



**UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA  
DE MÉXICO**

---

---

**FACULTAD DE PSICOLOGÍA**

**“TALLER PARA EL CONTROL  
Y MANEJO DEL ENOJO: UNA  
EXPERIENCIA EN EL  
INSTITUTO DE REINSERCIÓN  
SOCIAL”**

**T E S I S**

**QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE  
LICENCIADA EN PSICOLOGÍA**

**P R E S E N T A:**

**ERICKA TOLEDO TOVAR**

**DIRECTOR: DR. GERMÁN ÁLVAREZ DÍAZ DE LEÓN**

**REVISORAS:**

**DRA. MARÍA DEL CARMEN MONTENEGRO NÚÑEZ  
MTRA. YOLANDA BERNAL ÁLVAREZ**



**MÉXICO, D.F.**

**2015**



Universidad Nacional  
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

**Biblioteca Central**



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

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

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

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

## Agradecimientos:

Gracias Dios por llevarme de la mano en este camino tan hermoso llamado vida, por darme experiencias de sabiduría, aprendizaje y amor.

Gracias a mis padres, por que me han enseñado a nunca perder la esperanza ni la fe. A mi madre por demostrarme que nunca es tarde para lograr lo que quieres, quien ha sacrificado mucho de ella para que yo pueda lograr mis sueños, a ti mamá te debo mucho de lo que he logrado. A mi padre, que me ha enseñado que la distancia no es un impedimento para el amor, quien siempre ha tenido las palabras correctas, apoyo incondicional y a disfrutar de todas las experiencias de la vida.

Gracias Arend, por enseñarme que la vida es de colores, por dibujar día a día una sonrisa en mi rostro, que a pesar de que en ocasiones el camino este empedrado, siempre disfrute del paisaje. Gracias por el apoyo que siempre me has brindado, por darme tanto amor.

Gracias Genaro (†) por tus enseñanzas, por tu profesionalismo y por enseñarme el valor de la amistad, te extraño mucho.

Gracias al IRS por brindarme tantas experiencias y aprendizajes, y todas esas personitas especiales que me acompañaron en ese camino.

Gracias a mis amigos pasados y presentes que me han motivado para lograr mis objetivos y no dejarme vencer.

Gracias a mis maestros por brindarme su apoyo en la realización de esta tesis, en especial al Dr. Germán por brindarme su confianza y calidez humana. A la Dra. MariCarmen quién además de su confianza me ayudó a romper el silencio, a finalmente, hablar.

Ericka Toledo Tovar

# ÍNDICE

RESUMEN	5
INTRODUCCIÓN	6
CAPÍTULO 1. CONTEXTO DEL INSTITUTO DE REINSERCIÓN SOCIAL EN EL DISTRITO FEDERAL	8
1.1 Antecedentes	
1.2 Misión, Visión y Objetivos	
1.3 Estructura	
1.4 Jefatura de la Unidad Departamental de Canalización y Apoyo a Servicios de Salud, Psicológicos e Inimputables.	
1.5 Índice de Población	
CAPÍTULO 2. MODELOS TEÓRICOS DEL CASTIGO Y SU IMPACTO	18
2.1 Cesare Beccaria (1764)	
2.2 Breve panorama histórico de los Sistemas Penitenciarios: Siglo XVIII y XIX	
2.3 La Reinserción Social.	
2.4 Sistema Penal: Aspectos psicológicos y sociales.	
2.5 Sistema Penitenciario en México	
2.6 El Sistema Penitenciario en el Distrito Federal	

CAPÍTULO 3. EL ENOJO	33
3.1 El enojo: una emoción	
3.2 Fisiología del enojo	
3.3 Diferencias entre enojo, agresión y hostilidad	
CAPÍTULO 4. JUSTIFICACIÓN DEL TALLER Y EL MÉTODO	39
4.1 Justificación	
4.2 Objetivo	
4.3 Participantes	
4.4 Escenario	
4.5 Formatos de registro	
4.6 Diseño	
4.7 Técnica utilizada	
4.8 Procedimiento	
4.9 Análisis de resultados	
CONCLUSIONES	63
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	66
ANEXOS	72

## RESUMEN

El Instituto de Reinserción Social en el Distrito Federal se encarga de apoyar a las personas liberadas en el proceso de reinserción a la sociedad, a través de apoyos sociales, médicos, psicológicos y jurídicos, brindados por organismos gubernamentales, no gubernamentales y de la sociedad civil. Y contribuir a la prevención y disminución de la reincidencia delictiva.

