de madre. Construyo su propia familia, en un matrimonio de unión libre, como resulta su hija, una menor de 4 años, su ruptura amorosa se vio afectada durante al ingresar al CERESO.	Las amistades significaron un refugio para evadir la realidad de su situación familiar, lo que lo llevó al mundo de las adicciones y relacionarse con amistades negativas. Expreso que durante la adolescencia tuvo dificultades, no sabia a donde ir, su relación con su padre empeoro saño de casa, la escuela no represento una prioridad. Reconoce que sus amistades representaron su familia, y a la vez por seguirlos, la causa de estar privado de su libertad, por hacer lo mismo que los demás.	Existe nula aceptación al estar privado de su libertad, ha sido una la peor experiencia en su vida, acepta la responsabilidad de sus actos, con miras de venganza a terceras personas, manifesto que el sentido de vivir no es el mismo que antes. Necesita ver a su hija, para estar mejor, le es imposible imaginar que permanecerá mucho tiempo en prisión, tras una condena de 23 años.
	M a r z o  3 1 .	Se autodescribe como una persona poco sociable, tímida, que le cuesta trabajo llevar una amistad, por el hecho de que es una prisión y tiene que desconfiar de los que lo rodean, le desagrada su apariencia física, le da pena hablar en público, expreso sentirse poca cosa, tener odio hacia el mismo. Opina que la cárcel es el lugar más feo de la tierra y los que viven ahí son igual. Como persona, denoto poca valorización a si mismo, tendió a juzgarse, tomó una actitud pesimista y se victimizó.	Respecto al núcleo familiar, proviene de una familia disfuncional, sufrió la separación de sus padres, su madre rehizo su vida con otra persona. La relación hacia el padre es distanciada, existe poca comunicación, no hay confianza, mientras por parte de su madre resulta todo lo contrario. En cuestión de pareja, se llevo en forma de unión libre, de ello una menor de 4 años. La relación entre hermanos es cercana, expreso sentirse impotente por no poder hacer nada, su hermano menor se vio involucrado en drogas y no sabe su paradero.	Su relación con los demás expresó que fue muy activa, se involucraba con personas sanas, no tenia problemas con los demás, hacia consumo de drogas de forma oculta en su casa, en el taller de herrería de su padre se llevaban a cabo sus reuniones familiares y de amigos cercanos. Expreso que conoció una persona de edad adulta que recurria a visitarlo, quien buscaba una relación íntima con él, a la cual se negó, y derivó la muerte de esa persona a través de la intervención de su mejor amigo.	Percibe su estado actual como un castigo, expresa sentirse desadaptado al lugar, a pesar de llevar tiempo ahí, lo alienta la visita de su familia, no se resigna a la prisión y más aun expresa sentirse derrotado por la larga condena, la relación con sus compañeros es mala, desconfía de quienes lo rodean.
	Abril 7.	La actitud presentada durante la aplicación de la entrevista, se apreció que es una persona tímida, que se inhibe ante la presencia de personas externas al centro, tuvo dificultad al expresarse, sus ideas fueron cortas y negativas. Comentó que no le agrado que le preguntara acerca de su persona, que es muy difícil hablar de ese tema. Expresó que es una persona que le agrada el trabajo de campo, el haber vivido en Estados Unidos le propicio vivir sin limites, convertirse en un pandillero, orillandolo a delinquir y a perder a su hermano menor por las pandillas y los vicios.	La relación con sus padres es buena, expresó que por el hecho de recibir su apoyo incondicional en los buenos y malos momentos, antes de ir a los Estados Unidos era un hijo de familia, que no estudiaba, pero trabajaba, no tenia vicios, todo se origina al momento que tomó la decisión de emigrar, en busca de una mejor calidad de vida, lo cual se dio cuenta que no tuvo control sobre limites, al regresar a México la relación con sus padres torno distinto, hubo problemas en su hogar, no llegaba a dormir, expresó que el fue quien orillo a su hermano menor a introducirse en las pandillas, lo cual le origino que muriera en un enfrentamiento y su familia se desintegrara.	Respecto a las amistades generadas se trataron de personas relacionadas con las drogas, en las pandillas, tras emigrar a los Estados Unidos obtuvo relaciones negativas, lo acompañaron de regreso a México, sus primos. Al estar con su familia las mismas amistades orillaron a su hermano a involucrarse en las pandillas, lo que ocasiono su muerte. Expreso que ha aprendido mucho de su experiencia, por ello se distancia de sus compañeros para evitar tener amistades que lo lleven a hacer cosas malas.	En relación al sentido de vida que toma es seguir adelante, lo que lo motiva a seguir es su familia, en especial sus padres, a pesar de los errores que cometo, aun así lo apoyan, expresó que hubo momentos en los cuales se sintió perdido, abandonado y deprimido, dudando que podría hacer algo estando en prisión, se ha dado cuenta. Para ello, expresa que durante su estancia en el lugar va aprovechar estudiando para ser mejor persona, participando en las actividades, para no perder el sentido de la vida, le ha costado un poco adaptarse al medio, las compañías le ayudan para poder desarrollarse y tener un buen ambiente que lo haga sentirse como en casa.

<p>Mayo. 14</p>	<p>Se caracteriza una persona trabajadora, que no le encuentro sentido al estudio, a causa de sufrir violencia por parte de sus compañeros, proveniente de una familia humilde, se desarrollo en un ambiente de extrema pobreza, expresó que todo ello le genero ser una persona solitaria, tímida, sensible, que le cuesta saber realmente quien es. La actitud presentada durante la entrevista denota una persona insegura, pesimista, inmadura, que no tiene claro lo que quiere, a sus 22 años de edad.</p>	<p>Es proveniente de una familia disfuncional y humilde, de 4 hermanos, su madre falleció cuando él tenía 12 años, su padre lo abandono, quedo a cargo de su hermana mayor, quien vio por su familia. Actualmente quien esta al pendiente de él, son sus hermanos quien recurren a visitarlo no muy a menudo.</p>	<p>Respecto a las relaciones con las personas, le es difícil entablar relaciones sanas, tiene presente que siempre se ha relacionado con personas con vicios, que les gusta andar en las pandillas, es por ello que callo a prisión, por imitar a sus amistades, por hacer lo que los demás. Actualmente con las amistades que interactua son pocas, la mayoría de ellas le falta al respeto, lo agreden y el responde de tal forma.</p>	<p>En cuanto al sentido de vida que le toma al estar en prisión expresó que no tiene planes, espera cumplir con su condena para regresar a su pueblo y casarse. Respecto a que espera lograr al estar en prisión manifiesto que nada, solo quiere cumplir los años que le otorgue la ley y salir, la prisión es un castigo, y esta seguro que no lograra nada en ese lugar.</p>
<p>Mayo 14.</p>	<p>Se autodescribe como una persona trabajadora, generosa que busca el bien de los demás, luchista que defiende a su pueblo a costa de todo, sin limites, mente revolucionaria, que venga a quienes se meten con su nación. Una persona liberal, productiva, antisocial, por el hecho de ser selectivo en sus amistades, ya que es difícil integrar cualquier persona a su vida social, busca personas con expectativas similares.</p>	<p>Respecto a la opinión que tiene sobre su nucleo familiar alude que es una familia unida, la cual le tiene gran cariño, al nacer su madre lo abandono, doptandola una señora, la cual decidio unir su vida con su padre y hacer una familia, tiene 3 hermanos mas, en la adolescencia se da cuenta de que no es su verdadera madre, por el hecho de que su madre progenitora llega a su vida y le cuenta toda la verdad. Lo que altera su estado emocional, desprendiendo un odio hacia la persona que lo abandono, negando a perdonarla. Con el paso del tiempo, la madre que lo crio muere, el toma su camino, alejandose de su padre, encuentra a su pareja, tiene un hijo, su trabajo lo arroja a tener una vida distanciada de ellos, lo que su vida se convierte en esconderse de la ley.</p>	<p>Las relaciones que estuvieron presentes en sus vida, se trataron de personas similares a su persona, le fue muy difícil entablar relaciones sanas con las personas, a causa del medio en que se rodeaba, su trabajo le abrio las puertas y genero amistades que lo llevaron a producir dinero en grandes cantidades y asi tambien en poner su vida en peligro. Expreso que actualmente le es difícil tener amistades, desconfia de ellos y prefiere estar alejado de todos, para su seguridad.</p>	<p>Mediante su estancia en prisión desea lograr salir pronto o terminara quitandose la vida, expresa no soportar ningun momento en ese lugar, le es asfixiante, asi tambien las personas con las que se topa diariamente. No espera lograr hacer algo, tiene la esperanza de salir pronto y vengar a las personas que lo hirieron, para sentir paz consigo mismo.</p>
<p>Mayo 21.</p>	<p>Se autodescribe una persona de carácter fuerte, enojón, que en momentos esta contento y luego triste o enojado. Trabajador que le gusta salir adelante, que de un momento a otro le cambio la vida, una persona que valia, y ya no por el hecho de estar dentro de la prisión. Libertina, sin limites, bondadoso, que le gusta ayudar a los demás.</p>	<p>La opinión que tiene sobre su familia es que es su motor para seguir adelante, su madre lo ha apoyado en todo momento, su padre murio y su madre se hizo cargo de sus hermanos y él. En la adolescencia salió de casa, encontro a su pareja, en la cual tuvo dos hijos, mismos que desde hace tiempo no ve, se separo de su pareja, le impide acercarse a sus hijos por ser un mal ejemplo para ellos.</p>	<p>En cuanto a las relaciones que tuvo fueron personas provenientes de pandillas, con vicios, que cometian actos ilícitos contra la sociedad, mismos que le dieron lugar para cometer su delito y estar privado de su libertad. Actualmente elige amistades que lo toleren, no es muy social, por el hecho de que muy a menudo tiene problemas con sus compañeros y prefiere alejarse de ellos.</p>	<p>En cuanto a lo que espera lograr en prisión, no tiene pensado nada, solo cumplir su condena y salir pronto, para estar con sus padres, expresa no encontrar motivos para sentirse vivo, su vida cambio por completo y lo unico que espiera es su libertad.</p>
<p>Mayo 21.</p>	<p>Se describe una persona trabajadora, humilde, que cometió un error que esta pagando muy caro, un ser agresivo e impulsivo, que desconoce realmente quien es. Una persona alcoholica, violenta que provoco mucho daños a muchas personas, pero principalmente a su familia. Tras la aplicación de la entrevista denota a una persona insegura, tímida, poco sociable, que se limitaba a hablar acerca de sí mismo.</p>	<p>Respecto a su familia, su opinión es que se crió en un ambiente de extrema pobreza, pero con mucho amor. Proveniente de una familia de 5 hermanos, todos casados actualmente. En la edad de la adolescencia salio de casa, se caso con su pareja, tuvo 5 hijos, se separo. Su camino estuvo constituido por 4 parejas, en la cual solo con 2 tuvo hijos, la ruptura familiar coincidia por el hecho de propiciar violencia a causa de sus vicios.</p>	<p>Las amistades se caracterizaron por las drogas, se relacionaba con este tipo de personas, actualmente busca amistades en las cuales pueda aprender, despues de cuatro años en prisión ha aprendido que todo lo que ha hecho en su vida le ha propiciado perder lo mas preciado en su vida y a su persona principalmente. Le cuesta trabajo relacionarse con sus compañeros, no se ha adaptado aun al medio, se siente indiferente y en muchos de los casos perderse hasta desconocerse.</p>	<p>En cuanto al sentido que le toma a su vida es nulo, siente que el estar en prisión es el vacío, dejar de ser quien fue alguna vez, se siente solo, lo que lo motiva es su familia, lo que desea lograr al estaren prisión es adaptarse y dejar de sentirse mal, quiere volver a sonreír y sentirse pleno consigo mismo.</p>
<p>Mayo 28.</p>	<p>Es una persona con problemas de lenguaje, la entrevista se derivo por parte de su hermana quien se encarga de el, expreso que perdió el lenguaje a los 8 años, tras una escena traumática, fue cuando vio que a su padre lo mataron, ocasionandole un trauma, volviendo en una persona tímida, antisocial, con tendencias infantiles, su familia no se ocupo ante el problema ocurrido, no se trato. Su hermana considera que es una persona buena de sentimientos, que perdona muy facil a los demás, bondadoso, que la ha apoyado a todo momento.</p>	<p>La hermana expreso que se criaron en un ambiente de pobreza, vivian en el cerro, entre las vacas, su padre un hombre de campo, trabajador que en un mometo tuvo problemas y fue la causa de su muerte, se quedaron solos, su madre murio al dar a luz a su hermano. Cada uno de sus hermanos hizo su camino, la hermana expresa que ella se ha hecho cargo su hermano, quien ha trabajado para ayudarla en su enfermedad, el estar en prisión represento un golpe muy fuerte en la familia, tras ser calumniado, por algo que no cometo, las personas se aprovecharon tras su discapacidad para tratar de vengarse de ella.</p>	<p>En cuanto a las relaciones que tenia su hermano, no eran muchas, solo sus sobrinos o nietos de ella. Por lo que tiene conocimiento las personas con las que se junta su hermano son sanas, trabajadoras que buscan apoyarlo para que no se aprovechen de el en la prisión.</p>	<p>Respecto al sentido de vida que le toma su hermano, expresa que no se siente mal a estar ahí, siente que esta mas seguro adentro que afuera, ademas ella por su enfermedad le era difícil cuidarlo y opina que el esta mas mejor en la prisión, esta acompañado y no le hace falta nada, ya que su hermano no se caso y no tiene preocupaciones.</p>
<p>Mayo 28.</p>	<p>Se describe como una persona impulsiva, agresiva y muy violenta, que provoco con sus acciones muchos daños a quienes lo rodeaban. Una persona luchista, valiente, sin miedo a nada, padre de familia de 3 hijos, que se enamora facilmente y es lastimado por todos.</p>	<p>Respecto a la opinión de su nucleo familiar, expreso provenir de un hogar humilde, de 5 hermanos, que desde muy pequeños cada quien eligio su camino, por lo que el opto tener una pareja, con la cual tuvo una hija, el cual tuvo ruptura muy pronto. Despues de ello se fue a otro lugar y encontro a su pareja actual, quien habia sido su novia en su infancia, misma que ya habia separado de su pareja, se agradaron y decidieron compartir sus vidas. Extraña a su familia, el estar privado de su libertad lo limita y siente empeorar cada día, le da miedo la soledad.</p>	<p>En cuestión a las amistades, fueron personas rodeadas de drogas, un modelo a seguir, que lo apoyaron en todos los momentos difíciles de sus vidas. Actualmente busca personas diferentes, por el hecho de que por haber elegido mas las amistades esta en prisión, influyeron en tomar la decisión de quitarle la vida a otra persona, sin medir sus actos.</p>	<p>En cuestión a sus logros en la prisión representan un sacrificio, no confia en que sera mejor, al contrario el estar recluido lo hara una persona fria, que se sienta mal cada día. El sentido que le toama su vida es nulo, tiene miedo a no salir nunca y que sus familiares lo olviden, a perder la razon de si mismo y a morir.</p>



## ANEXO #4

Formato: Test Proyectivo

### Frases Incompletas De Sacks/Evidencia

---

Taller De Autorregulación Emocional  
CERESO Zamora

**INSTRUCCIONES:** A continuación hay 60 frases incompletas. Lea cada una y complétela con lo primero que venga a su mente. Trabaje tan a prisa como sea posible. En caso que no pueda completar una, encierre el número correspondiente en un círculo y termine después.

1. Siento que mi padre raras veces me \_\_\_\_\_
2. Cuando tengo mala suerte \_\_\_\_\_
3. Siempre anhelé \_\_\_\_\_
4. Si yo estuviera a cargo \_\_\_\_\_
5. El futuro me parece \_\_\_\_\_
6. Las personas que están sobre mi \_\_\_\_\_
7. Sé que es tonto pero tengo miedo de \_\_\_\_\_
8. Creo que un verdadero amigo \_\_\_\_\_
9. Cuando era niño (a) \_\_\_\_\_
10. Mi idea de mujer (hombre) perfecta (o) \_\_\_\_\_
11. Cuando veo a un hombre y a una mujer juntos \_\_\_\_\_
12. Comparando las demás familias, la mía \_\_\_\_\_
13. En las labores me llevo mejor con \_\_\_\_\_
14. Mi madre \_\_\_\_\_
15. Haría cualquier cosa por olvidar la vez que \_\_\_\_\_
16. Si mi padre tan solo \_\_\_\_\_
17. Siento que tengo habilidades para \_\_\_\_\_
18. Sería perfectamente feliz si \_\_\_\_\_
19. Si la gente trabajara para mi \_\_\_\_\_
20. Yo espero \_\_\_\_\_
21. en la escuela, mis maestros \_\_\_\_\_
22. La mayoría de mis amistades no saben que tengo miedo de \_\_\_\_\_
23. No me gusta \_\_\_\_\_
24. Antes \_\_\_\_\_
25. Pienso que la mayoría de los muchachos (a) \_\_\_\_\_
26. Yo creo que la vida matrimonial \_\_\_\_\_
27. Mi familia me trata como \_\_\_\_\_
28. Aquellos con los que trabajo \_\_\_\_\_
29. Mi madre y yo \_\_\_\_\_



30. Mi más grande error fue \_\_\_\_\_
31. Desearía que mi padre \_\_\_\_\_
32. Mi mayor debilidad \_\_\_\_\_
33. Mi ambición secreta en la vida \_\_\_\_\_
34. La gente que trabaja para mi \_\_\_\_\_
35. Algún día yo \_\_\_\_\_
36. Cuando veo al jefe venir \_\_\_\_\_
37. Quisiera perder el miedo de \_\_\_\_\_
38. La gente que más me agrada \_\_\_\_\_
39. Si fuera joven otra vez \_\_\_\_\_
40. Creo que la mayoría de las mujeres (hombres) \_\_\_\_\_
41. Si tuviera relaciones sexuales \_\_\_\_\_
42. La mayoría de las familias que conozco \_\_\_\_\_
43. Me gusta trabajar con la gente que \_\_\_\_\_
44. Creo que la mayoría de las madres \_\_\_\_\_
45. Cuando era más joven me sentía culpable de \_\_\_\_\_
46. Siento que mi padre es \_\_\_\_\_
47. Cuando la suerte se vuelve en contra mía \_\_\_\_\_
48. Cuando doy ordenes, yo \_\_\_\_\_
49. Lo que más deseo en la vida es \_\_\_\_\_
50. Dentro de algún tiempo \_\_\_\_\_
51. La gente a quien yo considero mis superiores \_\_\_\_\_
52. Mis temores en ocasiones me obligan a \_\_\_\_\_
53. Cuando no estoy, mis amigos \_\_\_\_\_
54. Mi más vívido recuerdo de la infancia \_\_\_\_\_
55. Lo que menos me gusta de las mujeres (hombres) \_\_\_\_\_
56. Mi vida sexual \_\_\_\_\_
57. Cuando era niño (a) \_\_\_\_\_
58. La gente que trabaja conmigo, generalmente \_\_\_\_\_
59. Me agrada mi madre, pero \_\_\_\_\_
60. La peor cosa que he hecho \_\_\_\_\_

**AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL PARA LA REINSERCIÓN SOCIAL  
DEL INTERNO DEL CERESO ZAMORA**

**ANEXO # 5**  
**Tabla De Diagnóstico: Test Proyectivo Frases Incompletas De Sacks**  
**Aplicación 1.**

**ÁREAS DE DETECCIÓN**

Nº. EXP.	Familiar	Rel. Ínter.	Sexual	Autoconcepto	Nivel de Realidad	Nivel de Maduración	Adaptación Emocional
.001				*	Autista/fantástico	Culpable	Inadaptado a situaciones impulsivas
.002				*	Autista/fantástico	Culpable	Inadaptado a situaciones impulsivas
.003	*	*		*	Autista/fantástico	Victima	Inadaptado a situaciones impulsivas
.004				*	Realista	Victima	Inadaptado a situaciones impulsivas
.005		*		*	Realista	Culpable	Inadaptado a situaciones impulsivas
.006		*		*	Autista/fantástico	Culpable	Inadaptado a situaciones impulsivas
.007	*	*		*	Realista	Victima	Inadaptado a situaciones impulsivas
.008				*	Autista/fantástico	Victima	Inadaptado a situaciones impulsivas
.009	*	*	*	*	Autista/fantástico	Victima	Inadaptado a situaciones impulsivas
.010	*			*	Autista/fantástico	Victima	Inadaptado a situaciones impulsivas
.011	*	*		*	Autista/fantástico	Victima	Inadaptado a situaciones impulsivas
.012	*	*	*	*	Autista/fantástico	Victima	Inadaptado a situaciones impulsivas
<b>Resultados</b>	<b>54%</b>	<b>54%</b>	<b>17%</b>	<b>100%</b>	Autista=69% Realista=31%	Victima=62% Culpable=38%	<b>100%</b>

**AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL PARA LA REINSERCIÓN SOCIAL**  
**DEL INTERNO DEL CERESO ZAMORA**

## ANEXO #6

Tabla De Diagnóstico: Test Proyectivo Figura Humana Karen Machover

EXP.	APLICACIÓN 1					
	AUTOCONCEPTO	ADAPTACIÓN AL MEDIO	MANEJO DE RELACIONES INTERPERSONALES	MADUREZ EMOCIONAL	NIVEL DE REALIDAD	VIDA IMPULSIVA
1°	Inadecuado	Adaptado	Inadecuado	Victima	Autista/fantástica	No funcional
2°	Inadecuado	Inadaptado	Inadecuado	Victima	Autista/fantástica	No funcional
3°	Inadecuado	Inadaptado	Inadecuado	Victima	Autista/fantástica	No funcional
4°	Inadecuado	Inadaptado	Inadecuado	Victima	Autista/fantástica	No funcional
5°	Inadecuado	Inadaptado	Inadecuado	Victima	Autista/fantástica	No funcional
6°	Inadecuado	Inadaptado	Inadecuado	Victima	Autista/fantástica	No funcional
7°	Inadecuado	Inadaptado	Inadecuado	Victima	Autista/fantástica	No funcional
8°	Inadecuado	Adaptado	Inadecuado	Culpable	Realista	No funcional
9°	Inadecuado	Inadaptado	Inadecuado	Victima	Autista/fantástica	No funcional
10°	Inadecuado	Inadaptado	Adecuado	Victima	Autista/fantástica	No funcional
11°	Inadecuado	Inadaptado	Inadecuado	Victima	Autista/fantástica	No funcional
12°	Inadecuado	Inadaptado	Inadecuado	Victima	Autista/fantástica	No funcional
13°	Inadecuado	Inadaptado	Inadecuado	Victima	Autista/fantástica	No funcional
<b>RESULTADOS</b>	Adecuado= 0% Inadecuado=100%	Inadaptado= 85% Adaptado=15%	Inadecuado=92% Adecuado=8%	Victima=92% Culpable=8%	Autista/fantástica= 92% Realista=8%	Funcional=0% No Funcional=100%

**AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL PARA LA REINSERCIÓN SOCIAL  
DEL INTERNO DEL CERESO ZAMORA**

## TEST DE FRASES INCOMPLETAS DE SACKS (M Y F)

NOMBRE JOSÉ ANTONIO VEGA SUAREZ EDAD 21 FECHA 05/05/15 TIEMPO 10:55  
**INSTRUCCIONES:** A continuación hay sesenta frases incompletas. Lee cada una y complétela con lo primero que venga a su mente. Trabaja tan aprisa como le sea posible. En caso de que no pueda completar una, encierre el número correspondiente en un círculo y términela después.

1. Siento que mi padre es un mediocre que me quería
2. Cuando tengo mala suerte me toca de todo
3. Siempre utilicé un caballo
4. Si yo estuviera a cargo sería más amable
5. El futuro me parece pues solo me estresa cuando pienso en eso
6. Las personas que están sobre mí algunas son estrechas
7. Sé que es torpe pero tengo miedo de de mostrarlo antes de todo un accidente
8. Creo que es un verdadero amigo Aquel no se pasa de donde
9. Cuando era niño (a) jugué con mis hermanos y tíos
10. Mi idea de mujer (hombre) perfecta (o) La que se da a jugar y a jugar
11. Cuando veo una familia y a una mujer juntos ¡Lallo también es bien por ellos
12. Comparada con las demás familias, la mía No se compara con ninguna te amo un buen  
Ami Familia
13. En los trabajos me divierto mejor con todos los compañeros
14. Mi madre es la mejor de todas
15. Haría cualquier cosa por olvidar la vez que cometí el error que me tiene a ki
16. Si mi padre tan sólo dejara de temer y le importara más te
17. Siento que tengo la habilidad para trabajar en equipo
18. Sería perfectamente feliz si siempre más alto y grande
19. Si la gente trabaja para mí trataría primero a deber y a ser los bien
20. Yo espero mi libertad
21. En la escuela, mis maestros es reñidos
22. La mayoría de mis amistades no saben que tengo miedo de estar encerrado
23. No me gusta la gente con malas energías
24. Antes seamos tenía miedo
25. Pienso que la mayoría de las muchachas (os) les gusta ce libros
26. Yo creo que la vida matrimonial es para iniciar nueva vida
27. Mi familia me trata como siempre un bebé
28. Aquellos con los que trabajo son cridos
29. Mi madre y yo seamos amigos

- 30 - Mi más grande error fue Aber tomado una las decisiones
- 31 - Desearía que mi padre este siempre aquí
- 32 - Mi mayor debilidad es estar lejos de mi familia
- 33 - Mi ambición secreta en la vida todos ser buenos
- 34 - La gente que trabaja para mí es gente que quiera trabajar
- 35 - Algún día yo seré mejor en mi trabajo
- 36 - Cuando veo el jefe el peso sus ordenes
- 37 - Quisiera perder el miedo de ser burlados
- 38 - La gente que más me agrada comparte con ellas
- 39 - Si fuera joven otra vez sería menos miedoso y me portaría un poco mal
- 40 - Creo que la mayoría de las mujeres (hombres) son libres de ele'ir lo que les agrada
- 41 - Si tuviera relaciones sexuales con alguien que me agrada por aquí es tan bien
- 42 - la mayoría de las familias que conozco son muy unidas y divertidas
- 43 - Me gusta trabajar con la gente que es unida
- 44 - Creo que la mayoría de las madres ti'enen el corazón más grande y amoroso
- 45 - Cuando era más joven me sentía culpable de los problemas en casa
- 46 - Siento que mi padre es totalmente amoroso
- 47 - Cuando la suerte se vuelve en contra mía me estresa un poco
- 48 - Cuando doy órdenes, yo trato de no ofender a quien se los doy
- 49 - Lo que más deseo en la vida es estar con mi familia y mis hermanos
- 50 - Dentro de algún tiempo seré más viejo
- 51 - La gente a quien yo considero mis superiores los respeto
- 52 - Mis miedos en ocasiones me obligan a sentirme inseguro
- 53 - Cuando no estoy, mis amigos \_\_\_\_\_
- 54 - Mi más vívido recuerdo de la infancia es intentar que corrier en casa
- 55 - Lo que menos me gusta de las mujeres (hombres) que las mujeres tengan mal un
- 56 - Mi vida sexual pues soy un poco tímido / pero también
- 57 - Cuando era niño (a), mi familia nos amaba presionaban y merecían pero mi mamá
- 58 - La gente que trabajo conmigo, generalmente no les gusta aludor
- 59 - Me agrada mi madre pero le me gusta que trabaja tanto
- 60 - La peor cosa que he hecho Fui hijo de una prima pues cuando  
cedieron curata. Fue un desastre en toda la  
Familia
- pero mi mamá  
siempre es  
conmigo

## TEST DE FRASES INCOMPLETAS DE SACKS (M Y F)

NOMBRE Egrain Garcia Alcazar DAD 24 FECHA 6/10/19 TIEMPO 11:15

INSTRUCCIONES: A continuación hay sesenta frases incompletas. Lee cada una y completa con lo primero que venga a su mente. Trabaja tan aprisa como le sea posible. En caso de que no pueda completar una, encierre el número correspondiente en un círculo y terminela después.

1. Siempre que mi padre pasa veces me escucha
2. Cuando tengo mala suerte me pasan cosas malas
3. Siempre anhelo tener una bonita familia que no faltara nada.
4. Si yo estuviera a cargo lo daría lo que cada quien se merece.
5. El futuro me parece incierto.
6. Las personas que están sobre mí Abusan de su autoridad.
7. Sé que es duro pero tengo miedo de no salir y salir y ya no ver a mis seres Queridos.
8. Creo que es un verdadero amigo el que me apoya en lo bueno
9. Cuando era niño (a) quería ser grande, ahora es lo contrario.
10. Mi idea de mujer (hombre) perfecta (a) que me quiera como yo la quiero.
11. Cuando voy con un hombre y a una mujer juntos están platicando
12. Comparada con los demás familias, la mía es la que más estimo.
13. En las labores me llevo mejor con todos.
14. Mi madre es la persona que más me quiere.
15. Habría cualquier cosa por olvidar la vez que ●
16. Si mi padre no no hubiera muerto todo estaría mejor.
17. Siempre que tengo la habilidad para Estudiar y hacer Deporte.
18. Serlo perfectamente feliz si Estuviera con mis seres queridos.
19. Si la gente trabaja para mí Los apoyaría en todo lo que pueda.
20. Yo espero mi libertad.
21. En la escuela, mis maestros me tratan bien.
22. La mayoría de mis amistades son personas que tengo miedo de perder a mi familia.
23. No me gusta la gente con mal humor por que lo contagia.
24. Antes no toleraba mucho y ahora tengo más tolerancia.
25. Pienso que la mayoría de las muchachas (os) se están casando muy jóvenes.
26. Yo creo que la vida matrimonial es bonita cuando es respeto.
27. Mi mamá me trata como el papá de mi casa
28. Aquellos con los que trabajo me cuidan bien.
29. Mi madre y yo queremos estar juntos por que los ago falta.



30. Mi más grande error fue caer en la cárcel.
31. Desearía que mi padre estuviera vivo.
32. Mi mayor dificultad es Soledad.
33. Mi ambición cuenta en la vida lograr mis logros
34. La gente que trabajo para mí les aporrea en lo que pueda.
35. Algún día yo estare con mi familia.
36. Cuando voy al jefe voy lo saludo.
37. Quisiera perder el modo de la Soledad.
38. La gente que más me aprada son mis amigos y familiares.
39. Si fuera joven otra vez no volvería hacer la cosas malas.
40. Creo que la mayoría de los malos (hombres) le hacen muchas ganas a todo.
41. Si tuviera relaciones sexuales usaría protección
42. la mayoría de las familias que conozco todos se quieren, se cuidan.
43. Me gusta trabajar con la gente que trabaja rapido y andar a su ritmo.
44. Creo que la mayoría de las madres son dueñas con sus hijos.
45. Cuando era más joven me sentía culpable de agarrar vicios.
46. Siento que mi padre es bueno y me hace falta.
47. Cuando la suerte se vuelve en contra mía se dificultan las cosas
48. Cuando doy órdenes yo hablo despacio y pausado.
49. Lo que más deseo en la vida estar con mi familia.
50. Dentro de algún tiempo estare con mi familia.
51. La gente a quien yo considero mis superiores abusan de su autoridad.
52. Mis tareas en ocasiones me obligan a desesperarme.
53. Cuando no estoy, mis amigos me buscan para jugar.
54. Mi más vivido recuerdo de la infancia cuando me abusaba mi papa y mamá.
55. Lo que menos me gusta de las mujeres (mujeres) compran muchas cosas que no usan.
56. Mi vida sexual escasa.
57. Cuando era niño (al) mi familia no miraba
58. La gente que trabajo conmigo, generalmente so la pegan contentos
59. Me agrada mi madre pero no puedo estar con ella
60. La peor cosa que se hecho cometer el crimen por el que estoy en prisión.

12:00

1- TABLAJO

1.1	GRANDE		Influenciación del medio, inseguridad.
1.2	MUY LARGA		Influencia exterior de sí mismo.
1.3	PIQUEÑA	✓	Definición del medio, inhibición.
1.4	ALBROGATANA		Influencia y/o depresión.

2- COLOCACIÓN

2.1	EXACTA		Intelecto, orgullo, profesión social.
2.2	ESQUINADA	✓	Inseguridad (medio social) adaptación al núcleo familiar.
2.3	PARE ALTA		Optimismo, idealismo.
2.4	PARE BAJA		Pensamiento, depresión.

3- TIPO DE LÍNEA

3.1	PRESIÓN FUERTE	✓	Temor a la desorganización, agresión (organización).
3.2	PRESIÓN DÉBIL		Apechada y tímida.
3.3	REFORZADA		Influencia, defensa contra el exterior.
3.4	QUEBRADA		Agresión (organización).
3.5	VEJOSA		Depresión (organización).
3.6	DESVAÑECIDA		Inseguridad, apatía.
3.7	TEMBLOROSA		Apechada que afecta el control motor.

4- TEMA

4.1	PIURA DE PAJO, TÍPICO, CARICATURA, PAYASOS.		Temor ante las sensaciones de inferioridad física, hostilidad, relaciones interpersonales pobres, inseguridad.
-----	---	--	--

5- SIMETRÍA

5.1	EXACTO		Inconscientemente distantes, rígidos, defensa contra la realidad (ambiente social).
5.2	ESCASO CONTROL, DESORDENADO	✓	Inseguridad, (hiperactividad o inhibición).

6- LÍNEA MEDIA

6.1	ENFASIS		Inseguridad, dependencia, sentimientos de inferioridad.
-----	---------	--	---

7- MOVIMIENTO

7.1	CAMINAR		Inseguridad.
-----	---------	--	--------------

8- POSTURA

8.1	SEM. EQUILIBRADA	✓	Inseguridad.
8.2	FLUTANTE		Inestabilidad emocional.

9- PERSPECTIVA

9.1	CURVAS/ANGULO VESTIDO		Esquematismo, ideas simplistas.
9.2	PERFIL		Evadido.
9.3	CABEZA Y PIRAMAS DE PERFIL Y TRONCO DE FRENTE		Temor desorganización (organización).
9.4	ANATOMÍA INTERNA		Españolismo o miedo.
9.5	ENFASIS EN PARTES NATURALES		Desorganización emocional y psicológica.
9.6	PIE QUE PARECEN ARANAS		Retram mental.
9.7	TRANSPARENCIA		Influencia primitiva.
9.8	BOCADILLOS		Conflictos emocionales.
9.9	SOMBROS/ANGULO	✓	Apechada.
9.10	UNIONES	✓	Conflicto con los padres.
9.11	MANO		Miedo de apoyo, inseguridad o apechada.
9.12	DESENFUSADO		Influencia, esquematismo (perfil en el sistema).

10- DETALLES CULTURALES

10.1	CABEZA GRANDE		Influencia orgánica, control, funciones intelectuales, paranoia, inseguridad.
10.2	CABEZA PEQUEÑA		Sensación de debilidad, inferioridad, impotencia, preocupaciones mentales (social).
10.3	QUEBRAS DE BASTOS FALSALES	✓	Evadido, preocupaciones, superficialidad, hostilidad.
10.4	CONTORNO DE FRENTE (CON CARA)	✓	Deficiencia mental, expresividad, hostilidad.
10.5	CARAS VARIACIONES	✓	Temor de soledad y ansiedad social.



10.6	CARTELO QUIMTIPO		Bajo vigor físico
10.7	OJOS GRANDES	✓	Acting más agresivo, extroversión, alta potencia ( en mujer ca sa así )
10.8	OJOS PONDROSOS		Inatención
10.10	OJOS VACÍOS	✓	Episodios de agresión, tendencias antisociales
10.9	OJOS OMBRIGOS		Culabilidad por tendencias agresivas
10.11	OREJA DESTACADA		Misilcomisión paranoica, dificultad auditiva
10.12	NARIZ DESTACADA O QUIMTIPO		Conflictos sexuales ( impotencia, cul sexual )
10.13	BUCA ENFATIZADA	✓	Qualidad, repugnancia, depresión, primitivo ( alcoholismo )
10.14	BUCA CON DIENTES		Oral agresivo, infantil ( médico )
10.15	BUCA AMPLIA		Dependencia
10.16	BUCA CON LINEA EN PULCR		Tendencia considerable
10.17	BRAZOS VIGILANTES EXTENDIDOS O RECULADOS	✓	Ansiedad, sentimiento de agrión
10.18	BRAZOS INHIBIDOS Y RESTRINGIDOS O LARGOS NO BUSHULOSOS	✓	Necesidad de protección, sentimiento de debilidad física o psicológica
10.19	BRAZOS APROXIMADOS AL CUERPO		Necesidad de contener las influencias del exterior
10.20	BRAZOS DESPRENDIDOS DEL TRUNCO		Miedo a la castración
10.21	MANOS GRANDES	✓	Competición, dificultades de contacto
10.22	MANOS PEQUEÑAS	✓	Falta de contacto
10.23	MANOS DIFILES O EN LOS BUSHULOS O UNIFORMES		Ilusión, culpa en relación con las manos
10.24	DIGITOS CORTOS Y REPERNIDOS	✓	Infantil, manipulaciones del sexo
10.25	DIGITOS LARGOS O GABIAS	✓	Tendencias agresivas, agresión infantil
10.26	PUNO CERRADO		Tendencias agresivas, contención, rebeldía
10.27	PIERNAS LARGAS		Necesidad de autonomía
10.28	PIERNAS CORTAS	✓	Sentimiento de inutilidad y constrictión
10.29	PIERNAS APRETADAS		Tensión ( sexual ) incluso sexual
10.30	PISOS PUNTICEROS, SOMBREADOS		Inseguridad

#### 11.- FIGURA DE HOMBRE Y DE MUJER

11.1	CADENA DEL HOMBRE, DEBILIDAD Y LA MUJER DOMINANTE, MAS GRANDE Y MAS FUERTE		Inutilidad
11.2	FIGURA DE MUJER		Actitud dominante ( contra el hombre ) Inutilidad en la identificación sexual

#### OBSERVACIONES:

Egocentrio, esquizoide, inmadurez emocional  
 Depresión  
 Necesidad de protección, sentimiento de debilidad.  
 Falta de contacto.  
 Tendencias agresivas  
 Sentimiento de inutilidad y constrictión.

#### SECUENCIA DE LAS PARTES INHUMANAS:

- 1° Cabeza ( rasgos faciales )
- 2° Cuello
- 3° Tronco
- 4° Manos / brazos
- 5° Piernas / pies

#### TIEMPO APROXIMADO

INICIO: 10:20 am  
 FINAL: 10:40 am.

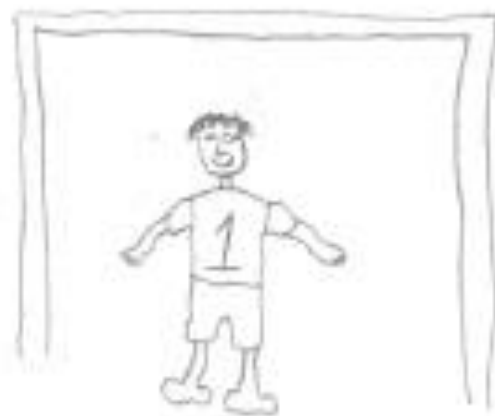
11 JULIO 1999



Está pensando en trabajar, se siente bien  
espera que llegue el 10 de Mayo para sentirse  
un poco mejor y pensando en salir  
hacer lo mejor posible y cambiar.



Esta trabajando , esta pensando  
en irse para a su casa y volver  
a levantarse para irse a trabajar.



un día de Juego de Fútbol y están tirando un penal  
que empitaron y como es la final llegaron a los penales para  
ver quien gana.



Lago

Soy yo y mi mamá y le estoy regalando unas fle  
y está muy contenta.

## ANEXO #7

Formato:

### Guía De Detección Para Problemáticas Emocionales/Evidencia

*Taller De Autorregulación Emocional*

**CERESO ZAMORA**



**UNIVERSIDAD DE GUANAJUATO  
DIRECCIÓN DE DOCENCIA**

La presente guía tiene la finalidad de ser un instrumento de apoyo para la detección de problemáticas que afectan tu área emocional. Se te pide que respondas de manera honesta para que tu tutor pueda brindarte la orientación más adecuada y puedas lograr un desarrollo armónico.