Este instituto es de nueva creación, y es a la Jefatura de la Unidad Departamental de Canalización y Apoyo en Servicios de Salud, Psicología e Inimputables del Instituto de Reinserción Social, a la que se le confiere la tarea de crear un modelo de atención e intervención a los liberados con el fin de continuar su proceso de reinserción social, y es aquí donde la tarea del psicólogo es fundamental en la sensibilización y concientización de este proceso.

El objetivo de esta tesis fue informar sobre el diseño, desarrollo e implementación de un taller basado en un enfoque cognitivo-conductual, que permitió promover el control y manejo del enojo para los usuarios del instituto.

Se eligió como tema central al enojo, al ser la principal causa de los conflictos personales observados durante las entrevistas de primer contacto realizadas a los usuarios.

## INTRODUCCIÓN

El Instituto de Reinserción Social es reciente, ya que fue creado por decreto publicado en la *Gaceta Oficial del Gobierno del Distrito Federal* de fecha 22 de agosto de 2012 que reformó el Reglamento Interior de la Administración Pública del Distrito Federal, en su artículo 7 fracción I, inciso F) y artículo 41 bis. En sus nuevos protocolos se encarga de brindar los medios necesarios en los ámbitos de salud, laborales, educativos, apoyos sociales y recuperación de identidad, como herramientas efectivas para su reinserción a la sociedad y entre otros aspectos se da la atención e intervención psicológica.

El presente trabajo surge en respuesta a la petición por parte de las Juezas de Ejecución, al señalar que una de las actividades que ofrece este instituto es el de brindar cursos y talleres a los liberados, compurgados y sus familiares, y no sólo esto, sino además por considerar la importancia que conlleva la intervención psicológica en esta población.

Se entiende por preliberados a aquellas personas que obtuvieron algún tipo de libertad anticipada ya sea Tratamiento Preliberacional, Libertad Preparatoria o Remisión Parcial de la Pena. Así mismo, los compurgados son aquellos que ya han cumplido con su sentencia.

Se eligió como tema a trabajar “el control y manejo del enojo”, ya que como mencionan Cooke, Balwin y Howinson (1990), el delincuente minusvalora sus posibilidades, teniendo un autoconcepto negativo, un locus de control externo y alta impulsividad y como reacción presenta frustración, agitación, depresión, irritabilidad y enojo, afectando su capacidad en resolución de problemas y cambios psicológicos (Silva, 2003).

En esta tesis se dará cuenta de la justificación, el diseño y desarrollo de una intervención psicológica llevada a cabo mediante la impartición de un taller psicoeducativo para promover el control y manejo del enojo.

En el capítulo primero de este trabajo, nos adentramos en la misión, visión y objetivos del Instituto de Reinserción Social en el Distrito Federal, cuyo propósito es consolidar el proceso de reinserción social, así como abatir la reincidencia.

En el capítulo segundo, se realiza un breve análisis desde un enfoque psicológico y social sobre el castigo y su impacto.

En el capítulo tercero, conoceremos al enojo, su fisiología, y las diferencias con la agresión y la hostilidad.

Por último, en el cuarto capítulo de esta tesis, se describe el taller de “Control y manejo del enojo” realizado en el Instituto de Reinserción Social.



# CAPÍTULO 1

## CONTEXTO DEL INSTITUTO DE REINSERCIÓN SOCIAL EN EL DISTRITO FEDERAL

La Secretaría de Gobierno del Distrito Federal, a través del Instituto de Reinserción Social, tiene como propósito consolidar el proceso de reinserción social, así como abatir la reincidencia, facilitando las redes de apoyo acercando las instancias gubernamentales que brindan atención médica, social y jurídica a la población que recientemente ha sido liberada de los centros penitenciarios, buscando incluir la participación de la sociedad.

### 1.1 Antecedentes

El Instituto fue creado por decreto publicado en la *Gaceta Oficial del Gobierno del Distrito Federal* de fecha 22 de agosto de 2012 que reformó el Reglamento Interior de la Administración Pública del Distrito Federal, en su artículo 7 fracción I, inciso F) y artículo 41 bis, estableciendo en éste último las atribuciones del Instituto de Reinserción Social:

- Artículo 41 Bis.- Corresponde al Instituto de Reinserción Social.
  - I Brindar asistencia social y material a los liberados para continuar su proceso de reinserción social;
  - II Gestionar en favor del liberado ante el Gobierno del Distrito Federal o la Federación, los apoyos implementados para la población en general;
  - III Apoyar a los liberados en su proceso de reinserción a la sociedad mediante asistencia laboral, social, educativa, psicológica, económica, médica y jurídica;
  - IV Gestionar a los liberados que así lo requieran atención médica especializada en las instituciones de salud que corresponda;

- V Tramitar permanencia en albergues de aquellos liberados que así lo requieran;
- VI Coordinar acciones con instituciones afines con el propósito de atender a los liberados;
- VII Definir políticas y estrategias que orienten el proceso de reinserción a la sociedad;
- VIII Celebrar convenios con instituciones públicas, privadas y de la sociedad civil, para cumplir sus funciones;
- IX Promover la participación de las referidas instituciones para obtener apoyos en beneficio de los liberados;
- X Difundir programas permanentes de capacitación;
- XI Dar seguimiento a aquellos liberados que cuenten con actividad laboral y/o educativa para que cumplan con los mismos;
- XII Llevar control y seguimiento de los liberados que obtuvieron un beneficio penitenciario y que sean canalizados para continuar su reinserción social;
- XIII Realizar estudios e investigaciones criminológicas, tendentes a mejorar los programas de apoyo y asistenciales; y,
- XIV Realizar acciones de coordinación con el Instituto para la Atención y Prevención de las Adicciones del Distrito Federal, así como a la Comisión Nacional para las Adicciones, para efecto de atender a liberados con problemas de farmacodependencia y alcoholismo.

## **1.2 Misión, Visión y Objetivos del Instituto de Reinserción Social**

- **Misión:**

Contribuir al proceso de reinserción social de liberados de los centros penitenciarios residentes en el Distrito Federal, a través de redes de apoyo en el ámbito laboral, jurídico, salud, educativo y social.

- **Visión:**

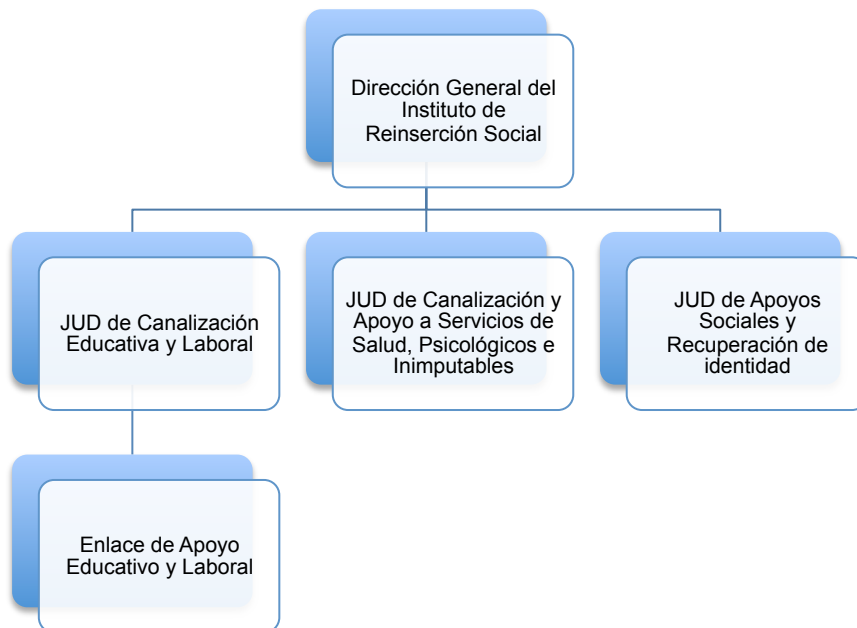
Ser un punto de referencia especializada en materia de inserción social.

- **Objetivos:**

Consolidar el proceso de reinserción social, así como contribuir a la prevención y disminución de la reincidencia, a través de redes de apoyos sociales, médicas y jurídicas, brindadas por organismos gubernamentales, no gubernamentales y de la sociedad civil a la población recién egresada de centros penitenciarios y familiares.

Establecer vínculos y redes de apoyo con organizaciones no gubernamentales, la iniciativa privada, patronatos y asociaciones, con la finalidad de ampliar las posibilidades de apoyo a los liberados y compurgados.

### 1.3 Estructura del Instituto de Reinserción Social



**Figura 1.** Organigrama del I.R.S.

Fuente: Archivo General del Instituto de Reinserción Social

#### **1.4 Jefatura de Unidad Departamental de Canalización y Apoyo a Servicios de Salud, Psicológicos e Inimputables**

Cabe mencionar que la presente tesis surge como un trabajo realizado en la Jefatura de Unidad Departamental (JUD) de Canalización y Apoyo a Servicios de Salud, Psicológicos e Inimputables la cual será descrita a continuación:

##### **-Misión:**

Fomentar el bienestar físico y mental como parte esencial de la reinserción, concientizando en el usuario la importancia de la prevención, control y manejo de enfermedades; abordando de manera integral la atención del proceso salud-enfermedad y adicciones de los liberados, compurgados y familiares. Y así tenga los elementos básicos necesarios para una mayor adherencia a los tratamientos que sean benéficos para su cambio, logrando una óptima inclusión a la sociedad.