#### **Instrucciones:**

A continuación se presentan preguntas abiertas, a las cuales puedes responder NADA, POCO, REGULAR y MUCHO. Se te pide contestes de acuerdo a lo que consideres es más cercano a tu persona, anotando una cruz en la opción que hayas elegido

#### **Apartado I**

<b>PREGUNTA</b>	<b>Nada</b>	<b>Poco</b>	<b>Regular</b>	<b>Mucho</b>
1. Me siento triste o afligido.				
2. Tengo ganas de llorar constantemente.				
3. Tengo dificultad para concentrarme.				
4. Gusto de estar solo.				
5. Me siento con falta de confianza en mí mismo.				
6. Me siento mal con mi cuerpo.				
7. Soy poco útil a las demás personas.				
8. Tengo dificultad para comprender las cosas.				
9. Me encuentro nervioso.				
10. Sufro de dolores de cabeza constantes.				
11. Tengo problemas digestivos.				
12. Como poco (o mucho) alimento.				
13. Tengo dificultad para dormir o duermo mucho.				
14. Me irrito fácilmente.				
15. Contengo frecuentemente mis				

emociones.				
16. Tengo problemas constantes con las demás personas.				
17. Tengo problemas constantes con miembros de mi familia.				
18. Cuando alguien me hace daño lo agredo.				

## Apartado II

### INSTRUCCIONES:

Contesta SI o NO a las aseveraciones siguientes de acuerdo a lo que te haya sucedido en el último mes.

Indicador	Si	No
1. He sufrido de alucinaciones.		
2. He intentado quitarme la vida.		
3. He agredido a personas hasta dejarlas paralizadas o incapacitadas por los golpes.		
4. He consumido drogas o alcohol hasta perder control de mi persona o de manera constante.		
5. Siento que mi vida pierde sentido, me desmotivo y tiendo a ser agresivo, impulsivo con los que me rodean. Pierdo el control de mis emociones, ellas me controlan.		

# GUIA DE DETECCIÓN PARA PROBLEMATICAS EMOCIONALES

Nombre: Ricoberto aseguera viquez Edad 35

La presente guía tiene la finalidad de ser un instrumento de apoyo para la detección de problemáticas que afectan tu rendimiento en el área emocional. Se te pide que respondas de manera honesta.

## INSTRUCCIONES

A continuación se presentan preguntas abiertas, a las cuales puedes responder NADA, POCO, REGULAR y MUCHO. Se te pide conteste de acuerdo a lo que consideres es más cercano a tu persona, anotando una cruz en la opción que hayas elegido.

### APARTADO I

	PREGUNTA	NADA	POCO	REGULAR	MUCHO
1.	Me siento triste o afligido	X			
2.	Tengo ganas de llorar constantemente		X		
3.	Tengo dificultad para concentrarme			X	
4.	Gusto de estar solo	X			
5.	Me siento con falta de confianza en mi mismo.	X			
6.	Me siento mal con mi cuerpo	X			
7.	Soy poco útil a los demás personas.	X	X		
8.	Tengo dificultad para comprender las cosas.		X		
9.	Me encuentro nervioso.	X			
10.	Sufro de dolores de cabeza constantes.	X			
11.	Me desconozco ante mis acciones.		X		
12.	Como poco (o mucho) alimento.			X	
13.	Tengo dificultad para dormir o duermo mucho.			X	
14.	Me irrito fácilmente con los demás.	X			
15.	Contengo frecuentemente mis emociones.		X		
16.	Tengo problemas constantes con los demás.	X			
17.	Tengo problemas constantes con mi familia.	X			
18.	Cuando alguien me hace daño lo agredo.	X			

### APARTADO II

Contesta SI, NO a las aseveraciones siguientes a lo que te haya sucedido.

	INDICADOR	SI	NO
1.	He sufrido de alucinaciones.	X	
2.	He intentado quitarme la vida en algún momento.		X
3.	He agredido a las personas hasta dejarlas paralizadas o incapacitadas por los golpes.		X
4.	He consumido drogas o alcohol hasta perder el control de mi persona.	X	
5.	Siento que mi vida pierde sentido, me desmotivo y tiendo a ser agresivo, impulsivo con los que me rodean. Pierdo el control de mis emociones, ellas me controlan.		X

PROYECTO: EN BUSCA DE MI VERDADERO YO".



## GUIA DE DETECCIÓN PARA PROBLEMATICAS EMOCIONALES

**Nombre:** ALEJANDRO METSA VERA **Edad:** 31

*La presente guía tiene la finalidad de ser un instrumento de apoyo para la detección de problemáticas que afectan tu rendimiento en el área emocional. Se te pide que respondas de manera honesta.*

### INSTRUCCIONES

A continuación se presentan preguntas abiertas, a las cuales puedes responder NADA, POCO, REGULAR y MUCHO. Se te pide conteste de acuerdo a lo que consideres es más cercano a tu persona, anotando una cruz en la opción que hayas elegido.

#### APARTADO I

PREGUNTA	NADA	POCO	REGULAR	MUCHO
1. Me siento triste o afligido	X			
2. Tengo ganas de llorar constantemente		X		
3. Tengo dificultad para concentrarme			X	
4. Gusto de estar solo			X	
5. Me siento con falta de confianza en mí mismo.	X			
6. Me siento mal con mi cuerpo	X			
7. Soy poco útil a los demás personas.			X	
8. Tengo dificultad para comprender las cosas.		X		
9. Me encuentro nervioso.	X			
10. Sufro de dolores de cabeza constantes.	X			
11. Me desconozco ante mis acciones.	X			
12. Como poco (o mucho) alimento.				
13. Tengo dificultad para dormir o duermo mucho.	X			X
14. Me irrito fácilmente con los demás.		X		
15. Contengo frecuentemente mis emociones.		X		
16. Tengo problemas constantes con los demás.	X			
17. Tengo problemas constantes con mi familia.	X			
18. Cuando alguien me hace daño lo agredo.	X			

#### APARTADO II

Contesta SI, NO a las aseveraciones siguientes a lo que te haya sucedido.

INDICADOR	SI	NO
1. He sufrido de alucinaciones.		NO
2. He intentado quitarme la vida en algún momento.		NO
3. He agredido a las personas hasta dejarlas paralizadas o incapacitadas por los golpes.		NO
4. He consumido drogas o alcohol hasta perder el control de mí persona.	SI	
5. Siento que mi vida pierde sentido, me desmotivo y tiendo a ser agresivo, impulsivo con los que me rodean. Pierdo el control de mis emociones, ellas me controlan.		NO

**PROYECTO: EN BUSCA DE MI VERDADERO YO.**

**ANEXO # 8 TABLA DE DIAGNÓSTICO: GUÍA DE DETECCIÓN DE PROBLEMÁTICAS EMOCIONALES. APLICACIÓN 1**

EXP.	PREPRUEBA GUÍA DE DETECCIÓN DE PROBLEMÁTICAS EMOCIONALES													AREAS																				
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	1	2	3	4	Atención de ayuda	SI	NO	Autoestima	Relac. Inter.	Tristeza	Manejo Afectivo	Ansiiedad	AUTOESTIMA	RELACIONES INTERPERSONALES	TRISTEZA	MANEJO AFECTIVO
1	3	2	3	3	2	3	3	2	2	1	3	2	1	1	3	3	2	3	SI	NO	SI	SI	3	1	10	8	14	4	9	Desajuste	No funcional	Desajuste	Desajuste	Adecuado
2	3	3	3	3	3	1	2	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	2	NO	SI	NO	NO	1	3	8	8	17	6	12	Desajuste	No funcional	Desajuste	Desajuste	Desajuste
3	2	1	3	3	2	2	3	3	1	2	3	3	3	3	3	2	2	NO	SI	SI	NO	2	2	9	7	14	6	10	Desajuste	No funcional	Desajuste	Desajuste	Desajuste	
4	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	1	1	1	3	3	3	SI	NO	SI	SI	3	1	11	9	16	2	13	Desajuste	No funcional	Desajuste	Adecuado	Desajuste	
5	3	3	2	2	3	2	3	3	1	1	2	2	2	2	1	1	2	SI	NO	NO	NO	1	3	10	4	15	4	10	Desajuste	Funcional	Desajuste	Desajuste	Desajuste	
6	3	2	3	2	3	3	2	2	1	3	2	2	1	1	1	2	1	NO	SI	SI	SI	3	1	10	4	13	2	9	Desajuste	Funcional	Desajuste	Adecuado	Adecuado	
7	2	3	3	2	2	3	0	1	2	3	2	2	1	0	2	3	3	SI	NO	SI	NO	2	2	6	9	13	2	10	Adecuada	No funcional	Desajuste	Adecuado	Desajuste	
8	3	3	2	2	2	1	1	0	3	3	2	2	1	1	2	2	3	NO	SI	SI	SI	3	1	4	7	14	2	10	Adecuada	No funcional	Desajuste	Adecuado	Desajuste	
9	3	1	3	3	2	2	3	3	1	3	3	0	2	3	2	1	2	SI	SI	SI	SI	4	0	10	5	13	5	10	Desajuste	Funcional	Desajuste	Desajuste	Desajuste	
10	1	3	3	2	2	0	3	2	3	3	3	1	0	3	2	3	NO	NO	SI	NO	3	1	7	8	15	1	14	Adecuada	No funcional	Desajuste	Adecuado	Desajuste		
11	0	2	2	3	2	3	3	3	0	2	3	2	3	2	3	1	0	SI	SI	SI	SI	4	0	11	4	12	5	10	Desajuste	Funcional	Desajuste	Desajuste	Desajuste	
12	3	3	0	2	2	2	0	2	2	3	2	2	3	2	3	2	1	SI	SI	NO	SI	3	1	6	6	12	5	11	Adecuada	No funcional	Desajuste	Desajuste	Desajuste	
13	3	3	3	1	3	2	1	3	1	1	3	2	2	2	2	1	3	SI	NO	SI	NO	2	2	9	6	14	4	9	Desajuste	No funcional	Desajuste	Desajuste	Adecuado	

**RESULTADOS**

Desajuste:	No funcional:	Desajuste:	Desajuste:
69%	69% Funcional:	100%	62%
Adecuada:31	31%	Adecuada:38	Adecuada:23

## ANEXO #9

### MONITOREO DE AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL

#### SESIÓN 1

#### ANEXO 9 :

### MONITOREO DE AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL EVALUACIÓN DIAGNÓSTICA SESIONAL

CATEGORIA: Autoestima

#### DIMENSIONES DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

NO. EXP.	AUTORREGULACIÓN	AUTOCONSCIENCIA	MOTIVACIÓN	EMPATIA	HABILIDADES SOCIALES	ALEGRÍA	TRISTEZA	ENOJO	DESAGRADO	MIEDO
1							*		*	*
2						*	*			*
3					*			*		*
4								*	*	
5							*			
6							*	*		*
7						*	*			*
8							*			*
9							*	*	*	
10							*	*	*	
11								*		
12						*	*			
13							*	*		
R=	0	0	0	0	1	3	10	7	4	6

#### SESIÓN 2

CATEGORIA: Autoestima

#### DIMENSIONES DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

NO. EXP.	AUTORREGULACIÓN	AUTOCONSCIENCIA	MOTIVACIÓN	EMPATIA	HABILIDADES SOCIALES	ALEGRÍA	TRISTEZA	ENOJO	DESAGRADO	MIEDO
1					*	*	*			
2						*	*			*
3					*			*		
4								*	*	
5						*	*			*
6								*		*
7						*	*			*
8								*		*
9								*		*
10								*		
11								*		
12							*	*		
13								*		
R=	0	0	0	0	2	4	5	9	1	6

**SESIÓN 3**

CATEGORIA: Autoestima

**DIMENSIONES DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL**

NO. EXP.	AUTORREGULACIÓN	AUTOCONSCIENCIA	MOTIVACIÓN	EMPATÍA	HABILIDADES SOCIALES	ALEGRÍA	TRISTEZA	ENOJO	DESAGRA DO	MIEDO
1	*	*					*			*
2					*		*			*
3	*				*	*				
4		*	*					*		
5	*		*							
6		*					*			*
7							*			*
8				*	*	*			*	
9							*	*	*	*
10			*		*			*	*	*
11	*							*		
12			*		*			*		
13				*				*		
<b>R=</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>5</b>	<b>2</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>3</b>	<b>6</b>

**SESIÓN 4**

CATEGORIA: Autoestima

**DIMENSIONES DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL**

NO. EXP.	AUTORREGULACIÓN	AUTOCONSCIENCIA	MOTIVACIÓN	EMPATÍA	HABILIDADES SOCIALES	ALEGRÍA	TRISTEZA	ENOJO	DESAGRA DO	MIEDO
1	*	*	*	*		*				
2					*					*
3			*		*				*	
4		*			*			*		
5	*		*					*		
6				*		*			*	
7		*			*		*			*
8			*			*				*
9			*			*			*	
10			*							*
11				*	*	*				
12		*		*	*	*				*
13			*	*	*					
<b>R=</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>7</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>5</b>

**SESIÓN 5**

**CATEGORIA: Autoestima**

**DIMENSIONES DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL**

NO. EXP.	AUTORREGULACIÓN	AUTOCONSCIENCIA	MOTIVACIÓN	EMPATIA	HABILIDADES SOCIALES	ALEGRÍA	TRISTEZA	ENOJO	DESAGRA DO	MIEDO
1										
2		*	*	*		*				
3										
4	*		*		*				*	
5			*		*			*		*
6										
7	*		*							*
8		*		*		*				
9							*	*	*	*
10			*	*		*				
11							*	*	*	
12							*	*		*
13			*		*					*
R=	2	2	6	3	3	3	3	4	3	5

**EVALUACIÓN FORMATIVA:  
SESIÓN 6**

**CATEGORIA: Motivación**

**DIMENSIONES DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL**

NO. EXP.	AUTORREGULACIÓN	AUTOCONSCIENCIA	MOTIVACIÓN	EMPATIA	HABILIDADES SOCIALES	ALEGRÍA	TRISTEZA	ENOJO	DESAGRA DO	MIEDO
1	*	*			*	*				
2		*	*		*					
3			*	*		*				
4							*	*	*	*
5	*	*			*	*				
6								*	*	*
7	*	*			*	*				
8			*	*		*				
9							*	*	*	*
10								*		*
11	*	*			*	*				
12								*	*	
13			*	*		*				
R=	4	5	4	3	5	7	2	5	4	4

SESIÓN 7

CATEGORIA: Motivación

DIMENSIONES DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

NO. EXP.	AUTORREGULACIÓN	AUTOCONCIENCIA	MOTIVACIÓN	EMPATIA	HABILIDADES SOCIALES	ALEGRÍA	TRISTEZA	ENOJO	DESAGRA DO	MIEDO
1	*	*	*		*	*				
2				*	*					*
3	*			*	*	*				
4							*	*	*	*
5		*			*	*				
6			*				*			*
7	*			*	*	*				
8	*	*	*		*					
9		*	*		*					
10					*			*	*	*
11			*		*			*	*	
12	*	*	*			*				
13	*		*	*	*	*				
EVAL UACI	6	5	7	4	10	6	2	3	3	4

SESIÓN 8

CATEGORIA: Motivación

DIMENSIONES DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

NO. EXP.	AUTORREGULACIÓN	AUTOCONCIENCIA	MOTIVACIÓN	EMPATIA	HABILIDADES SOCIALES	ALEGRÍA	TRISTEZA	ENOJO	DESAGRA DO	MIEDO
1	*		*	*	*	*				
2					*			*	*	*
3	*	*			*	*				
4	*		*	*	*					
5					*			*	*	*
6	*	*			*	*				
7			*		*	*				
8		*		*		*				
9							*	*	*	*
10			*	*	*					
11	*	*			*	*				
12	*	*			*					
13		*	*			*				
R=	6	6	5	4	10	7	1	3	3	3

SESIÓN 9

CATEGORIA: Motivación

DIMENSIONES DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

NO. EXP.	AUTORREGULACIÓN	AUTOCONCIENCIA	MOTIVACIÓN	EMPATIA	HABILIDADES SOCIALES	ALEGRÍA	TRISTEZA	ENOJO	DESAGRA DO	MIEDO
1	*	*	*			*				
2	*	*		*						
3			*		*			*		
4			*	*	*	*				
5	*	*			*	*				
6	*		*			*				
7				*		*		*		*
8	*	*	*			*				
9			*	*	*	*				
10	*	*	*	*	*					
11			*		*					
12							*	*	*	*
13							*	*	*	*
R=	6	5	8	5	6	7	2	4	2	3

SESIÓN 10

CATEGORIA: Motivación

DIMENSIONES DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

NO. EXP.	AUTORREGULACIÓN	AUTOCONCIENCIA	MOTIVACIÓN	EMPATIA	HABILIDADES SOCIALES	ALEGRÍA	TRISTEZA	ENOJO	DESAGRA DO	MIEDO
1	*	*	*	*		*				
2		*		*	*					
3	*	*				*				
4					*		*	*	*	
5	*	*	*	*						
6			*	*	*					*
7	*	*			*					
8				*	*	*				
9					*			*		*
10	*	*		*		*				
11							*	*	*	*
12	*	*		*						
13					*			*	*	*
R=	6	7	3	7	7	4	2	4	3	4

## SESIÓN 11

CATEGORIA: Inteligencia Emocional

### DIMENSIONES DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

NO. EXP.	AUTORREGULACIÓN	AUTOCONSCIENCIA	MOTIVACIÓN	EMPATIA	HABILIDADES SOCIALES	ALEGRÍA	TRISTEZA	ENOJO	DESAGRA DO	MIEDO
1	*	*	*			*				
2		*	*	*	*	*				
3	*	*		*	*					
4	*		*			*			*	
5	*	*			*	*				
6					*		*	*	*	*
7	*	*		*	*					
8			*	*						
9					*	*				
10								*		
11				*			*		*	*
12	*		*	*	*					
13			*		*			*		
R=	6	5	6	6	8	5	2	3	3	2

## SESIÓN 12

CATEGORIA: Inteligencia Emocional

### DIMENSIONES DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

NO. EXP.	AUTORREGULACIÓN	AUTOCONSCIENCIA	MOTIVACIÓN	EMPATIA	HABILIDADES SOCIALES	ALEGRÍA	TRISTEZA	ENOJO	DESAGRA DO	MIEDO
1	*	*	*	*	*					
2		*	*		*	*				
3	*	*			*	*				
4										
5			*				*	*	*	*
6				*	*		*	*		
7	*	*	*			*				
8	*	*	*							
9						*				
10	*	*	*							
11					*		*	*	*	
12	*	*	*			*				
13	*	*			*				*	
R=	7	8	7	2	6	5	3	3	3	1



SESIÓN 13

CATEGORIA: Inteligencia Emocional

DIMENSIONES DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

NO. EXP.	AUTORREGULACIÓN	AUTOCONCIENCIA	MOTIVACIÓN	EMPATIA	HABILIDADES SOCIALES	ALEGRÍA	TRISTEZA	ENOJO	DESAGRA DO	MIEDO
1	*	*	*	*	*					
2					*		*	*	*	*
3	*	*	*	*						
4		*	*	*		*				
5	*	*	*			*				
6	*	*	*	*	*		*	*	*	*
7										
8				*	*					
9			*	*	*	*				
10							*	*	*	*
11	*	*	*							
12			*	*	*	*				
13	*	*			*	*				
R=	6	7	8	7	7	5	3	3	3	3

SESIÓN 14

CATEGORIA: Inteligencia Emocional

DIMENSIONES DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

NO. EXP.	AUTORREGULACIÓN	AUTOCONCIENCIA	MOTIVACIÓN	EMPATIA	HABILIDADES SOCIALES	ALEGRÍA	TRISTEZA	ENOJO	DESAGRA DO	MIEDO
1	*	*	*			*				
2		*	*	*	*					
3				*	*	*				
4								*	*	*
5	*	*	*							
6			*		*		*			
7		*	*	*	*					
8	*	*	*	*						
9					*			*		
10						*	*	*	*	
11	*	*	*	*						
12		*	*	*	*					
13					*		*	*	*	
	4	7	8	6	7	3	3	4	3	1

**EVALUACIÓN SUMATIVA  
SESIÓN 15**

**CATEGORIA: Inteligencia Emocional**

**DIMENSIONES DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL**

NO. EXP.	AUTORREGULACIÓN	AUTOCONCIENCIA	MOTIVACIÓN	EMPATIA	HABILIDADES SOCIALES	ALEGRÍA	TRISTEZA	ENOJO	DESAGRA DO	MIEDO
1	*	*	*	*	*					
2	*	*			*	*				
3	*	*	*	*		*				
4				*	*					
5	*	*		*	*	*				
6	*	*		*	*	*				
7				*	*		*	*	*	
8				*	*	*				
9	*	*	*		*	*				
10		*	*	*						
11			*	*	*					
12					*		*	*	*	*
13					*		*	*	*	*
	6	7	5	7	11	6	3	3	3	2

**SESIÓN 16**

**CATEGORIA: Proyecto de Vida.**

**DIMENSIONES DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL**

NO. EXP.	AUTORREGULACIÓN	AUTOCONCIENCIA	MOTIVACIÓN	EMPATIA	HABILIDADES SOCIALES	ALEGRÍA	TRISTEZA	ENOJO	DESAGRA DO	MIEDO
1	*	*	*	*	*					
2	*	*	*		*	*				
3	*		*	*	*	*				
4			*	*	*	*				
5		*	*	*	*					*
6	*	*	*	*	*	*				
7	*	*	*		*	*				*
8		*	*		*	*				
9				*	*					
10				*	*			*	*	
11	*				*		*			
12	*	*	*	*		*				
13	*	*	*	*		*				
R=	8	8	10		11	8	1	1	1	2

SESIÓN 17

CATEGORIA: Proyecto de Vida.