Sampson y Laub (2001) refieren que se deben tomar en cuenta la calidad de los vínculos, más que los vínculos por sí mismos para que sea eficaz una reinserción social: por ejemplo en el caso del matrimonio, él, por si solo, puede ser un vínculo débil, por el contrario, el vínculo con la pareja puede llegar a ser más fuerte; y el trabajo tampoco supone nada si no es estable ni motiva. Entonces, el factor más importante es el capital social. Éste es fundamental de cara a ligar a una persona a las instituciones sociales; los adultos se inhiben de comportamientos delictivos conforme más capital social tengan invertido en su familia, en el trabajo, en su educación y en su desarrollo personal.

Respecto al área de salud se busca mantener la calidad de los vínculos entre el Instituto y el liberado o compurgado (expectativas, obligaciones, beneficios en salud, interdependencia entre ambos) facilitando entonces el desarrollo de control social. En síntesis, con el trabajo multidisciplinario entre la

JUD de Canalización Educativa y Laboral, la JUD de Apoyos Sociales y Recuperación de identidad y la Jefatura de Unidad Departamental de Canalización y Apoyo a Servicios de Salud, Psicológicos e Inimputables se busca una estabilidad y un vínculo para lograr efectos significativos e importantes en la disminución de la delincuencia posterior.

Una de las funciones a lograr en Salud, es la actividad estructuradora de la vida cotidiana de los compurgados, liberados y sus familiares, así como el aprendizaje del bienestar biopsicosocial, a través de pautas y hábitos de conducta, autodisciplina, adherencia, constancia, perseverancia, responsabilidad, valoración del esfuerzo, autoestima, compromiso, apoyo entre otros. Esta función educativa y terapéutica en Salud, que podría resultar en primera instancia como invisible, es fundamental en la adquisición de valores ligados al proceso de resocialización y, por consiguiente, una posterior reinserción social.

La finalidad es crear compromisos mutuos entre el Instituto y los compurgados y liberados durante un determinado plazo de tiempo (entre 3 y 6 meses) para garantizar la ejecución de los servicios que se ofrecen y generar adherencia al tratamiento con miras a “construir” en las propias personas voluntades autónomas para que actúen posteriormente en sociedad, lo que supone iniciativa y capacidad de decisión y de adaptación, una sociedad que cambia constantemente.

La Unidad Departamental de Canalización y Apoyo a Servicios de Salud, Psicológicos e Inimputables cuenta con tres objetivos.

-Objetivo 1:

Ejecutar los convenios celebrados con las autoridades de salud para que los liberados, compurgados y sus familiares que así lo requieran tengan acceso a los servicios básicos de salud y especializados, con

gratuidad en dichos servicios y medicamentos, de manera inmediata a su egreso de los centros penitenciarios.

#### Funciones Vinculadas al objetivo 1:

- Brindar atención médica de primer contacto para determinar el estado de salud de los liberados y compurgados al egreso de los centros penitenciarios.
- Canalizar a atención médica a los liberados, compurgados y sus familiares, cuando se detecte que no cuentan con servicios de salud.
- Canalizar y brindar un seguimiento adecuado a los liberados y compurgados que requieran atención especializada en hospitales de segundo o tercer nivel.
- Gestionar medicamentos ante Instituciones de Salud Física y Mental.
- Canalizar a liberados o compurgados, que presenten padecimientos psiquiátricos o recaigan en el supuesto de inimputables, quedando a cargo de la Dirección General del Instituto de Reinserción Social la vigilancia del apego al tratamiento.
- Canalizar a instituciones especializadas a aquellos que sean detectados con problemas de adicciones.
- Atención especializada a adultos mayores tanto liberados, compurgados y sus familiares.

-Objetivo 2:

Proporcionar y/o canalizar a atención psicológica, como medida de contención y concientización del proceso de reinserción social a los liberados, compurgados y sus familiares de forma inmediata a su egreso de los centros.

Funciones Vinculadas al objetivo 2:

- Brindar tratamiento terapéutico grupal e individual a liberados y compurgados, evaluando las características y necesidades de cada paciente.
- Proporcionar atención psicológica a los familiares de los liberados y compurgados, para fortalecer y sensibilizar la integración familiar.
- Detectar signos de violencia intrafamiliar para que sean atendidos o canalizados a centros especializados, gubernamentales o no gubernamentales.
- Promover a través de la sensibilización, valores aceptados socialmente a los liberados y compurgados.
- Canalizar a mujeres liberadas o compurgadas a programas para prevenir, evitar y erradicar la violencia de género y doméstica.
- Gestionar ante instituciones gubernamentales apoyos para los hijos de los liberados y compurgados que se consideren en condiciones de vulnerabilidad social.