DIMENSIONES DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

NO. EXP.	AUTORREGULACIÓN	AUTOCONSCIENCIA	MOTIVACIÓN	EMPATIA	HABILIDADES SOCIALES	ALEGRÍA	TRISTEZA	ENOJO	DESAGRA DO	MIEDO
1	*	*		*	*	*				*
2	*	*	*	*	*					
3	*	*		*	*	*				
4		*								
5		*	*	*						
6	*		*							
7		*		*	*					
8	*		*							
9				*			*	*	*	*
10	*	*	*	*	*					
11		*	*		*					
12		*		*	*					
13	*	*	*	*	*					
R=	7	10	7	9	8	2	1	1	1	2

SESIÓN 18

CATEGORIA: Proyecto de Vida.

DIMENSIONES DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

NO. EXP.	AUTORREGULACIÓN	AUTOCONSCIENCIA	MOTIVACIÓN	EMPATIA	HABILIDADES SOCIALES	ALEGRÍA	TRISTEZA	ENOJO	DESAGRA DO	MIEDO
1	*	*		*	*	*				*
2	*	*	*	*	*	*				
3	*	*	*	*	*	*				
4	*	*		*	*	*				
5	*	*	*	*	*	*				
6	*		*			*				
7		*		*	*					
8			*			*				
9	*			*				*	*	*
10	*	*	*	*		*				
11	*	*	*			*				
12	*	*		*	*	*				
13	*	*	*	*	*	*				
R=	11	10	8	9	8	11	1	1	1	2

SESIÓN 19

CATEGORIA: Proyecto de Vida.

DIMENSIONES DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

NO. EXP.	AUTORREGULACIÓN	AUTOCONSCIENCIA	MOTIVACIÓN	EMPATIA	HABILIDADES SOCIALES	ALEGRÍA	TRISTEZA	ENOJO	DESAGRA DO	MIEDO
1	*	*		*	*	*				*
2	*	*	*	*	*	*				
3	*	*		*	*	*				
4	*	*			*	*				
5	*	*	*	*	*	*				
6	*		*		*	*				
7		*		*	*					
8	*		*	*	*					
9				*			*	*	*	*
10	*	*	*	*	*	*				
11	*	*	*			*				
12	*	*	*	*	*	*				
13	*	*	*	*	*	*				
R=	11	10	8	10	11	10	1	1	1	2

SESIÓN 20

CATEGORIA: Proyecto de Vida.

DIMENSIONES DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

NO. EXP.	AUTORREGULACIÓN	AUTOCONSCIENCIA	MOTIVACIÓN	EMPATIA	HABILIDADES SOCIALES	ALEGRÍA	TRISTEZA	ENOJO	DESAGRA DO	MIEDO
1	*	*		*	*	*				*
2	*	*	*	*	*	*				
3	*	*		*	*	*				
4	*	*		*	*	*				
5		*	*	*		*				
6	*		*		*	*				
7		*		*	*					
8	*		*	*		*				
9		*		*	*		*	*	*	*
10	*	*	*	*	*					
11		*	*							
12		*	*	*	*					
13	*	*	*	*	*					
	8	11	8	11	10	7	1	1	1	2

**PROYECTO DE AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL**

**ANEXO #10 CRONOGRAMA GENERAL DE ESTRATEGIAS**

FECHA	Marzo-Mayo	Junio-Octubre	Noviembre-Diciembre	Enero-Febrero	
	BLOQUE 1	BLOQUE 2	BLOQUE 3	BLOQUE 4	
	Pregunta de investigación: □ ¿Cómo favorecer la autoestima integral en los internos del Centro de Reinserción Social Zamora?	Pregunta de investigación: □ □ ¿Cómo reconocer y reeducar el control de las emociones en los reclusos del CERESO Zamora?	Pregunta de investigación: □ □ ¿Cómo inducir la motivación de los internos de CERESO Zamora para la construcción de su proyecto de vida en la reinserción de su vida cotidiana?	Pregunta de investigación: □ ¿Cómo lograr que los internos generen un proyecto de vida independientemente de la situación en la que se encuentran?	
	Objetivo: □ Implementar las corrientes humanistas del desarrollo de la personalidad. Según Viktor Frankl, Carl Roger ayudará a la mejora de la autoestima de los internos del CERESO Zamora.	Objetivo: □ El efectuar la tecnología PNL (Programación Neurolingüística) favorecerá en los reclusos del Centro de Reinserción Social el desarrollo de su inteligencia emocional, al momento de reinserirse a la sociedad asuma control sobre sus acciones y tenga poca probabilidad de volver a delinquir.	Objetivo: □ A través de la implementación de actividades artísticas (teatro, baile, canto) en los internos del CERESO Zamora se favorecerá la motivación que los inducirá a la mejora de su desarrollo personal, conduciendolo a la construcción de su proyecto de vida.	Objetivo: □ A través de las técnicas de autoconocimiento se le proporcionarán a los reclusos de CERESO Zamora herramientas que los lleven a la construcción objetiva de su proyecto de vida a pesar de sus condiciones de libertad.	
	AUTOESTIMA	INTELIGENCIA EMOCIONAL	MOTIVACIÓN	PROYECTO DE VIDA	
No.	ACTIVIDAD	No.	ACTIVIDADES	No.	ACTIVIDAD
1°	*Pantomima	1°	*Ejercicio: De la inteligencia emocional a la consciencia	1°	*Taekwondo
2°	*Coreografía Musical	2°	*Material lúdico: Identica tus emociones.	2°	*Baile
3°	*Exposición: Pilares del autoestima	3°	*Exposición: Las emociones básicas.	3°	*Canto
4°	Técnica de las cualidades	4°	*Película: Intensamente.	4°	*Coreografía musical
5°	*Aplicación de encuesta 1.	5°	Técnica: ¿Cómo cambiar mis emociones con PNL?	5°	*Deporte
6°	*Test de la figura según Karen Machover	6°	*Rememorando mi vivir.	6°	*Poesía: A mi madre.
7°	*Test proyectivo: frases incompletas de Sacks	7°	*Conferencia: Los 4 acuerdos.	7°	*Pantomima: Tipos de padres, las consecuencias de no estudiar, mi familia, el poder de la libertad.
8°	*Fortalezas y debilidades, como parte de mi yo.	8°	*Audio: El resultado de mis impulsos.	8°	*Calentamiento corporal
9°	*Imaginate a ti mismo.	9°	*Meditación guiada: Afirmaciones positivas a mi vida	9°	*Técnicas de integración
10°	*Libro: El sentido de la vida.	10°	Ejercicio: Cambiar expresiones negativas a afirmaciones positivas con PNL	10°	*Meditación
11°	*Audiolibro: Autoliberación interior.	11°	Presentación de audiolibro: Dime como hablas y te dire quien eres y hacia donde vas.	11°	*Yoga
12°	*Meditación guiada: Un paseo por el bosque	12°	Técnica PNL: Liberando situaciones negativas a mi vida	12°	
13°	*Entrevista	13°	Conferencia: Autorregulando mis emociones.	13°	
		14°	Prueba de detección de problemáticas emocionales.		

## ANEXO #11

Ejercicio: "20 Pasos Hacia Adelante". Jorge Bucay

*Taller De Autorregulación Emocional  
CERESO Zamora*

---

1. **TRABAJE EN CONOCERSE:** Si no se conoce, será imposible saber quién es, cómo actúa y hacerse responsable de ello. Conteste estas tres preguntas en orden: ¿quién soy?, ¿dónde voy? y ¿con quién? Y descúbrase a si mismo.
  
2. **DECIDA SU LIBERTAD:** La libertad es la capacidad de elegir dentro de lo posible. Declararse libre es dar el paso hacia su autonomía y asumir el costo de sus decisiones, aunque sean equivocadas.
  
3. **APRENDA A APRENDER CON HUMILDAD:** Nadie tiene el monopolio de la verdad. Anclado en su soberbia, nada puede serle explicado. El que no se baja del pedestal de creer que lo sabe todo, nada puede aprender de los demás.
  
4. **ÁBRASE AL AMOR:** No hay realización personal si no se es capaz de sentirse amado y amar a alguien, intensa, comprometida y desinteresadamente. Es sentir verdadero interés por lo que le pasa a otros: su hijo, su madre, su pareja o vecino.
  
5. **DEJE FLUIR LA RISA:** Ponga una cuota de buen humor en su vida. Quiere decir, levantarnos contentos cada mañana a pesar de enfrentarnos a malas noticias. No olvidarse de sonreír a pesar de sus propias limitaciones, que ahora conoce y reconoce.
  
6. **AUMENTE LA CAPACIDAD DE ESCUCHAR:** Escuche con atención, y no solo oiga lo que le dice otra persona, sabiendo que se lo dice en ese momento específico y que se lo dice a usted.

**AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL PARA LA REINSERCIÓN SOCIAL  
DEL INTERNO DEL CERESO ZAMORA**

**7. SEA CORDIAL SIEMPRE:** Muestre su sonrisa interna al exterior y compártala generosamente. Contagie alegría a quienes lo rodean y trate bien a todos.

**8. ORDENE LO INTERNO Y LO EXTERNO:** Para llegar a un destino sin perder el rumbo hace falta priorizar lo importante sobre lo accesorio, privilegiar las grandes cosas sobre las menudencias.

**9. TRANSFÓRMESE EN UN BUEN VENDEDOR:** Vender, en este caso no significa `venderse`, sino hacer llegar al otro la mejor información de lo que soy y de lo bueno que hago.

**10. ELIJA BUENAS COMPAÑÍAS:** Respete lo que piensan los otros, pero acompañese bien en la vida. Haga una lista de aquellos con quienes le gustaría estar. Elíjalos más con el corazón que con la cabeza.

**11. ACTUALICE LO QUE SABE:** Hay que estar al día en lo que alguna vez supimos o dominamos, que no es lo mismo que aprender cosas nuevas. Si no lo hace, queda en la situación del que nada supo y nada sabe.

**12. SEA CREATIVO:** Debe pensar en alguna manera de hacer de lo suyo algo distinto, algo novedoso y algo único. Y ése es el campo de la creatividad. Esto lo diferencia de los demás

**13. APROVECHE EL TIEMPO:** Anímese a vivir el día hoy sin reproches ni postergaciones. A vivir cada segundo que aparece, como un regalo en nuestra cuenta, cada día, en el banco del tiempo.

**14. EVITE ADICCIONES Y APEGOS:** Es el lastre de lo que no sirve, la carga de lo que no es imprescindible, la tara de lo que no compensa llevar si se compara el esfuerzo que supone con el beneficio que ofrece.

**15. CORRA SOLAMENTE RIESGOS EVALUADOS:** Descarte las conductas cuyas consecuencias posibles no alcance a justificar el riesgo que se ha corrido o cuyo máximo beneficio no compense el daño al cual se expone.

**16. APRENDA A NEGOCIAR LO IMPRESCINDIBLE:** Negociar es solo para los negocios, litigios o conflictos. En política, solo si no se llega a un acuerdo, y en la guerra solo para acercar la paz. En el amor y la amistad es mejor llegar a acuerdos que negociar.

**17. IGUALE SIN COMPETIR:** Para crecer no hay que vivir controlando lo que otros hacen o pueden hacer, ni ver un rival en todos los demás. Es mejor trabajar con disciplina y esmero para crecer sin minimizar a los demás ni medirnos contra ellos.

**18. NO TEMA AL FRACASO:** Es difícil llegar al crecimiento interno sin la experiencia cotidiana de vivir y equivocarse. Solo se puede aprender desde el error. Equivocarse será una parte importante y deseable del progreso.

**19. VUELVA A EMPEZAR:** Comenzar “de nuevo” y no “otra vez”, rescatando de nuestro recorrido anterior el registro de lo aprendido al equivocarnos, para intentar encontrar los nuevos errores de este nuevo trayecto.

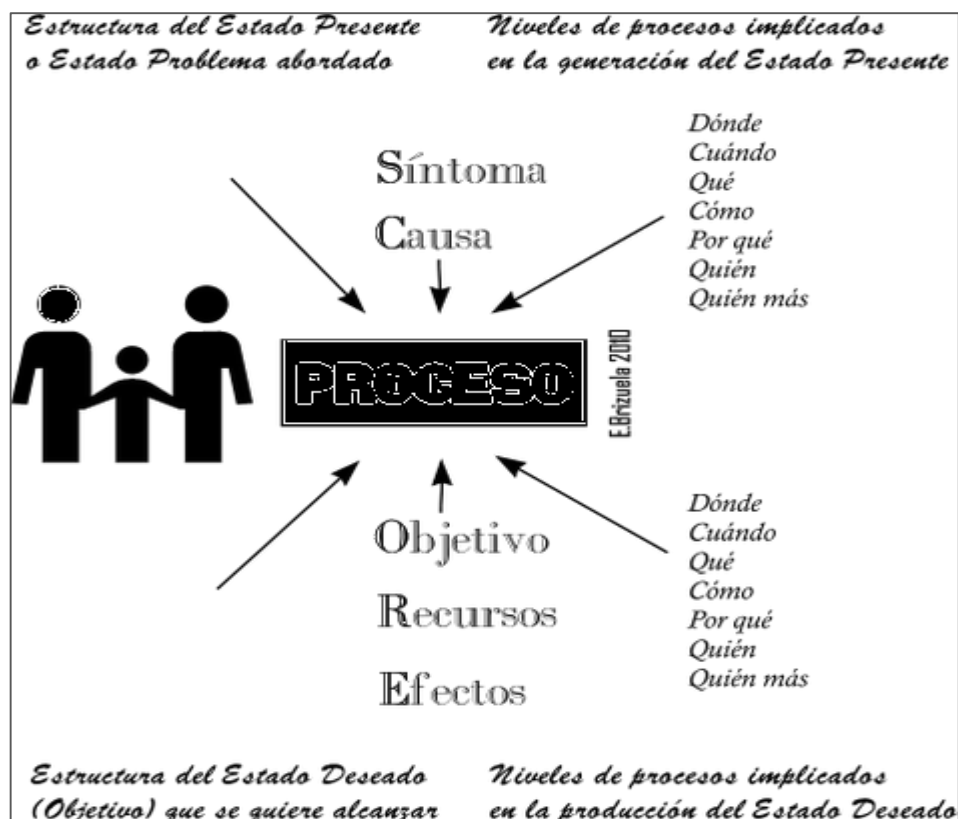
**20. NO DUDE DEL RESULTADO FINAL:** Después de andar y desandar queda solo un paso: aprender a confiar en el resultado final y confiar en nuestras habilidades, dones y posibilidades.

**AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL PARA LA REINSERCIÓN SOCIAL  
DEL INTERNO DEL CERESO ZAMORA**



## ANEXO #12

### Técnica Para Modificar Nuestros Hábitos: SCORE PNL



S.C.O.R.E. es una abreviatura que proviene de sus iniciales en inglés (Symptom, Cause, Outcome, Resource, Effect), técnica desarrollada por Robert Dilts que es muy efectiva para facilitar nuestro proceso de cambio y de desarrollo personal.

ARMAS Laura Elena (2009). Manual de técnicas de PNL de Estrategias PNL. Primera Edición Electrónica. Recuperado en. [www.EstrategiasPNL.com](http://www.EstrategiasPNL.com)

**ANEXO #13**  
**Identifica Tus Emociones.**

*Taller De Autorregulación Emocional*  
*CERESO Zamora*

**NOMBRE:**

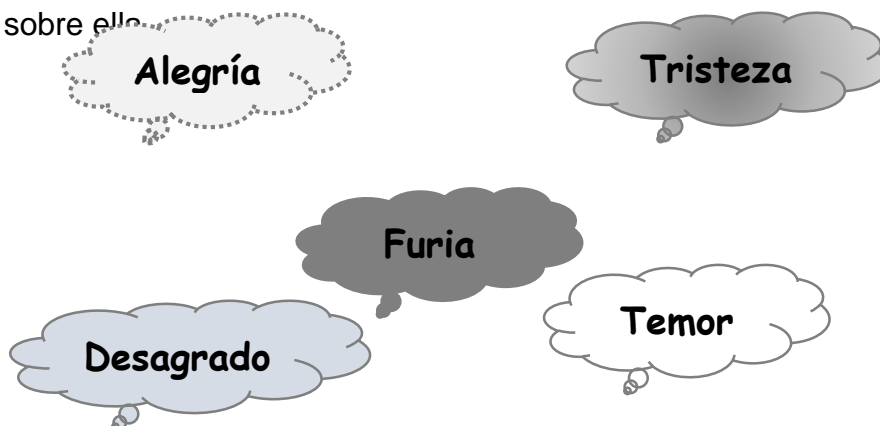
**EDAD:**

¿Qué es una  
emoción? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

A continuación te presento las emociones básicas, te pido que reflexiones un momento e identifiques en cual emoción requieres trabajar para tener más control sobre ella.



Yo \_\_\_\_\_ reconozco tener poco control sobre la emoción: \_\_\_\_\_.

En el siguiente cuadro te pido que describas cómo te sientes y actúas al manifestar escaso control sobre la emoción identificada.

***\*El tener más control sobre mi emoción me ayudará a:***

---

---

---

---

***\*Antes al no saber controlar mi emoción, lo que se originó en mi vida fue:*** \_\_\_\_\_

---

---

---

***\*Soy consciente de los efectos que han surgido en mi vida, a causa de no saber cómo actuar ante situaciones fuera de mi alcance, por ello me comprometo***

***a:*** \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## ***PARTE 2. Evidencia***

Emoción en la cual requieres trabajar: \_\_\_\_\_

Para empezar responde a las siguientes preguntas:

1. ¿En qué parte del cuerpo sientes la rabia?	<input type="text"/>
2. ¿En qué parte del cuerpo sientes el miedo?	<input type="text"/>

3. ¿En qué parte del cuerpo sientes la pena?	<input type="text"/>
4. ¿En qué parte del cuerpo sientes la alegría?	<input type="text"/>
5. ¿En qué parte del cuerpo sientes el amor?	<input type="text"/>
6. ¿En qué parte del cuerpo sientes el rencor?	<input type="text"/>
7. ¿En qué parte del cuerpo sientes el estrés?	<input type="text"/>

¿Qué te ha generado el no poder tener control sobre tus emociones?

¿Qué esperas mejorar respecto al control de emociones?

*“Toma el control de tus emociones,  
o ellas tomarán el control sobre tu vida”.*

**AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL PARA LA REINSERCIÓN SOCIAL  
DEL INTERNO DEL CERESO ZAMORA**

## **ANEXO #14**

### **¿Cómo Aumentar Tu Seguridad En Ti Mismo? PNL**

---

*Taller De Autorregulación Emocional*  
**CERESO Zamora**

Todos los días nos enfrentamos a situaciones nuevas que nos hacen sentirnos inseguros: conocemos gente nueva, debemos desenvolvemos en ámbitos diferentes a los que estamos acostumbrados, nuevos retos laborales e incluso el inicio de una nueva relación sentimental. Es normal sentirse inseguros ante situaciones nuevas, pero el problema surge cuando enfrentarnos a la novedad nos paraliza y nos causa angustia, limitando nuestra vida cotidiana.