-Objetivo 3:

Atender de manera integral e inmediata a los liberados y compurgados que se detecte con problemas de adicciones, canalizando a centros especializados para atención médica y brindar atención psicológica especializada, paralelamente apoyar a sus familiares para un mejor manejo y control de adicciones cuando así lo soliciten.

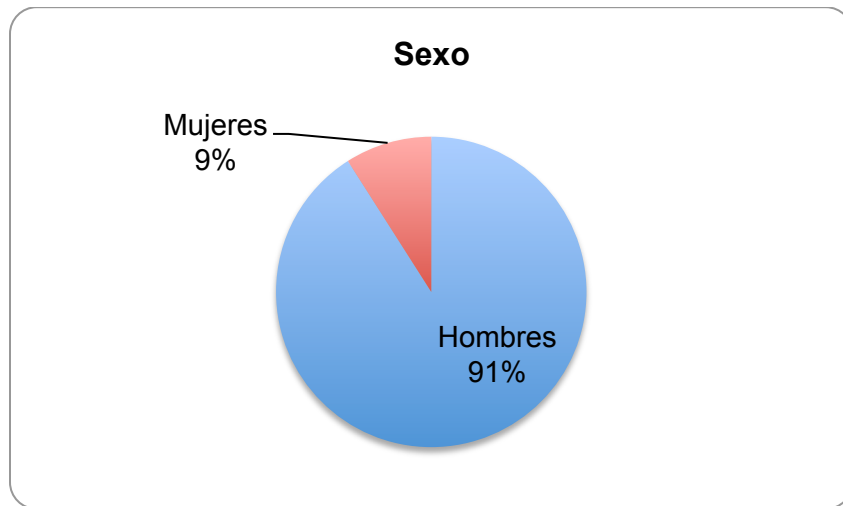
Funciones Vinculadas al objetivo 3:

- Realizar entrevista de primer contacto, para determinar si existen problemas de adicciones por parte de los liberados y compurgados.
- Canalizar a centros especializados a los liberados y compurgados para el tratamiento, prevención y control de adicciones.
- Brindar atención psicológica a los liberados, compurgados y sus familiares, como complemento y fortalecimiento, para evitar la reincidencia en el consumo o uso de sustancias prohibidas.
- Brindar cursos y talleres a los liberados, compurgados y sus familiares, para la prevención, control y manejo de adicciones.

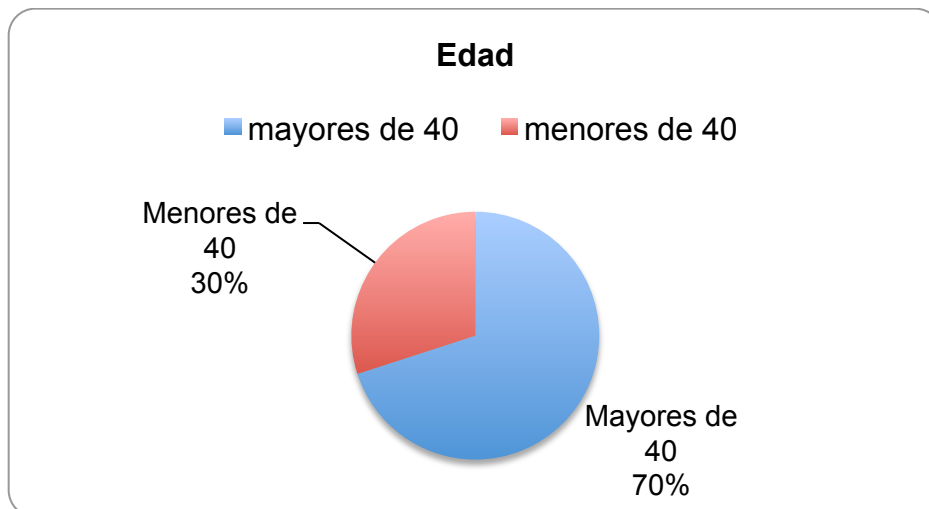
### **1.5 Índice de población**

Actualmente en el Instituto se encuentra una población de 2338 usuarios activos, de los cuales como se muestra en la siguiente tabla, son 211 mujeres y 2127 hombres. El dato de población es la única cifra exacta, los siguientes porcentajes obtenidos son aproximaciones a los datos reales, ya que debido a la confidencialidad, no pueden ser extraídos del Archivo General del Instituto.