La Programación Neurolingüística (PNL) ha desarrollado diferentes técnicas que te ayudarán a aumentar la seguridad en ti mismo:

– Piénsate como alguien con seguridad. Para ello, debes realizar visualizaciones en las que te veas actuando con seguridad en la situación o evento que te causa angustia, pensando en las cosas que harías o dirías.

Es importante que la visualización sea lo más detallada posible, imaginando todos los detalles, sensaciones, etc. Esto te abre a la creencia de que puedes actuar de manera más segura, lo cual te ayudará a hacerlo en la vida real.

– Debes recordar constantemente a tu cerebro cuál es la actitud que quieres desarrollar. Para ello es importante que busques imágenes de personas en situaciones que temes en las que se pueda apreciar que actúan con seguridad, como fiestas o reuniones de trabajo. No tienes más que buscar revistas y recortar imágenes, siempre en color. Debes elegir las fotos cuidadosamente y ponerlas en un lugar que veas todos los días, como tu dormitorio o la cocina. Debes evitar fotos o imágenes que te generen angustia, porque lo que quieres es convencer a tu cerebro de que eres capaz de llevar a cabo dichas tareas.

– Exponete: De este modo todo el trabajo previo dará sus frutos. Puedes apuntarte a cursos o hacer representaciones de las situaciones con amigos, de forma que puedas controlar la situación y la ansiedad, pero con la meta puesta siempre en lograr enfrentarte a una situación real. Elige primero las que menos ansiedad te causen y, según las vayas superando, ve a por un reto mayor.

**AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL PARA LA REINSERCIÓN SOCIAL  
DEL INTERNO DEL CERESO ZAMORA**

## **Parte 2: LOS CUATRO ACUERDOS**

Acuerdo es algo que tú aceptas en tu vida, como tus creencias y tu forma de ser, analizar cuales acuerdos nos están haciendo mal y sugiere agregar positivos.

❑ **PRIMER ACUERDO:** CUIDADO CON TUS PALABRAS, se impecable con tus palabras, impecatus, sin pecados, se convierten en una arma mortal, la lengua chiquita pero tremendita.

El no usar la palabra para herirme así mismo, ejemplo, el tráfico, el ofenderse tiene una repercusión gran peso en nuestra persona, todo lo que le desees a los demás es multiplicado, en ti la baja autoestima. No hace la palabra en contra nuestra. Ten mucho cuidado con las palabras en cuanto a las personas que quieres, lo que desees a los demás se te devolverá, te quiero, esa palabra tan sencilla te hace quererte.

❑ **SEGUNDO ACUERDO:** NO TOMES LAS COSAS PERSONALMENTE, el tomarse muy apecho las cosas o situaciones en las que nos toca vivir. Tenemos ciertos acuerdos o acondicionamientos en nuestra persona y nos sentimos ofendidos, todo ello por nuestra baja autoestima y sentido valorativo, el cambio de hábitos nos hace mejor como personas.

❑ **TERCER ACUERDO:** NO HAGAS SUPOSICIONES, comenzamos a suponer, es importante comenzar a realizar suposiciones positivas, para contrarrestar una preocupación por la que estamos pensando, los pensamientos son difíciles de quitar y para ello lo que pensemos tendera a cumplirse. Lo más conveniente es pensar positivamente.

❑ **CUARTO ACUERDO:** EN TODO LO QUE HAGA VOY A PONER MI MAYOR ESFUERZO, HACERLO BIEN HECHO, es una forma muy práctica de llevar la vida. El tomarle mayor intención al quehacer, haces más de lo que te piden y la vida te dará más de lo que mereces. Hacer las cosas por convicción. Cuando se trabaja con amor, con esfuerzo rinde más.

*“COMO REACCIONAS A LO QUE TE PASA”*

**AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL PARA LA REINSERCIÓN SOCIAL  
DEL INTERNO DEL CERESO ZAMORA**

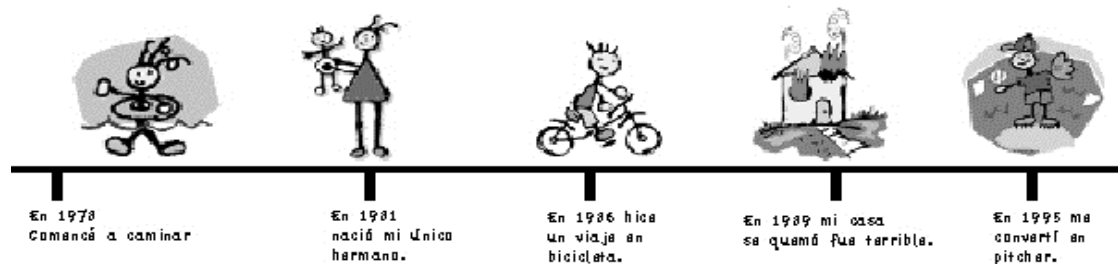
## ANEXO #15

### LINEA DE VIDA PNL

La Línea del tiempo es una construcción mental usada internamente para organizar los eventos de nuestro pasado, presente y futuro. Estos eventos están muy relacionados a las sub-modalidades, que tienen que ver con las características de tus representaciones internas del mundo real. La primera cosa que deberías hacer cuando empiezas a conocer y utilizar la PNL es “**construir tu propia línea del tiempo**”.

#### DESCUBRE TU PROPIA LINEA DEL TIEMPO

Nací el 23 de Octubre de 1976, en la ciudad de México.



Si has revisado con detenimiento nuestros Artículos PNL que estas recibiendo periódicamente en tu correo, estarás familiarizado con tus representaciones internas. Para comenzar, tú necesitas pensar en algún evento o experiencia en tu vida que haya sucedido alrededor de hace unos 5 años y visualizarlo lo más vivo posible. Ahora, en la misma forma, como lo hiciste en el Artículo sobre sub-modalidades observa donde proyectas esa imagen en el espacio, por ejemplo:

- ¿Está la imagen a la izquierda o a la derecha?*
- ¿Está la imagen arriba o debajo de tu línea de vista?*
- ¿A que distancia está la imagen de ti?*

Después de ubicar la posición del evento, piensa ahora en un evento que haya sucedido la última semana y observa nuevamente su ubicación. Imagina entonces un evento que tu desees que suceda un año en el futuro, y entonces finalmente un evento 5 años en el futuro, por ejemplo tu cumpleaños. Ahora si tomas tu dedo y trazas una línea imaginaria a través de estos puntos en orden cronológico, vas a descubrir que se forma una línea recta o curva. No existen patrones estándar para las líneas del tiempo, sin embargo existen tres patrones como los más conocidos:  
De Izquierda a Derecha  
De Atrás hacia Adelante  
De Abajo hacia Arriba  
Muchas personas en el mundo occidental, tienen una línea del tiempo “De Izquierda a Derecha” o de “Atrás hacia adelante”. En el caso de la línea del

tiempo de “Izquierda a Derecha” el pasado está usualmente a la izquierda en las personas diestras y a la derecha en las personas siniestras.

En la línea del tiempo de “Atrás hacia Adelante” las personas usualmente tienden a poner el pasado atrás de ellas. Las líneas del tiempo de “Abajo hacia Arriba” son escasas en el mundo occidental, pero extrañamente casi todas tienen esta línea del tiempo en el Japón – ¿podría esto estar asociado a la forma de escritura japonesa?

Así como tenemos muchos conceptos acerca de las sub-modalidades, existe una gran cantidad de pequeñas diferencias de comportamiento según las preferencias de las personas y que están relacionadas con su idiosincrasia.

Por ejemplo, quienes construyen su línea del tiempo de atrás hacia adelante, podría tener dificultades para ver muy lejos hacia el futuro. Si las imágenes más lejanas al presente son más pequeñas entonces quizá para ti sea más difícil enfocarte en los eventos más distantes.

¿Si tú construyeras los espacios entre los días en tu línea del tiempo más grandes, quizá pudieras pensar que conseguirías hacer más cosas?

Después de que hayas descubierto tu propia línea del tiempo, vamos a mostrarte en nuestro próximo artículo, algunas técnicas de trabajo con la línea del tiempo.

De hecho, en muchas de las actividades de nuestra vida diaria, nos piden utilizar las técnicas de la línea del tiempo sin que muchas veces nos percatemos de ello, por ejemplo, hoy hablaba con mi hija, quien es una experta en finanzas, sobre la proyección financiera de un proyecto, ella me pedía, como algo muy relevante, mirar los planes hacia el futuro para tomar la decisión en el presente.

Esto no es más que trabajar en la línea del tiempo, es una forma muy coherente de hacerlo, aun sin haber mirado los resultados numéricos del análisis, es un factor fundamental a tener en cuenta en situaciones como estas o similares y que te llevaran a los resultados esperados con una alta probabilidad de éxito por la motivación ya creada en tu mente.

En nuestras Soluciones PNL, una parte muy importante utiliza la línea del tiempo como una de las herramientas fundamentales en la solución de los problemas emocionales y la construcción de tus planes de vida con el Coaching personal con PNL.



## **ANEXO #18**

Y Ahora... Hacia Donde Voy./Evidencia

*Taller De Autorregulación Emocional  
CERESO Zamora*

Proyecto De Vida

### **Parte 1**

**Objetivo:** A través de la identificación de fortalezas y debilidades presentes en nuestra persona, nos ayudara a reconocer aspectos fuertes que nos caracterizan como seres humanos y por otro lado aspectos en los que se requiere trabajar para poder desarrollarnos en las distintas áreas de nuestra vida, y saber hacia dónde ir.

<b>AREA</b>	<b>FORTALEZAS</b>	<b>DEBILIDADES</b>
FAMILIAR		
ECONOMICO		
OCUPACIONAL		
ESPIRITUAL		
CORPORAL		
RECREATIVO		
SOCIAL		
AFECTIVO		
INTELECTUAL		

\*Rellena el cuadro siguiente, reflexiona acerca de las metas que tienes en mente cumplir a corto plazo, sé realista en lo que desees lograr, plantea tus objetivos a 6 meses.

**AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL PARA LA REINSERCIÓN SOCIAL  
DEL INTERNO DEL CERESO ZAMORA**

ÁREA	META	ACTIVIDAD	TIEMPO
Familiar			
Social			
Intelectual			
Ocupacional			
Económico			
Espiritual			
Afectivo/emocional			
Corporal (Cuerpo)			
Recreativo (Hobbies)			

**PARTE 2: “CUANDO EL VIAJE TERMINE”**

**¿Cómo te sientes hoy?** \_\_\_\_\_

- ¿Antes de que termine mi viaje en el tren quiero...?
- ¿Qué cambiaría en mi vida con una autoestima sana?
- ¿Quién soy más allá de lo que creo que soy?
- ¿Cómo me hablo a mí mismo?
- ¿Y si tuviera una autoestima estable yo?
- ¿Yo quien quiero ser?

- ¿Qué es lo que creo en mí?
- ¿Qué hay detrás de la máscara?
- ¿Cuáles son mis valores?
- ¿Cuáles son mis éxitos?
- ¿Dónde pongo el foco?
- ¿Cómo me hablo?
- ¿Qué me dice mi “juez” interior?
- ¿De verdad, tienes razón de actuar en determinadas situaciones?
- ¿Qué miedos has superado y cuales te faltan superar?
- ¿Cómo has trabajado el control de tus emociones durante el proyecto?
- ¿De verdad, quieres cambiar/mejorar, como lo estás haciendo, estas convencido que lo estas logrando?
- ¿Qué hábitos integras a tu nueva vida?
- ¿Estás dispuesto asumir el derecho de equivocarte en tu vida?
- ¿Cuánto te amas, como lo demuestras, de verdad es sincera tu aceptación hacia ti mismo?

3.1. Identifica TUS emociones.

Nombre: sanchez Flores Israel  
Emoción en la cual requieres trabajar: \_\_\_\_\_

Para empezar responde a las siguientes preguntas:

1. ¿En qué parte del cuerpo sientes la rabia?	<u>Caracter</u>
2. ¿En qué parte del cuerpo sientes el miedo?	<u>Nerviosismo</u>
3. ¿En qué parte del cuerpo sientes la pena?	<u>rostro</u>
4. ¿En qué parte del cuerpo sientes la alegría?	<u>emocionalmente</u>
5. ¿En qué parte del cuerpo sientes el amor?	<u>Corazon</u>
6. ¿En qué parte del cuerpo sientes el rencor?	<u>en general.</u>
7. ¿En qué parte del cuerpo sientes el estrés?	<u>en la cabeza</u>

¿Qué te ha generado el no poder tener control sobre tus emociones?

Muchos Problemas y Tropiezos

¿Qué esperas mejorar respecto al control de emociones?

ser una persona con emociones positivas para mi y salir día a día adelante.

3.1. Identifica TUS emociones.

Nombre: Daniel Oscar Moragán  
Emoción en la cual requieres trabajar: Carácter

Para empezar responde a las siguientes preguntas:

1. ¿En qué parte del cuerpo sientes la rabia?	<u>Todo el cuerpo</u>
2. ¿En qué parte del cuerpo sientes el miedo?	<u>Las manos</u>
3. ¿En qué parte del cuerpo sientes la pena?	<u>En mi rostro</u>
4. ¿En qué parte del cuerpo sientes la alegría?	<u>Todo mi cuerpo</u>
5. ¿En qué parte del cuerpo sientes el amor?	<u>Mi Corazón</u>
6. ¿En qué parte del cuerpo sientes el rencor?	<u>Todo el cuerpo</u>
7. ¿En qué parte del cuerpo sientes el estrés?	<u>En la cabeza</u>

¿Qué te ha generado el no poder tener control sobre tus emociones? es muy desagradable. A veces provoca un poco de inseguridad. Pero termine dominándolas.

¿Qué esperas mejorar respecto al control de emociones?  
todo al cien por ciento solo así voy a poder lograr mis objetivos por eso los tengo que controlar

4. ¿Cómo me hablo a mí mismo? *salir mejor de todo*
5. ¿Y si tuviera una autoestima estable yo? *estaría más estable y normal*
6. ¿Yo quien quiero ser? *agricultor*
7. ¿Qué es lo que creo en mí? *creo que me he estado mucho como persona*
8. ¿Qué hay detrás de la máscara? *el altas y bajas*
9. ¿Cuáles son mis valores? *es estar bien con todos mis compañeros*
10. ¿Cuáles son mis éxitos? *seguir estudiando y acabar la secundaria*
11. ¿Dónde pongo el foco? *me he estado mucho como persona*
12. ¿Cómo me hablo? *a consolándome a mi misma*
13. ¿Qué me dice mi "voz" interior? *me da ganas por mi familia*
14. ¿De verdad, tienes razón de actuar en determinadas situaciones? *la verdad si me siento así*
15. ¿Qué miedos has superado y cuáles te faltan superar? *el miedo salir de aquí*
16. ¿Cómo has trabajado el control de tus emociones durante el proyecto? *con tranquilidad*
17. ¿De verdad, quieres cambiar/mejorar, como lo estás haciendo, estas convencido que lo estas logrando? *La Verdad si @ logrado muchos Propositos de cambiar como persona y ser feliz*
18. ¿Qué hábitos integras a tu nueva vida? *hacerme Ganas y salir adelante*
19. ¿Estás dispuesto asumir el derecho de equivocarte en tu vida? *no tanto quiero caer en lo mismo quiero una vida Nueva*
20. ¿Cuanto te amas, como lo demuestras, de verdad es sincera tu aceptación hacia ti mismo? *con sinceridad y con mucho amor y respetar al mismo*

NOMBRE: Rigoberta Oseguita Vasquez



**PROYECTO:** desprogramate.

**RESPONSABLE:** Elizabeth Figueroa Villaseñor.

**DIME COMO HABLAS Y TE DIRE QUIEN ERES... Y HACIA DONDE VAS**

Se busca una sociedad fundamentada en principios, una sociedad comprometida con amor en prestar servicios útiles que nos conduzcan hacia la libertad.

Lenguaje y destino, el poder creativo de la palabra hablada, dime como hablas y te diré quien eres, hay ocho pasos que todos los seres humanos han recorrido para poder construir su propio destino, quienes dan los ocho pasos estando despiertos siendo conscientes son aquellos que se han hecho cargo de sus propias vidas, de sus propios destinos, los artífices (artistas) de sus éxitos y fracasos. Los que han recorrido los ocho pasos a ciegas, inconscientemente son las víctimas, aquellos que en la vida escasamente les sucede, son los que siguen atribuyendo sus éxitos y fracasos a la buena o mala suerte, los que tienen siempre a flor de labios un yo no sé porque me sucede esto, yo soy tan de buenas para esto, yo soy tan de malas para esto, nuestro propósito de hoy es despertar, hacernos cargo de nuestro propio destino, asumir las responsabilidades, de nuestra propia vida, hacernos cargo de todo lo que nos sucede, **REPÍTETE CONMIGO**, yo creo, permito y promuevo todo lo que a mí me pasa, yo soy el único responsable de mi propio destino, yo he creado mi propio destino, si tu despiertas a partir de estos ocho pasos desde hoy serás una persona diferente, serás una persona responsable de tus éxitos, serás una persona que asumirás responsabilidad de tus fracasos, equivocaciones, ten la certeza que si llevas a cabo los 8 pasos la forma de poder equivocarte es mínima.

Primer paso, robalos en tu corazón, tu **primer paso** empieza en tu boca, **PALABRAS**, lenguaje, las palabras son el principio de la creación, las palabras anteceden a la creación, si tú, amigo haz sido el responsable de tu destino a partir de tus palabras, dime como hablas y te diré quien eres. El **segundo paso** en la construcción de tu destino se produce en el hemisferio derecho de tu cerebro, ahí está tu mente subconsciente, su propósito es tomar las palabras que recibe permanentemente y construir ideas, sistema de creencias, programas mentales, paradigmas, hoy se dice programación neurolingüística, a través de la repetición de tus palabras, de tu lenguaje estas creando tus propios programas mentales, estas creando en tu mente subconsciente ideas, sistema de creencias, programas mentales, ante cualquier estímulo estos programas mentales envían señales.

Tercer paso, envían a tu mente consciente ubicada en el hemisferio izquierdo de tu cerebro las imágenes y sonidos de los programas mentales y eso lo que conocemos como pensamientos, tus pensamientos son las imágenes y los sonidos de los programas mentales, tú piensas en imágenes, tú piensas en sonidos, podemos recapitular estos tres pasos de la siguiente manera, la repetición de mis palabras forman en mi mente subconsciente, ideas, creencias, programas mentales y paradigmas que ante u estímulo proyectan en la mente consciente pensamientos las imágenes y sonidos de los programas mentales, esto quiere decir que tus pensamientos, tú haz construido tus pensamientos a través de tus palabras. Tus pensamientos generan sentimientos, los pensamientos animados por los sentimientos generan conductas, actitudes, comportamientos, la repetición de las conductas nos llevan a nuestro sexto paso, **HÁBITOS**, las conductas repetidas forman hábitos, todos los seres humanos somos esclavos, de nuestros buenos o malos hábitos, todas vivimos en función de nuestras hábitos, el séptimo paso esta conformado por el conjunto de nuestros hábitos y es lo que conocemos como carácter, es la sumatoria de tus hábitos, si tu carácter es negativo, no te permite avanzar en la vida, tu carácter te conduce al octavo paso, al destino, si tu carácter es positivo tu destino será provisoria, si el conjunto de tus hábitos son negativos, tu destino será incierto.