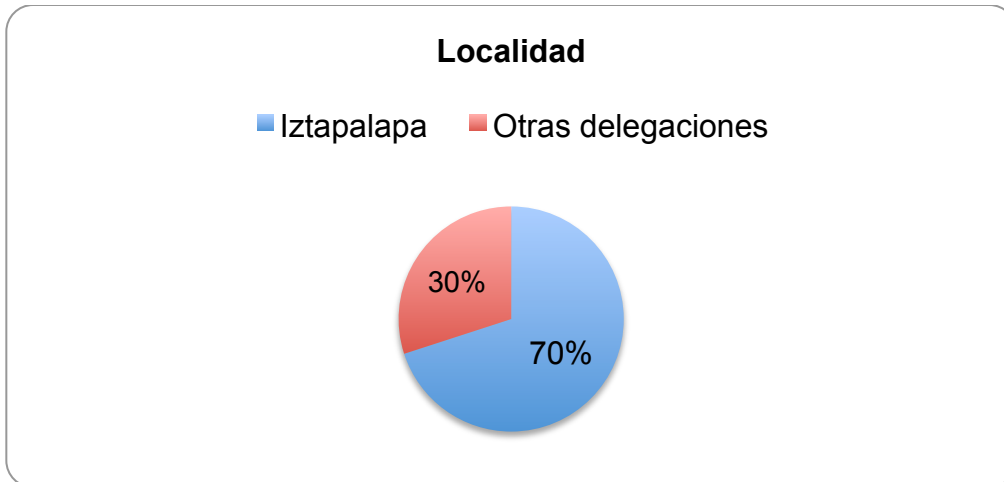




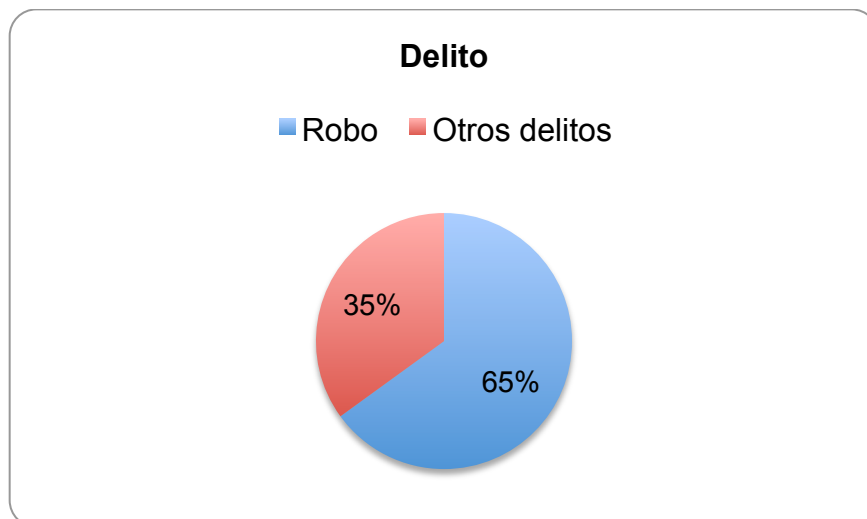
**Gráfico 1.** Indica que de una población total en el instituto, 2127 son hombres y 211 son mujeres. Fuente: Archivo General del Instituto de Reinserción Social.



**Gráfico 2.** Se muestra el rango de edad de los usuarios oscilando entre los 18 y 77 años, siendo el 70% de los usuarios mayores a los 40 años. Fuente: Archivo General del Instituto de Reinserción Social.



**Gráfico 3.** De acuerdo a los datos obtenidos, se puede observar que en su mayoría pertenecen a la Delegación Iztapalapa. Fuente: Archivo General del Instituto de Reinserción Social.



**Gráfico 4.** Dentro de la categoría de delitos, el 65% de los delitos cometidos es el de Robo. Fuente: Archivo General del Instituto de Reinserción Social.

Todo lo anterior mencionado, es una descripción general de la institución, a partir de la cual no fue posible contar con el número total de personas liberadas y solo pudimos atender a aquellos que fueron canalizados por las autoridades.

## **CAPÍTULO 2**

### **MODELOS TEÓRICOS DEL CASTIGO Y SU IMPACTO**

Una conducta puede controlarse recurriendo a estímulos punitivos, que al igual que los reforzadores, se definen mejor al ser observados sus efectos en la conducta. Cabe mencionar que no siempre es fácil anticipar si el estímulo punitivo elegido funcionará para un individuo en particular, ya que puede dar origen a algo no esperado, algo desagradable o eliminar una respuesta positiva. (Coon, 2005)

El castigo es entonces una reacción ante una conducta no permitida. Quien lleva a cabo dicha conducta, merece una pena con la finalidad de cambiarla.

Un mecanismo de control de la institución política, es el castigo; teniendo como propósito suprimir las amenazas para la sociedad y proteger la vida. La función del castigo es transformar al individuo que se alejó de las normas jurídicas.

Un castigo es un mal infligido por una autoridad pública a quien ha hecho u omitido algo que esa misma autoridad juzga ser una transgresión de la ley, con el fin de que la voluntad de los hombres esté por ello mejor dispuesta a la obediencia (Hobbes, 1651).

El castigo debe hacer que el infractor haga conciencia de su acto y con el trabajo conjunto de la sociedad y los custodios, repare el daño y así mismo.

A continuación se retomarán algunos modelos teóricos del castigo. Dichas propuestas tienen principios y objetivos morales de distinta índole por lo cual su argumentación también se lleva a cabo de modo distinto.

## 2.1. Cesare Beccaria (1764)

En el año de 1764, el italiano Cesare Beccaria escribe de manera anónima un ensayo que lleva por nombre *De los delitos y las penas*, donde no proponía un nuevo sistema normativo, más bien, buscaba humanizar las penas, siendo sus ideas revolucionarias al criticar el sistema punitivo, generando así, una gran huella y perfilando la estructura de un nuevo derecho penal.

Por lo anterior es sin duda una referencia obligatoria, ya que esta obra es resultado de la fusión del amor por lo humano y la filosofía en el derecho penal.

*Si logro probar que la pena de muerte no es útil ni necesaria, habré ganado la causa de la humanidad. (De los delitos y las penas, 1764)*

Como resultado de lo anterior, surgen una serie de principios que son la base actual del derecho penal:

- Sólo las leyes pueden decretar penas.
- La interpretación de la ley corresponde al legislador y no al juez.
- Penas proporcionales a los delitos.
- Finalidad de la pena.
- Abolir la tortura.
- La crueldad de las penas es inútil.
- La pena de muerte no es útil ni necesaria.
- Las penas deben ser las mismas para todos los ciudadanos.
- La educación es el medio más eficaz para prevenir el delito.

*...durante el reino tranquilo de éstas (las leyes), en una forma de gobierno por la cual los votos de la nación estén reunidos, bien provista dentro y fuera con la fuerza y con la opinión (acaso más eficaz que la misma fuerza) donde el mando*

*reside sólo en el verdadero soberano, donde las riquezas compran placeres y no autoridad, no veo yo necesidad alguna de destruir a un ciudadano, a menos que su muerte fuese el verdadero y único freno que contuviese a otros, y los separase de cometer delitos. (Beccaria 2008: 72)*

## **2.2 Breve panorama histórico de los Sistemas Penitenciarios: Siglo XVIII Y XIX.**

-Celular. O también conocido como pensilvánico o filadélfico, surge en Filadelfia, Estados Unidos de Norte América en la penitenciaría de “Walnut Street Jail” y esto gracias a William Penn, entre los años de 1790 y 1792. La idea es retomada del ambiente austero de los cuáqueros de Pensylvania; Los cuáqueros eran individuos pertenecientes a una secta unitaria que nació en Inglaterra a mediados del siglo XVII, carecían de jerarquía eclesiástica, distinguiéndose por la sencillez de sus costumbres y “en un principio su entusiasmo religioso era manifestado con temblores y contorsiones”. Se implementaba el aislamiento permanente en las celdas donde se obligaba a leer la Sagrada Escritura así como libros religiosos. Únicamente podían ser visitados por el Director del Centro y miembros de sociedades que ayudaban a internos. Era entonces, como dice Ojeda Velázquez, un aislamiento celular, continuo, es decir, día y noche desde el comienzo hasta el fin de la condena. En otras palabras sus ideas sobre como corregir a los reclusos era en base a la meditación y comunión con Dios para así poder purificar su espíritu y con ello podía entenderse que se lograría la reconciliación con Dios y la sociedad. Con este tipo de sistema se evitaba la corrupción, facilitaba la vigilancia, evitaba problemas sexuales, invitaba a la reflexión por parte del interno y facilitaba un tratamiento individualizado. De los puntos en contra a este sistema se encuentra, el costo elevado para la especificaciones que requería la prisión, es decir celdas individuales iguales al número de delincuentes detenidos, el riesgo que implicaba a la salud física y mental del individuo debido al aislamiento y

obscuridad, llevándolos en ocasiones a la pérdida del sentido de realidad, no contribuía a la resocialización.