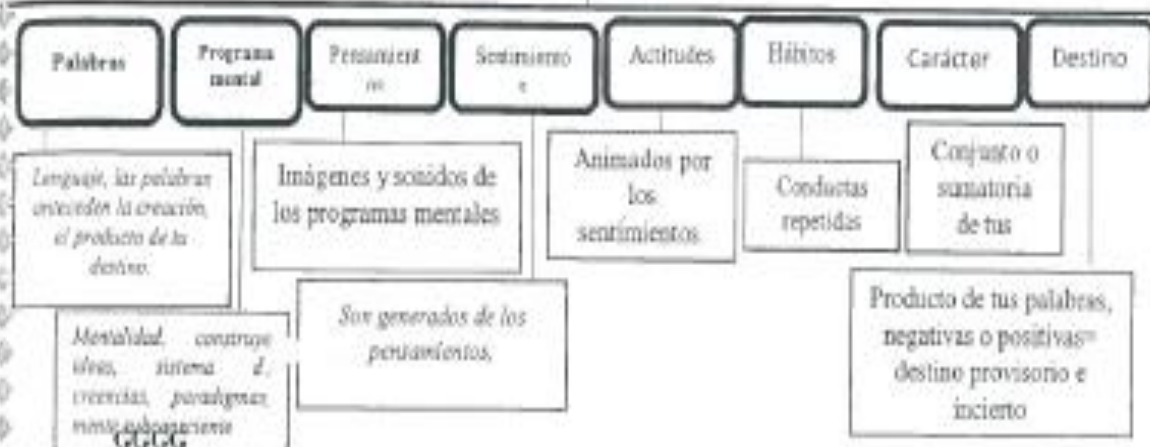
Dime como hablas y te diré hacia dónde vas y a donde llegarás.

Si tú quieres comenzar a asumir la responsabilidad de tu vida, debe comenzar con la responsabilidad de tu boca.

*Mi cerebro no funciona con lo que yo quiero, sino con lo que yo le ordeno.*

**DIME COMO  
HABLAS Y TE  
DIRE QUIEN**

Programación  
neurolingüística



**EJERCICIO:** Estoy chupando limón, estoy chupando limón, estas salivando, estas salvando, claro que sí, es verdad que tiene un limón, solo basta que le digas a tu cerebro que estas chupando limón, tu cerebro comienza a producir lo que tú le ordenas con tus palabras.

*Tienes derecho a guardar silencio, todo lo que digas puede ser utilizado en tu contra, cuando las palabras se vuelven inciertas, mis palabras son inciertas. —Tu mente subconsciente no sabe distinguir, ella simplemente graba, cuidado con lo que estás diciendo, entre más vagas sean tus palabras, más vagos serán tus programas mentales.*

**EJERCICIO:** Cuál es tu área de conflicto, tu piedra en el zapato. Dedicate a escribir cuáles son tus expresiones acerca de esa área, poner atención acerca de lo que estar emitiendo, cuál es tu forma de saludar, para crear un nuevo programa mental

Yo soy archimillonario, el dinero fluye sin esfuerzo, todo lo que yo gasto se vuelve multiplicado, cuanto hace que no te importen esas palabras, comprende que tu no las ha creado, cuantas veces has dicho que eres pobre, que el dinero no alcanza, que estas quebrado, tu condición de escasez la ha creado bajo tus palabras.

*Cuantas personas dicen pobre de mí, de mi hijo, pobrecito del niño, con buena intención, estas programando a tu hijo para ser pobre, si tú quieres cambiar tu destino debes comenzar a cambiar tus palabras, esa palabras te tiene en la limitación, en la pobreza, si quieres ser rico, habla de riqueza, comenzar una ecología del lenguaje*

*Por la gracia de Dios sea la presencia de la salud que se manifiesta en cada célula de mi cuerpo aquí y ahora yo soy sano, saludable, yo estoy muy bien,*

*Cuantas personas renuncian*

*Yo merezco amar y ser amado, soy la presencia del amor en mi pensamiento, sentimiento y actuar, yo merezco amar y puedo amar, es el momento de comenzar a reclamar al universo la porción de la riqueza para todos.*



Yo he decidido vivir en la opulencia, yo soy un ganador, yo nací para multiplicar y sumar y para para dividir y restar, el dinero viene a mí de forma abundante, la mala idea de que el trabajo duro tiene el éxito, trabajando duro se conseguirá más trabajo, tu puedes conseguir lo que tu quieres inteligentemente. Empieza a utilizar el poder creativo de la palabra hablada, a partir de palabras positivas, no empieces por cambiar el mundo, si no por cambiar tu mundo, como primer paso el cambiar tus palabras, comienza hablar de forma asertiva de lo que quieres y no de lo que no quieres. Háganme el favor...

NÓ VALLA A LLEGAR TARDE... LLLEGUE TEMPRANO  
NO TE SALGAS PARA LA CALLE... QUEDATE EN LA CASA  
NO SE LE OVIDE COMPARA EL SHAMPOO, LA MENTE SUBCONSIENTE OLVIDA Y MEJOR  
DECIR, RECUERDA COMPRAR EL SHAMPO  
TE GUSTARÍA

Comenzar a cambiar programas mentales a través de **afirmaciones**, mediante órdenes verbales, el cerebro humano se conduce bajo palabras, si tu quieres cambiar tu vida hazlo a partir de afirmaciones como es: p

- 1.- Yo o a mí... **Personales**, nada cambia a nadie, las personas cambian solas.
- 2.- Yo soy o estoy... **Presente**, yo soy en la afirmación las "poderosas que tú puedas pronunciar, yo soy, significa Dios en acción, el misterio comienza ahí. **SÓID DIOS** "Soy Dios", hemisferio de Dios, tu comienza a creer en Dios cuando y aceptar que eres Dios, porque Dios está en ti, en tu vida, en tu mandato de Dios, todo lo que tu dice con yo soy se te concede, porque en tu cerebro funciona con lo que tú le ordenas.

Yo soy (acompañado de positivo) libre de los vicios. Yo soy libre de la droga, yo soy libre. Yo estoy en tratamiento, yo estoy sano.

- 3.- Afirmaciones **Positivas**, cambiar para bien o para mal, el día que me ensucio las manos va a ser por algo, se han programado mentalmente para delinquir, implica también, la mente subconsciente rechaza las negaciones.

Pienso en tu familia, amigos, hermanos, ahora, es una orden, no pienses en tu ancuela, en un profesor, en tu estado, la mente subconsciente rechaza las negaciones, elimine el no, mejor diga, yo soy maravillosa.

- 4.- Sea **persistente**, analiza cuanto tiempo tienes hablando de la forma que acostumbras, si tu quieres cambiar, elige áreas que debes trabajar, comienza a sembrar cosas positivas para ser diferente. Formará hábitos, carácter y destino.
- 5.- **Poder**, las afirmaciones tendrán poder, tratar es una forma negativa, que significa intentar, no tratar sino hacer, lo estoy haciendo, soy fuerte y capaz, en todo momento, elimine en tu léxico, imposible, todo es posible en mi vida, soy un ganador, nací para ganar y ser grande. Decirlo en forma que nace del alma, merezco ser feliz, el universo premia a quien cree en Dios, hable claro, un pez coloca en el mar y nadie se entera.

SI TU QUIERE TRANSFORMAR TU VIDA COMIENZA A REPETIR LO QUE LISTED QUIERE, CUANDO LAS PALABRAS MUEREN EN LA LENGUA LAS PALABRAS VIEJAS, BROTRAN EN EL CORAZON NUEVAS MELODIAS, NACIMOS PARA GANAR SINO TENEMOS LO QUE QUEREMOS NUESTROS RENUNCIAMOS A ELLO CON NUESTRAS PROPIAS PALABRAS, PARA TENER PROGRAMAS POSITIVOS QUE NOS GENEREN PENSAMIENTOS, SENTIMIENTOS, ACTITUDES, HABITOS, CARACTER Y UN DESTINO POSITIVO.

# ¿QUIÉNSOY?



... muy enojón. Perfeccionista y regañón además de un perfeccionista. Me  
 ... muy conformar con mi cuerpo pero ahora me alimitada mejor y  
 ... el ejercicio con mis rotas libras para mantener y fortalecer mejor físicamente

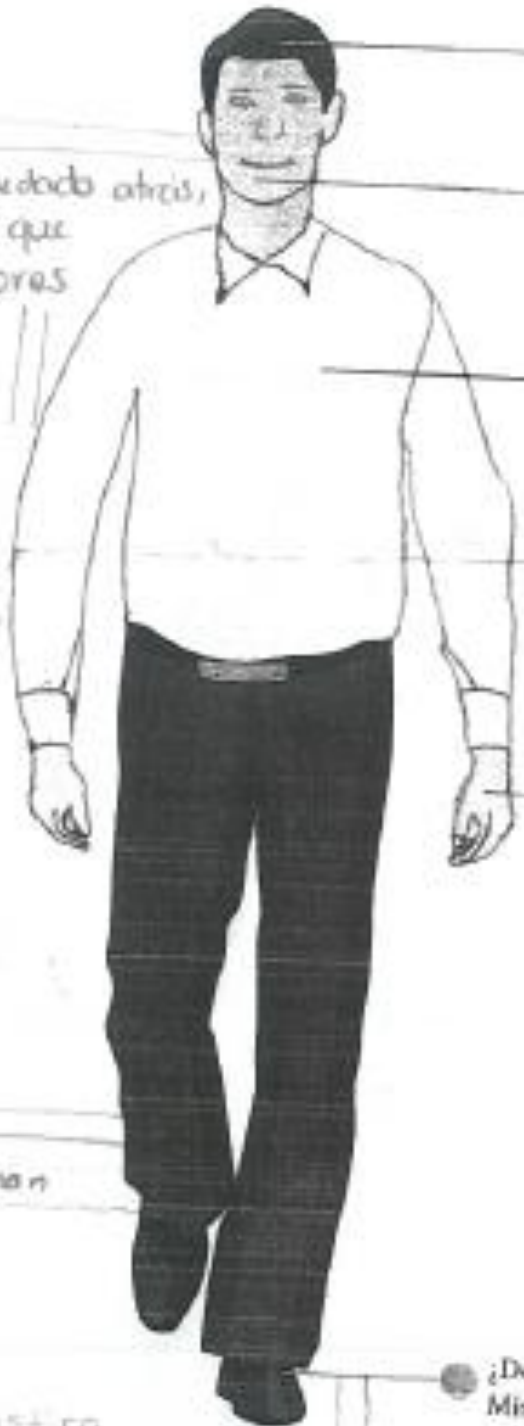
# ¿QUIÉN SOY?

El pasado lo quedo atrás,  
 y consciente de que  
 aprendi de mis errores  
 abajo atrás

... varios  
 ... pulcritud  
 ... Celos  
 ... har a ser feliz  
 ... aceptarme como soy  
 ... paciencia  
 ... no a perdonar  
 ... a desistir ante  
 ... negatividad  
 ... enojos

... mentos que me han  
 Ayudado a  
 Conocerme.

... dación guiada.  
 ... mian Neurolinguística  
 ... onas positivas  
 ... ms. reflexivos y ser participativo  
 ... del bienestar - evaluar dar con-



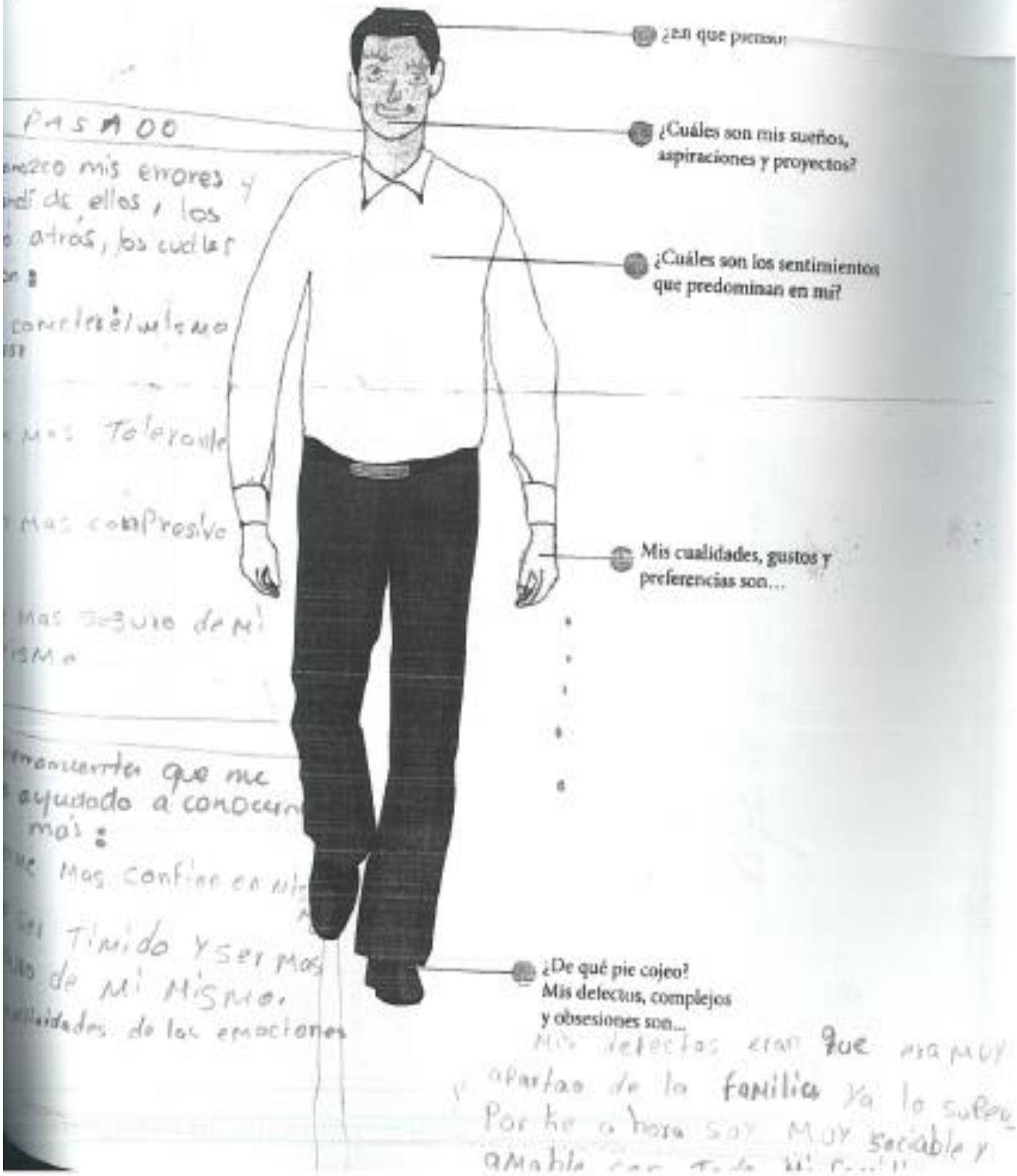
¿En qué pienso?  
 Evitar ir en la cama  
 meditar en mi actual perdón  
 y aceptar mi realidad actual

¿Cuáles son mis sueños,  
 aspiraciones y proyectos?  
 Estar con los que amo una vez  
 al salir irme con mi hermano a  
 estados unidos y trabajar en  
 negocio de comida para supervisar

¿Cuáles son los sentimientos  
 que predominan en mí?  
 El Amor a mí mismo, el gusto  
 de vivir y sentirme útil a la  
 sociedad, el sentirme perdonado  
 por los errores pasados de los  
 la aceptación de mi realidad  
 actual

Mis cualidades, gustos y  
 preferencias son...  
 Me gusta trabajar, el mantener  
 mi mente ocupada en algo  
 soy respetuoso, buen amigo  
 consciente, me gusta ayudar a  
 quien lo requiere sin esperar  
 nada a cambio, me gusta  
 estar siempre acompañado y  
 practicar deporte y en casa  
 de mis padres cocinar, reuniones  
 los fines de semana

¿De qué pie cojeo?  
 Mis defectos, complejos  
 y obsesiones son...  
 A veces me impaciento y me  
 desespero, hago suposiciones y





PROYECTO DE VIDA

Y AHORA... HACIA DONDE VOY.

"EN BUSCA DE MI VERDADERO YO".

Nombre: José Antonio Escobar Garquez

Objetivo: A través de la identificación de fortalezas y debilidades presentando nuestra persona, nos ayudará a reconocer aspectos fuertes que nos caracterizan como seres humanos y por otro lado aspectos en los que se requiere trabajar para poder desarrollarnos en las distintas áreas de nuestra vida, y saber hacia donde ir.

AREA	FORTALEZAS	DEBILIDADES
FAMILIAR		
ECONOMICO	Estar juntos Sobre problemas	No estar de acuerdo
OCCUPACIONAL	Trabajar para mi y familia	Un apolo familiar
ESPIRITUAL	Trabajar para mi	Ninguna
CORPORAL	Fortalese Mi corazón y Alma	Ninguna debilidad Tengo
RECREATIVO	Estar Activo	Ninguna
SOCIAL	Grupos en equipo dialogar	No tener un grupo para dialogar
APECTIVO	Tener un trato digno a la Sociedad	La Sociedad no corresponde
	Defecto a un Amigo	En efecto es un mal Amigo

# "EN BUSCA DE MI VERDADERO YO"

Nombre: José Antonio Lucas S.

Objetivo: A través de la identificación de fortalezas y debilidades presentes en nuestra persona, nos ayudara a reconocer aspectos fuertes que nos caracterizan como seres humanos y por otro lado aspectos en los que se requiere trabajar para poder desarrollarnos en las distintas áreas de nuestra vida, y saber hacia dónde ir.

AREA	FORTALEZAS	DEBILIDADES
FAMILIAR	Por ser muy amoroso y atento en los momentos difíciles con mi familia	Mejor con el comportamiento de mi familia
ECONOMICO	Mejor en las actividades que se realizan en casa	Poco ganas de trabajar No es bien pagado
OCCUPACIONAL	Mejor en las actividades que se realizan en el trabajo y en el hogar	Mejor en las actividades que se realizan en el hogar y en el trabajo
ESPIRITUAL	Mejor en las actividades que se realizan en el hogar y en el trabajo	Mejor en las actividades que se realizan en el hogar y en el trabajo
CORPORAL	Mejor en las actividades que se realizan en el hogar y en el trabajo	Mejor en las actividades que se realizan en el hogar y en el trabajo
RECREATIVO	Mejor en las actividades que se realizan en el hogar y en el trabajo	Mejor en las actividades que se realizan en el hogar y en el trabajo
SOCIAL	Mejor en las actividades que se realizan en el hogar y en el trabajo	Mejor en las actividades que se realizan en el hogar y en el trabajo
AECTIVO	Mejor en las actividades que se realizan en el hogar y en el trabajo	Mejor en las actividades que se realizan en el hogar y en el trabajo



## **ANEXO #19**

### **EVENTO CULTURAL Y DEPORTIVO**



“No es sólo un disfraz; una apariencia, ni mucho menos el ocultar una realidad sino el apropiarse de ella. El descubrir que más allá de un espacio incoloro, el arcoíris en sus límites llega; el sol sale y ofrece sus cálidos rayos.

El desprendimiento de sentimientos, pensamientos, emociones dan lugar a una nueva escena en el día a día.

Se descubre que la fuerza que impulsa a todo ser no se encuentra en el exterior, sino emerge del interior y nos permite presenciar y valorar los pequeños detalles que nos ofrece la vida y las personas que nos rodean”

**“Se puede ser feliz y libre si controlas tus emociones y cambias tus actitudes”. Atte. Tus amigos que te quieren mucho.**



**AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL PARA LA REINSERCIÓN SOCIAL  
DEL INTERNO DEL CERESO ZAMORA**



Al promover la participación de la población de internos a través del involucramiento de las diversas actividades, se pretendió el fomento del sentido de pertenencia independientemente de ser una prisión.

El sentirse parte de una comunidad, en el cual cada uno ellos desempeñan un rol distinto y son parte elemental para el funcionamiento de sus vidas personales y del penal.

La colaboración e integración originó una mejor convivencia y comprensión entre los grupos de trabajo. Así también, la solidaridad y respeto se manifestaba al ofrecerse el apoyo a los internos que presentaban alguna discapacidad especial.

## **AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL PARA LA REINSERCIÓN SOCIAL DEL INTERNO DEL CERESO ZAMORA**





*Autoridades Directivas y administrativas testigos de las actividades del recluso.*

*Presentación mímica de los reclusos.*



*Participación Musical  
"Un canto al silencio de un preso".*



*Representación Teatral  
"Ser libre no es sólo liberarse de las  
propias cadenas, sino vivir de una  
forma que respete y mejore la  
libertad de los demás".*



**AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL PARA LA REINSERCIÓN SOCIAL  
DEL INTERNO DEL CERESO ZAMORA**





Las actividades en las cuales el interno se permitió involucrarse fueron el deporte, desde el practicar fútbol, basquetbol, hasta llegar a sentir interés por participar en la construcción de representaciones teatrales y musicales.

Lo que les permitió descubrir sus habilidades y a la vez integrarlo como actividad en su vida cotidiana.

**AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL PARA LA REINSERCIÓN SOCIAL  
DEL INTERNO DEL CERESO ZAMORA**

**ANEXO #20**  
**POSADA NAVIDEÑA**  
**ESCUELA PARA LA VIDA: DEPROGRÁMATE”**



*Iniciando Posada Navideña con el grupo #En busca de mi verdadero yo”,  
contando con la visita de la Estudiante LIE Elidía Fidelina Figueroa Villaseñor.*



*Disfrutando de una buena compañía.*





*Participación de parejas, disfrutando su baile.*



*El ganador de baile mostrando su premio.*

**AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL PARA LA REINSERCIÓN SOCIAL  
DEL INTERNO DEL CERESO ZAMORA**



*Jugando al Gallito*



Expresando sus deseos a realizar; aprendizajes; cambios personales.

**AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL PARA LA REINSERCIÓN SOCIAL  
DEL INTERNO DEL CERESO ZAMORA**



**POSADA NAVIDEÑA**  
TALLER DE AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL “En Busca de mi Verdadero Yo”.



*Participes del Evento: Posada Navideña, “El sentido de la época decembrina”  
contando con la invitación de la Psicóloga Gabriela Casillas y la Coordinadora de  
LIE Gabriela Martínez Zamudio.*



Disfrutando del aperitivo.

**AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL PARA LA REINSERCIÓN SOCIAL  
DEL INTERNO DEL CERESO ZAMORA**



Compartiendo momentos; experiencias llenas de aprendizajes; y cambios emergidos del alma de cada ser que tomó la iniciativa de emprender un viaje a su interior con la finalidad de descubrirse a sí mismos.



*Momento de intercambio navideño manifestado cambios personales emergidos en sus compañeros.*

**AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL PARA LA REINSERCIÓN SOCIAL  
DEL INTERNO DEL CERESO ZAMORA**

**ANEXO #22**  
**FORMATO POST ENCUESTA/Evidencia**  
*Taller De Autorregulación Emocional*  
**CERESO Zamora**

**No EXPEDIENTE:** \_\_\_\_\_.



1.- ¿Qué has aprendido significativamente al estar dentro del proyecto “En busca de mi verdadero yo”?

2.- ¿Qué aspectos negativos de tu persona consideras que has mejorado durante este tiempo?

ASPECTO FISICO	ASPECTO SOCIAL	ASPECTO EMOCIONAL

4.- ¿Cómo te auto describes?

5.- Completa los recuadros considerando los aspectos importantes de tu persona que has trabajado durante el proceso de superación personal dentro del proyecto.

VIRTUDES	DEFECTOS	HABILIDADES	LIMITACIONES



6.- ¿Quién eres?

8.- ¿Qué te motiva para seguir viviendo independientemente de la situación en la que te encuentras?

9.- ¿Qué planes tienes para el momento de recuperar tu libertad?

10.- Describe un breve texto en relación a cómo te has sentido durante este proceso, que cosas nuevas has aprendido y en que te han ayudado, así también comenta los aspectos que aún se requieren seguir trabajando para mejorar tu persona.

11.- Yo \_\_\_\_\_ a pesar de estar en esta prisión, un lugar en el cual he aprendido a conocer más acerca de mi persona y darme cuenta de lo cuán importante que soy, estoy consciente de:

*“A medida que se refuerce tu fe, irás descubriendo que ya no necesitas sentir que has de controlar todas las cosas, que éstas influirán a su voluntad y que tú fluirás con ellas, para tu gran deleite y beneficio”. **Wingate Paire.***

**ANEXO # 23**  
**RESULTADOS DE LA ENCUESTA**

CUESTIONES	ENCUESTA 1	CUESTIONES	ENCUESTA 2	RELEVANCIA
¿Qué expectativas tiene acerca del proyecto?	A) Superación personal=54% B) Nuevos aprendizajes y conocimientos=23% C) Lograr la reinserción=23%	¿Qué has aprendido significativamente al estar dentro del proyecto "En busca de mi verdadero yo?"	Autovaloración/Control emocional= 54% Manejo de relaciones interpersonales/Toma de decisiones= 46%	Superación personal/autovaloración
¿Qué aspecto te gustaría mejorar de tu persona, que no te agrada?	A) Inseguridad=23% B) Control de impulsos y agresividad=54% C) Manejo de las relaciones interpersonales=23%	¿Qué aspectos negativos de tu persona consideras que has mejorado durante este tiempo?	ANEXO # Autocontrol emocional=62% Autoestima= 15% Relaciones interpersonales=23%	Control de impulsos/Autocontrol emocional
¿Cómo te autodescribes en el aspecto físico, emocional y social?	A) Descripción positiva=31% B) Descripción negativa= 69%	¿Cómo te autodescribes en el aspecto físico, emocional y social?	FÍSICO= Descripción positiva 67% Descripción Negativa= 33%  EMOCIONAL= Descripción Negativa= 25% Descripción Positiva=75% SOCIAL= Descripción Negativa= Descripción Positiva=	Descripción positiva
VIRTUDES	Trabajador=23% Deporte= 15% Amor familiar y al prójimo=62%	VIRTUDES	Trabajador/respetuoso=50% Humilde/Amigable=25% Reservado/eficiente=25%	Trabajador/respetuoso
LIMITACIONES	Impulsividad/Agresividad= 77% Inseguridad/Baja autoestima= 8% Vicios= 15%	LIMITACIONES	Control emocional= 83% Poca Expresión=9% Ninguno=8%	Impulsividad, agresividad/Control emocional
HABILIDADES	Deporte=46% Trabajos manuales= 54%	HABILIDADES	Deporte= 42% Trabajo=58%	Trabajos manuales
LIMITACIONES	Libertad= 39% Emocionales= 23% Económicas= 23% Sin límites= 15%	LIMITACIONES	Económicas= 50% Toma de decisiones=17% Libertad=8% Ninguna=25%	Libertad/Económicas
¿Qué te motiva para seguir viviendo?	Motivación intrínseca= 0% Motivación extrínseca= 100%	¿Qué te motiva para seguir viviendo?	Motivación intrínseca= 50% Motivación extrínseca= 50%	Motivación intrínseca
¿Quién eres, en realidad te conoces?	SI= 31% NO= 69%	¿Quién eres, en realidad te conoces?	Descripción Objetiva= 75% Descripción Subjetiva=25%	Descripción objetiva 75%
¿Cómo fue tu adolescencia y edad adulta? ¿Cómo fue la etapa de la infancia?	Difícil e irresponsable= 92% Responsable=8% Negativa= 62% Positiva=38%	Proyecto de vida	Familia=17% Superación personal, familia, trabajo=41% Trabajo, familia=42%	Difícil e irresponsable+Negativa=Trabajo/Familia
Motivo el cual ingresaste al CERESO.	Violación= 23% Homicidio=31% Lesiones=23% Narcotráfico= 23%	Nivel de conciencia:	Objetiva= 75% Subjetiva=25%	Conciencia objetiva

**AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL PARA LA REINSERCIÓN SOCIAL  
DEL INTERNO DEL CERESO ZAMORA**

PROYECTO: "EN BUSCA DE MI VERDADERO YO"  
NO° EXPEDIENTE: \_\_\_\_\_

1.- ¿Qué has aprendido significativamente al estar dentro del proyecto "En busca de mi verdadero yo"?

Saber valorarse uno mismo  
y a valorar a la familia  
pensar antes de actuar

2.- ¿Qué aspectos negativos de tu persona consideras que has mejorado durante este tiempo?

LA AGRESIVIDAD el coraje  
contenerlo RECAPOSITAR

4.- ¿Cómo te auto describes?

ASPECTO FISICO	ASPECTO SOCIAL	ASPECTO EMOCIONAL
SOY BUENO MUY RECIANO BEN PRESENTADO ... ..	SE RESERVA PARA LAS PERSONAS PARO POR MI RESERVA TEN SOY SERIO NO CON FURIA	SOY SERIO SOY OJ AMABLE

5.- Completa los recuadros considerando los aspectos importantes de tu persona que has trabajado durante el proceso de superación personal dentro del proyecto.

VIRTUDES	DEFECTOS	HABILIDADES	LIMITACIONES
SOY TRABAJA DOL NO SOY CORROSO N TURO ME SU ... ..	SOY CORROSO ME ENOJO FACILMENTE PERO UNA VEZ ME DICE ME ... ..	SE TRABAJA DURANTE DE VARIAS COSAS COMO CANTOS PUSIERA BASTA ... ..	... .. ... .. ... .. ... ..

6.- ¿Quién eres?  
Soy una persona...

SOY AMABLE DISCRETA SERIO  
NO PLATTO MUCHO COMPRENSIVO  
Y SE ESCUCHAN A LAS PERSONAS  
CUNTO ME ESTAN TRABAJANDO

8.- ¿Qué te motiva para seguir viviendo independientemente de la situación en la que te encuentras?

MIS hijas y mi familia  
y salir de aqui pronto

9.- ¿Qué planes tienes para el momento de recuperar tu libertad?

Trabajar para salir adelante  
y recuperar a mis hijas y tratar  
de recuperar el tiempo que estubo

10.- Describe un breve texto en relación a cómo te has sentido durante este proceso, que cosas nuevas has aprendido y en que te han ayudado, así también comenta los aspectos que aún se requieren seguir trabajando para mejorar tu persona.

He aprendido a valorar más mi vida  
a comprender las cosas a contenerme  
coraje a pensar antes de actuar  
a estar con las personas a tener  
amistades a amar a mi familia  
y a mis semejantes a mi padre  
y a mi madre y a mis hermanos  
y a mi mismo

11.- Yo BT a pesar de estar en esta prisión, un lugar en el cual he aprendido a conocer más acerca de mi persona y darme cuenta de lo cuán importante que soy, estoy consciente de:

haber perdido a  
mi esposa para ganar el amor  
de mi familia de mis padres  
de mi gente que me quiere de todos  
mis hermanos y ecambiado por un b. m.

"A medida que se refuerce tu fe, irás descubriendo que ya no necesitas sentir que has de controlar todas las cosas, que éstas influirán a su voluntad y que tú fluirás con ellas, para tu gran deleite y beneficio". **Wingate Paire**

PROYECTO: "EN BUSCA DE MI VERDADERO YO"

NO° EXPEDIENTE: \_\_\_\_\_

1.- ¿Qué has aprendido significativamente al estar dentro del proyecto "En busca de mi verdadero yo"? *tratar a las personas valiéndome a si mismo*

2.- ¿Qué aspectos negativos de tu persona consideras que has mejorado durante este tiempo? *la desesperación*

4.- ¿Cómo te auto describes?

ASPECTO FISICO	ASPECTO SOCIAL	ASPECTO EMOCIONAL
<i>chaporro</i>	<i>Amigable Compartible</i>	<i>enojado alegre</i>

5.- Completa los recuadros considerando los aspectos importantes de tu persona que has trabajado durante el proceso de superación personal dentro del proyecto.

VIRTUDES	DEFECTOS	HABILIDADES	LIMITACIONES
<i>no me gusta perder mis cosas personales a cualquier persona</i>	<i>algunas me desespero demasiado</i>	<i>Jugar fútbol trabajar</i>	<i>no gastar de más</i>

6.- ¿Quién eres?

*Soy una persona  
soy una persona solitaria que no me gusta contar  
mis problemas a menos que sepa que esa persona  
se gana mi confianza pero por dentro soy buena  
persona de buen corazón*

POST-ENCUESTA.



8.- ¿Qué te motiva para seguir viviendo independientemente de la situación en la que te encuentras? lo que más me motiva es que tengo a mi madre que está ahorita no me ha dejado aquí solo y salir a ver a mis hijos a ayudarlos un día

9.- ¿Qué planes tienes para el momento de recuperar tu libertad?

primero levanto la cabeza a la el cielo gracias dios mio despues iria corrien a abrazar a mi madre luego iria a ver a mis hijos despues busco a amigos de trabajo para que me acomoden en un trabajo

10.- Describe un breve texto en relación a cómo te has sentido durante este proceso, que cosas nuevas has aprendido y en que te han ayudado, así también comenta los aspectos que aún se requieren seguir trabajando para mejorar tu persona.

durante mi proceso e aprendido a controlar mis impulsos a la las personas y ser paciente tambien e aprendido a valorarme así mismo

11.- Yo Alexandro Mejía a pesar de estar en esta prisión, un lugar en el cual he aprendido a conocer más acerca de mi persona y darme cuenta de lo cuán importante que soy, estoy consciente de: que cometí un error por meterme en problemas, pero también a sumo esta responsabilidad el error lo cometí yo pero también se que un día voy a salir de la cárcel un día y me reunire con mi familia primero dios

"A medida que se refuerce tu fe, irás descubriendo que ya no necesitas sentir que has de controlar todas las cosas, que éstas influirán a su voluntad, y que tú fluirás con ellas, para tu gran deleite y beneficio". **Wingate Paire**

**ANEXO #24**  
**TABLA DE DIAGNÓSTICO TEST FRASES INCOMPLETAS DE SACKS**  
**APLICACIÓN 2.**

ÁREAS DE DETECCIÓN								
Nº.	EXP.	Familiar	Rel. Interp.	Sexual	Autoconcepto	Nivel de Realidad	Nivel de Maduración	Adaptación Emocional
.001		*				Realista	Culpable	Adaptado a las situaciones impulsivas
.002		*			*	Autista/fantástico	Victima	Inadaptado a las situaciones impulsivas.
.003		*		*		Realista	Culpable	Adaptado a las situaciones impulsivas
.004		*				Realista	Culpable	Adaptado a las situaciones impulsivas
.005						Realista	Culpable	Adaptado a las situaciones impulsivas
.006						Realista	Culpable	Adaptado a las situaciones impulsivas
.007		*				Realista	Culpable	Inadaptado a las situaciones impulsivas.
.008		*	*		*	Autista/fantástico	Victima	Inadaptado a las situaciones impulsivas.
.009		*				Realista	Culpable	Adaptado a las situaciones impulsivas
.010		*	*		*	Realista	Culpable	Adaptado a las situaciones impulsivas
.011				*		Realista	Victima	Inadaptado a las situaciones impulsivas.
.012			*			Realista	Culpable	Adaptado a las situaciones impulsivas
<b>Resultados</b>		<b>67%</b>	<b>25%</b>	<b>17%</b>	<b>25%</b>	<b>Autista 17%</b> <b>Realista=83%</b>	<b>Victima=25%</b> <b>Culpable=75%</b>	<b>63%</b>

**AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL PARA LA REINSERCIÓN SOCIAL**  
**DEL INTERNO DEL CERESO ZAMORA**

**ANEXO #26**  
**RESULTADOS DE LA GUÍA DE DETECCIÓN PARA PROBLEMÁTICAS EMOCIONALES**

CATEGORIAS	RESULTADOS	
	PREPRUEBA	POSTPRUEBA
AUTOESTIMA	Desajuste: 69% Adecuada: 31%	Desajuste: 0% Adecuada: 100%
RELACIONES INTERPERSONALES	No funcional: 69% Funcional: 31%	No Funcional: 15% Funcional: 85%
TRISTEZA	Desajuste: 100% Adecuada: 0%	Desajuste: 31% Adecuada: 69%
MANEJO AFECTIVO	Desajuste: 62% Adecuada: 38%	Desajuste: 23% Adecuada: 77%
ANSIEDAD	Desajuste: 77% Adecuada: 23%	Desajuste: 31% Adecuada: 69%

**AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL PARA LA REINSERCIÓN SOCIAL  
DEL INTERNO DEL CERESO ZAMORA**



## TEST DE FRASES INCOMPLETAS DE SACKS (M Y F)

NOMBRE Juan M. Amezcua Gonzalez EDAD 15 FECHA 9 de 06 TIEMPO \_\_\_\_\_  
INSTRUCCIONES: A continuación hay sesenta frases incompletas. Lee cada una y complétela con lo primero que venga a su mente. Trabaja tan aprisa como le sea posible. En caso de que no pueda completar una, encierre el número correspondiente en un círculo y terminela después.

- 1.- Siento que mi padre (mujer) me muestra cariño meiso cada
- 2.- Cuando tengo mala suerte Ando molesto
- 3.- Siempre anhelo Ser feliz en mi vida
- 4.- Si yo estuviera a cargo seria diferente
- 5.- El futuro me parece muY Bueno Para cambiar muchas cosas
- 6.- Las personas que están sobre mí Pues Respeto sus decisiones
- 7.- Sé que es lento pero tengo miedo de Perdeme en Los Vicios
- 8.- Creo que es un verdadero amigo el que me ayuda al sinsero
- 9.- Cuando era niño (a) era muy Travieso pero me quiere mucho mama
- 10.- Mi idea de mujer (hombre) perfecta (o) Pues nadie somos perfectos
- 11.- Cuando veo una hombre y a una mujer juntos haci quisiera verme yo con mi pareja
- 12.- Comparada con las demás familias, la mía esparami La mejor
- 13.- En las labores me llevo mejor con Trate con Todos igual
- 14.- Mi madre es Lonjor que tengo, la Amo mucho
- 15.- Haria cualquier cosa por olvidar la vez que te ofendi
- 16.- Si mi padre tan sólo fuera comprensivo
- 17.- Siento que tengo la habilidad para construir Algo mejor en mi vida
- 18.- Seria perfectamente feliz si estuvieramos Juntos en familia
- 19.- Si la gente trabaja para mí Los comprenderia como fui yo mismo
- 20.- Yo espero muchos Cambios nuevos
- 21.- En la escuela, mis maestros fueron correctos Por ellos yo se mucho
- 22.- La mayoría de mis amistades no saben que tengo miedo de perderlos Para Siempre
- 23.- No me gusta la gente con malos modales Inrespetuosa
- 24.- Antes Todo era muy diferente
- 25.- Pienso que la mayoría de las muchachas (os) andan muy mal
- 26.- Yo creo que la vida matrimonial es
- 27.- Mi familia me trata como si fuera un adolescente
- 28.- Aquellos con los que trabajo son Bien Chismosos
- 29.- Mi madre y yo nos comunicamos frecuente mente

30. Mi más grande error fue Perder mi pareja
31. Desearía que mi padre dejara de Tomar
32. Mi mayor debilidad es Las mujercas
33. Mi ambición secreta en la vida ser millonetas
34. La gente que trabaja para mí Siempre están contentos
35. Algún día yo estare →
36. Cuando veo el jefe venir Todo está Bien
37. Quisiera perder el miedo de ser tímido vergonzoso
38. La gente que más me agrada Aquellos que Aman a Dios
39. Si fuera joven otra vez Cambiaría muchas cosas para bien
40. Creo que la mayoría de las mujeres (hombres) se pierden fácil en las drogas
41. Si tuviera relaciones sexuales usaría protección siempre
42. la mayoría de las familias que conozco son muy felices
43. Me gusta trabajar con la gente que tiene corazón y paciencia
44. Creo que la mayoría de las madres son muy amorosas
45. Cuando era más joven me sentía culpable de mis errores
46. Siento que mi padre es Bueno
47. Cuando la suerte se vuelve en contra mía me siento muy mal
48. Cuando doy órdenes, yo no puedo dar porque no soy jefe
49. Lo que más deseo en la vida ser feliz con mi familia
50. Dentro de algún tiempo saldré libre de aquí
51. La gente a quien yo considero más superior mis Respetos
52. Mis temores en ocasiones me obligan a never fumar
53. Cuando se caen, mis amigos ni se preocupan
54. Mi más vívido recuerdo de la infancia La Prostitución
55. Lo que menos me gusta de las mujeres (hombres) Siempre haciendo Buena con Respeto
56. Mi vida sexual me cuidaban mucho
57. Cuando era niño (a), mi familia me cuidaban mucho
58. La gente que trabaja conmigo, generalmente Como solo digo
59. Me agrada mi madre pero faltarle Respeto ha mis Padres
60. La peor cosa que he hecho faltarle Respeto ha mis Padres



## TEST DE FRASES INCOMPLETAS DE SACKS (M Y F)

NOMBRE Jaime Luiz Garibay Ochoa EDAD 45 FECHA 23/11/1970 TIEMPO \_\_\_\_\_

INSTRUCCIONES: A continuación hay sesenta frases incompletas. Lea cada una y complétela con lo primero que venga a su mente. Trabaje tan aprisa como le sea posible. En caso de que no pueda completar una, encierre el número correspondiente en un círculo y terminela después.

1. - Siento que mi padre rara vez se comunica con migo
2. - Cuando tengo mala suerte me retiro a no jugar
3. - Siempre anhelo aherme casado des de joven
4. - Si yo estuviera a cargo el negocio de mis padres
5. - El futuro me parece ridicula
6. - Las personas que están sobre mí es mi familia
7. - Sé que es tonto pero tengo miedo de regarla
8. - Uno que es un verdadero amigo mi padre
9. - Cuando era niño (a) era travieso
10. - Mi idea de mujer (hombre) perfecta (o) fracaso
11. - Cuando veo una hombre y a una mujer juntos nada gusta porque hacigüero
12. - Comparada con los demás familias, la mía es maravillosa
13. - En las labores me llevo mejor con mis amigos
14. - Mi madre es mi con sejera
15. - Haría cualquier cosa por olvidar la vez que fracase
16. - Si mi padre tan sólo mareadora en vida
17. - Siento que tengo la habilidad para ser unico
18. - Sería perfectamente feliz si fujera a la mujer de mis sueños
19. - Si la gente trabaja para mí todo marcha muy Bien
20. - Yo espero ser alguien
21. - En la escuela, mis maestros me respetan
22. - La mayoría de mis amistades no saben que tengo miedo de fracasar
23. - No me gusta la gente con obesidad
24. - Antes me criticaban
25. - Pienso que la mayoría de las muchachas (os) me aman imequivocan
26. - Yo creo que la vida matrimonial es maravillosa
27. - Mi familia me trata como un empleado
28. - Aquellos con los que trabajo me firman
29. - Mi madre y yo nos entendemos

30. Mi más grande error fue haber caído a la cárcel
31. Desearía que mi padre me hubiera con fianza
32. Mi mayor debilidad es son las mujeres
33. Mi ambición secreta en la vida tener muchos hijos
34. La gente que trabaja para mí me aprecian
35. Algún día yo seré muy feliz
36. Cuando veo el jefe venir no tengo jefe
37. Quisiera perder el miedo de Dios
38. La gente que más me agrada es mi madre y mi hermana Lupe
39. Si fuera joven otra vez no me hubiera drogado
40. Creo que la mayoría de las mujeres (hombres) son maravillosas
41. Si tuviera relaciones sexuales con la de la tortillería
42. la mayoría de las familias que conozco son disfuncionales
43. Me gusta trabajar con la gente que se desempeñan
44. Creo que la mayoría de las madres tratan de salir adelante
45. Cuando era más joven me sentía culpable de renunciar a la vida
46. Siento que mi padre es irresponsable
47. Cuando la suerte se vuelve en contra mía critico al mundo
48. Cuando doy órdenes, yo me siento bien
49. Lo que más deseo en la vida es vivir agusto y en paz
50. Dentro de algún tiempo me voy a casar o juntar con alguien
51. La gente a quien yo considero mis superiores me ponen la pata
52. Mis temores en ocasiones me obligan a estar ablando
53. Cuando no estoy, mis amigos me critican
54. Mi más vívido recuerdo de la infancia abandonado Relaciones a los 5 años
55. Lo que menos me gusta de las mujeres (hombres) hobezas
56. Mi vida sexual fracasado
57. Cuando mi niño (a), mi familia me amaban
58. La gente que trabaja conmigo, generalmente me ablan
59. Me agrada mi madre pero es muy desconfiada
60. La peor cosa que he hecho es embriutecerme

**ANEXO #25**  
**TEST DE LA FIGURA HUMANA SEGÚN KAREN MACHOVER**  
**Aplicación 2**

CATEGORIAS DE ANÁLISIS						
EXP.	AUTOCONCEPTO	ADAPTACIÓN AL MEDIO	RELACIONES INTERPERSONALES	MADUREZ EMOCIONAL	NIVEL DE REALIDAD	VIDA IMPULSIVA
1°	Adecuada	Adaptado	Adecuado	Culpable	Realista	Funcional
2°	Adecuada	Adaptado	Adecuado	Culpable	Autista/fantástica	No funcional
3°	Adecuada	Adaptado	Adecuado	Culpable	Realista	No funcional
4°	Adecuada	Adaptado	Inadecuado	Culpable	Autista/fantástica	Funcional
5°	Adecuada	Inadaptado	Adecuado	Victima	Realista	No funcional
6°	Inadecuado	Inadaptado	Adecuado	Victima	Autista/fantástica	Funcional
7°	Adecuada	Adaptado	Inadecuado	Culpable	Realista	Funcional
8°	Adecuada	Adaptado	Adecuado	Culpable	Realista	Funcional
9°	Adecuada	Inadaptado	Adecuado	Culpable	Autista/fantástica	Funcional
10°	Adecuada	Inadaptado	Adecuado	Culpable	Realista	No funcional
11°	Adecuada	Adaptado	Inadecuado	Culpable	Autista/fantástica	Funcional
12°	Adecuada	Adaptado	Adecuado	Victima	Realista	No funcional
13°	Inadecuado	Adaptado	Adecuado	Culpable	Autista/fantástica	Funcional
<b>RESULTADOS</b>	Inadecuado=15% Adecuado=85%	Inadaptado=31% Adaptado=69%	Inadecuado=27% Adecuado=73%	Victima=23% Culpable=77%	Autista/fantástica=46% Realista=54%	Funcional=62% No Funcional=38%

**AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL PARA LA REINSERCIÓN SOCIAL  
DEL INTERNO DEL CERESO ZAMORA**

Carlos Alberto Gonzalez Torres







**ANEXO #27 TABLA DE DIAGNÓSTICO: GUÍA DE DETECCIÓN PARA PROBLEMÁTICAS EMOCIONALES. APLICACIÓN 2**

?														Relaciones Interpersonales	Tristeza	Manejo Afectivo	Ansiedad	Autoestima	Rel. Int.	Tristeza	Manejo Afectivo	Ansiedad	Autoestima	RESULTA DOS	SI NO											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	#	13												14	15	16	17	18	1	2	3	4	Atención de ayuda	Funcion al	
1	1	1	3	2	3	0	0	2	3	3	3	2	3	3	2	0	0	3	NO	SI	SI	SI	3	1	SI	5	3	12	1	14	Adecuada	Funcional	Adecuada	Adecuado	Adecuada	Desajuste
2	1	0	1	1	0	3	1	1	2	3	2	3	1	2	0	1	1	SI	NO	NO	SI	2	2	NO	5	2	8	1	11	Adecuada	Funcional	Adecuada	Adecuado	Adecuada	Desajuste	
3	1	0	1	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	1	0	1	0	NO	NO	NO	NO	0	4	NO	1	1	3	1	1	Adecuada	Funcional	Adecuada	Adecuado	Adecuada	Adecuada	
4	0	1	2	0	0	2	1	0	0	0	3	0	1	1	0	0	0	NO	NO	NO	SI	1	3	NO	3	0	8	2	3	Adecuada	Funcional	Adecuada	Adecuado	Adecuada	Adecuada	
5	2	0	2	1	0	0	3	2	1	1	2	3	3	2	2	3	3	SI	SI	SI	SI	4	0	SI	5	8	11	1	10	Adecuada	Desajuste	Desajuste	Adecuado	Desajuste	Desajuste	
6	1	1	3	3	0	3	3	0	1	3	1	2	3	3	3	2	3	2	SI	SI	SI	SI	4	0	SI	6	7	13	2	10	Adecuada	Desajuste	Desajuste	Adecuado	Desajuste	Desajuste
7	2	1	1	0	2	0	1	1	2	0	2	3	0	1	2	0	1	SI	SI	NO	SI	3	1	NO	4	2	7	1	7	Adecuada	Funcional	Adecuada	Adecuado	Adecuada	Adecuada	
8	1	0	0	1	0	0	1	0	1	0	2	2	1	2	0	0	0	SI	SI	SI	SI	4	0	SI	1	0	5	2	6	Adecuada	Funcional	Adecuada	Adecuado	Adecuada	Adecuada	
9	2	3	1	3	1	2	0	0	1	3	1	1	3	3	1	1	1	NO	NO	NO	NO	0	4	SI	3	3	11	1	7	Adecuada	Funcional	Desajuste	Adecuado	Adecuada	Adecuada	
10	0	1	2	0	0	1	1	0	0	2	2	2	0	1	0	0	0	SI	NO	NO	SI	2	2	NO	2	0	7	1	6	Adecuada	Funcional	Adecuada	Adecuado	Adecuada	Adecuada	
11	0	0	1	1	0	0	0	0	0	1	2	2	2	1	2	0	2	NO	NO	NO	NO	0	4	SI	0	4	6	3	5	Adecuada	Funcional	Adecuada	Desajuste	Adecuada	Adecuada	
12	2	1	3	2	1	0	3	2	1	0	3	2	1	3	2	0	0	NO	NO	NO	SI	1	3	NO	6	0	11	5	7	Adecuada	Funcional	Desajuste	Desajuste	Adecuada	Adecuada	
13	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	2	0	2	2	0	1	0	SI	NO	NO	NO	1	3	NO	0	1	2	4	4	Adecuada	Funcional	Adecuada	Desajuste	Adecuada	Adecuada	

**RESULTADOS**

No	
Funcional:	Desajuste: Desajuste: Desajuste:
Desajuste: 0%	15% 31% 31%
Adecuada: 100%	Funcional: Adecuada: Adecuada: Adecuada: 69% 77% 69%



## ANEXO #28

### Formato: Encuesta Institucional/Evidencia

---



Autorregulación Emocional Para La Reinserción  
Social Del Interno Del CERESO Zamora



**MICHOACÁN**  
Está en ti

**UNIDAD RECEPTORA: SEE/UPN: CERESO ZAMORA** (Centro de Reinserción Social)

**DIRECTOR CERESO ZAMORA:** M.D. Héctor Serjaín Martínez Alvarado

**RESPONSABLE DEL PROYECTO:** Estudiante LIE. Elizabeth Figueroa Villaseñor

**AGENTE:** \_\_\_\_\_

- ¿Cómo evalúa la intervención del proyecto psicosocial: Autorregulación Emocional para la Reinserción Social del Interno del CERESO Zamora?
  
- ¿Qué importancia tiene la Autorregulación Emocional en el Contexto Penitenciario?
  
- ¿Cuáles son las necesidades que con mayor frecuencia se presentan en los internos a nivel penitenciario?

**AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL PARA LA REINSERCIÓN SOCIAL  
DEL INTERNO DEL CERESO ZAMORA**

- Desde su punto de vista, ¿cuáles son las causas por las que el individuo tiende a delinquir?
  
- ¿Qué importancia representa en el interno tener un proyecto de vida independientemente de la situación de libertad?
  
- ¿Cuáles son las conductas (positivas/negativas) más notorias en la población de internos?
  
- ¿Qué nivel de autoestima considera que se tiene dentro de la población de internos y cuáles son las actitudes que la determinan?
  
- ¿Qué rol desempeña la inteligencia emocional en la vida del interno?

**OBSERVACIONES:**

---

---

---

---

---



Autorregulación Emocional Para La Reinserción Social  
Del Interno Del CERESO ZAMORA  
Universidad Pedagógica Nacional 162



INFORME DE EVALUACIÓN

UNIDAD RECEPTORA: SEE/UPN: CERESO ZAMORA (Centro de Reinserción Social)  
DIRECTOR CERESO ZAMORA: M.D. Héctor Serjain Martínez Alvarado  
RESPONSABLE DEL PROYECTO: Estudiante LIE. Elizabeth Figueroa Villaseñor

AGENTE: Trabajador Social

- ¿Cómo evalúa la intervención del proyecto psicosocial: autorregulación emocional para la reinserción social del interno del CERESO ZAMORA?  
Parte fundamental de ellas es estar bien emocionalmente por lo que creo fue de gran ayuda asistir y participar en el proyecto, por su persona
- ¿Qué importancia tiene la autorregulación emocional en el contexto penitenciario?  
Gran importancia para que ellos puedan convivir y vivir dentro del Centro de la mejor manera
- ¿Cuáles son las necesidades que con mayor frecuencia se presentan en los internos a nivel penitenciario?
  - Sentirse queridos y atendidos por su familia
  - Orientación jurídica
- Desde su punto de vista, ¿cuáles son las causas por las que el individuo tiende a delinquir?  
Falta de preparación, de estudio de oportunidades de trabajo

- ¿Qué importancia representa en el interno tener un proyecto de vida independientemente de la situación de libertad?

De mucha importancia creo que si se lleva a cabo esto se le esta preparando para que se integre a su vida fuera del centro

- ¿Cuáles son las conductas (positivas como negativas) más notorias en la población de internos?

positivas	negativas
- cooperativismo	- poder
- hermandad	- agresividad
- ayuda	
- unión	

- ¿Qué nivel de autoestima considera que se tiene dentro de la comunidad de internos?

Bajo

- ¿Qué rol desempeña la inteligencia emocional en la vida del interno?

El estar bien y seguir adelante aun estando dentro de un centro es parte fundamental para su estadia dentro del mismo.

- Evaluación del proyecto: OBSERVACIONES

[Empty box for observations]

*Mónica Vázquez*

Firma



Gobierno del Estado  
de Michoacán de Ocampo

DEPENDENCIA: Secretaría de Seguridad Pública

SUBDEPENDENCIA: Subsecretaría de Prevención y  
Reinserción Social

OFICINA: Dirección CERESO Zamora

NO. OFICIO: CERESOZAM/136/2016

EXPEDIENTE

**ASUNTO: CONSTANCIA DESEMPEÑO  
DE PRÁCTICAS.**

**DR. RAFAEL HERRERA ÁLVAREZ  
DIRECTOR DE LA UNIVERSIDAD  
PEDAGÓGICA NACIONAL No. 162  
ZAMORA, MICHOACÁN.  
P R E S E N T E.**

At'n. Lic. Rosario Arizaga Sánchez  
Asesor de Prácticas Profesionales.

**Zamora, Michoacán a 26 de Enero del 2016.**

El que suscribe **M. en D. HÉCTOR SERJAIN MARTÍNEZ ALVARADO**, Director del Centro de Reinserción Social de Zamora, Michoacán, por medio del presente conducto le informo a Usted el desempeño que ha tenido la **LIE. ELIZABETH FIGUEROA VILLASEÑOR**, durante el desarrollo del proyecto que actualmente trabaja en el interior de este Centro de Reclusión denominado "**AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL PARA LA REINSERCIÓN SOCIAL DEL INTERNO**" por lo que desde mi perspectiva considero que ha sido Excelente el trabajo realizado con la población interna, y que es de suma importancia que tengan este y otros apoyos para que los internos una vez reintegrados a la Sociedad cuenten con otras alternativas de vida.

Con fundamento en lo dispuesto por los Artículos 1º, 18, 21 párrafo Noveno de la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos; 92 y 96, de la Ley de Ejecuciones Penales del Estado.

Sin otro particular por el momento, aprovecho la ocasión para enviarle un cordial saludo, quedando como su más atento y seguro servidor.

**A T E N T A M E N T E  
"SUFRAGIO EFECTIVO NO REELECCIÓN"  
M. EN D. HÉCTOR SERJAIN MARTÍNEZ ALVARADO**



**CERESO  
ZAMORA, MICHOACÁN**

**DIRECTOR  
DEL CENTRO DE REINSERCIÓN SOCIAL  
ZAMORA, MICHOACÁN**

# RECONOCIMIENTO

C E R E S O


*Centro De Reinserción Social Zamora*




*Otorga el presente*

**A:** Martin Cruz Bolaños

Por su valiosa participación en la pantomima "*¿QUE PADRES, TAN PADRES!*", en conmemoración al **Día Del Padre** efectuado el día Domingo 21 de Junio del 2015, a través del proyecto: "*EN BUSCA DE MI VERDADERO YO*".

  
MRO. SERGIO MENDOZA RAMIREZ

Jefe De Área Técnica.

  
LIC. ELIZABETH FIGUEROA

VII ACSES



**CERESO**  
*Centro de Reinserción Social Zamora*  
**OTORGA EL PRESENTE**

# DIPLOMA


**¡Desprográmate!**



*A. José Alberto Pale Oreges*

*Por su participación en el taller Escuela para la vida, ¡Desprográmate!, impartido por la LFE Elizabeth Figueroa Villaseñor, en su primer etapa, comprendido durante el periodo del 2 de julio del 2015 al 17 de noviembre del 2015, a través del proyecto En busca de mi verdadero yo.*

  
M.D. Hector Serjain Martinez Alvarado  
Director del CERESO Zamora

  
Mtro. Sergio Mendosa Ramirez  
Jefe De Area Técnica

*Zamora Michoacán, Noviembre 2015.*

# DIPLOMA

CERESO

*Centro De Reinserción Social Zamora*



*OTORGA EL PRESENTE*

**A: Efraín García Alcantar**

Por su valiosa participación en la pantomima "Qué padres, tan padres", en conmemoración al **Día Del Padre**, efectuada el día 21 de junio del 2015, a través del proyecto "*En Busca De Mi Verdadero yo*".

---

Mtro. LUIS FERNANDO  
GARCÍA VELÁZQUEZ

Director Centro de Reinserción  
Social de Zamora.

---

LIE. ELIZABETH FIGUEROA  
VILLASEÑOR

Responsable Del Proyecto

---

Mtro. SERGIO MENDOZA  
RAMÍREZ  
Jefe De Área Técnica.

*Zamora, Mich. Julio 2015*



# CERESO

CENTRO DE REINSERCIÓN SOCIAL ZAMORA


OTORGA EL PRESENTE

# RECONOCIMIENTO



**A: Alejandro Mejía Vega**

Por su destacada participación artística, a través del proyecto "En busca de mi verdadero yo", impartido por la LIE. Elizabeth Figueroa Villasenor, efectuado el día 26 de noviembre del 2015.

  
D Héctor Serjain Martínez Alvarado  
Director del CERESO Zamora

\_\_\_\_\_  
Mtro. Sergio Mendoza Ramírez  
Jefe de Área Técnica

Zamora Michoacán, Noviembre 2015.

# RECONOCIMIENTO

C E R E S O

Centro de Readaptación Social Zamora



**A: Beniamin Jimenez Torres**

Por su destacada participación en el festival día de las madres, efectuado el día Domingo 10 de mayo del 2015, a través del proyecto, "EN BUSCA DE MI VERDADERO YO".

*Humberto Becerra H*  
HUMBERTO BECERRA HERNANDEZ  
Licenciado en Psicología

Lic. LUIS FERNANDO GARCIA VELAZQUEZ  
Director Centro de Readaptación  
Social de Zamora.

*Elizabeth Figueroa Villaseñor*  
LIE. ELIZABETH FIGUEROA  
VILLASEÑOR  
Responsable Del Proyecto



Secretaría de Seguridad Pública  
Subsecretaría de Prevención y Reinserción Social  
Centro de Reinserción Social de Zamora, Michoacán  
Gobierno del Estado de Michoacán



Otorga el Presente:

# RECONOCIMIENTO

**JOSÉ GALVÁN INOCENCIO**

Por su valiosa participación en el "Torneo de Dama Inglesa", Llevado Acabo los Días 20, 21 y 22 de Mayo del 2015 En este Centro de Reinserción Social de Zamora, Michoacán Dentro del Proyecto de Reinserción



  
Mtro. Luis Fernando García Velázquez  
Director del Centro Zamora

  
Sergio Mendoza Ramírez  
Jefe Área Técnica





UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL .....

LA UNIDAD 162, ZAMORA, MICHOACÁN  
HACE ENTREGA DEL PRESENTE

# RECONOCIMIENTO

A: JUAN MANUEL MAGAÑA GONZÁLEZ

Por su participación activa en el taller "Escuela para la vida... Desprogramarse", impartido por la Estudiante de LIE Elizabeth Figueroa Villaverde, en su segunda etapa comprendida del 24 de octubre al 24 de noviembre de 2015, a través del proyecto "En busca de mi verdadero yo".

ATENTAMENTE

"Educar para transformar"  
Zamora, Michoacán; 3 de diciembre de 2015



SEF  
UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL  
UNIDAD UPN-162  
ZAMORA, MICR.

Dr. RAFAEL HERRERA ÁLVAREZ  
DIRECTOR DE LA UNIDAD

Profra. ROSALVA ARIZAGA SÁNCHEZ  
ASESORA DE PRÁCTICAS PROFESIONALES