Uno de los atacantes a este sistema fue Enrico Ferri (1885) describe a este sistema como una de las aberraciones del siglo XIX

*...sistema celular desigualmente aflictivo, según las características raciales y profesionales de las personas a las que se aplique, así en: Función de la raza, el hombre del medio día, habituado a la vida al aire libre, hallará más dura la prisión celular que el habitante de los países nórdicos en donde la dureza del clima obliga a sus habitantes a vivir reclusos en sus casas. Y en función de la profesión será más aflictivo para los campesinos que para residentes de los centros urbanos.*

-Auburniano. Surge como una alternativa menos rígida, donde el capitán Elam Lynds establece una modificación al sistema celular en el año de 1820 en el estado de Auburn en Nueva York. Es conocido como el régimen del silencio pues el mutismo y el aislamiento así como la estricta disciplina fueron las principales características. Toda aquella infracción era acreedora a castigos corporales. Era fundamental la enseñanza, la cual, consistía en aprender escritura, lectura y aritmética, siendo privados del conocimiento de oficios nuevos.

-Reformatorio. El creador de este sistema penitenciario fue Zebulon Bockway Reed en el año de 1876 y surge en los Estados Unidos de Norte América para los jóvenes delincuentes. Las características como: la edad, la sentencia y de acuerdo a la readaptación podía recuperar su libertad de manera anticipada así como su clasificación conforme a un periodo de observación, a un examen médico y psicológico.

-Régimen Borstal. Creado por Evelyn Ruggles-Brise, en 1901. Su principal objetivo era el estudio físico y psicológico de los individuos, para

entonces definir a que tipo de establecimiento debían ser remitidos en Borstal. La enseñanza de oficios en los talleres y granjas permitió una mejor disciplina basada en educación y confianza.

-Progresivo. Este sistema ha sido adoptado por varios países del mundo, empezando por Europa a finales del siglo pasado y extendiéndose a América a mediados del siglo XX. Se basa principalmente en el estudio del sujeto y en su progreso en el tratamiento con una base técnica (Del Pont, 1991).

Siendo estos tres últimos los que tomaron en cuenta el estudio físico y psicológico de las personas para saber a que establecimiento serían enviados, pues habían de menor a mayor seguridad, rurales, urbanos así como para enfermos mentales; su éxito se debió a la capacitación y especialización de su personal, la enseñanza de oficios y la disciplina basada en la educación y confianza. El Sistema Penitenciario actualmente retoma el tratamiento individual del recluso, teniendo como base su personalidad en las esferas bio-psico-sociales (Bringas y Roldan, 1970).

### **2.3 La Reinserción Social.**

La sociedad siempre ha buscado un proyecto de justicia, así que se ha dado a la tarea de crear distintos sistemas para alcanzarla y procurarla; con el fin de preservar su existencia y no verse regidos por el “estado primitivo”. Así pues fueron instituidas obligaciones y derechos, garantizando se apliquen a cada individuo.

Cada vez que es creada una nueva republica, llegan nuevas personas que crearán y ensayarán nuevos sistemas de justicia. En fin, cada Constitución, entonces, surge de un proyecto de justicia, en la cual se establecerán catálogos de delitos, plegados a los bienes que más estime esta nueva republica y disponga la relación de penas.

En el desarrollo de ideas penales, se adjudica a las sanciones una función de rescate, es decir, recuperando al penado y regresándolo a la sociedad para convivir con ella, evitando poner en peligro la vida colectiva. Esta idea se ha visto traducida por varias acepciones, cada una con su propio matiz, su intención en el propósito de la pena: rehabilitación, readaptación, regeneración, reinserción, recuperación, etc. Lo que siempre ha pretendido es “rehabilitar”, en otras palabras, volver “hábil” a quien no lo es con el objetivo de poder convivir con los “normales”.

El tema de la prisión siempre ha dado mucho para hablar, ya que por un lado sustituye la pena de muerte pero también ha servido para recluir y olvidar adversarios o simplemente para aliviar molestas o cumplir caprichos.

En el plan sexenal del gobierno de Lázaro Cárdenas, se pretendía la prevención de la delincuencia de menores, buscando crear tribunales y casas de observación para menores en las capitales. El PNR consideró el trabajo como el medio más adecuado para la regeneración de los delincuentes y se dio a la tarea de observar las condiciones necesarias para las correccionales con el fin de lograr la regeneración de los individuos. A partir de ello, en las Casas de Orientación se brindaba instrucción primaria aunada a una preparación industrial, para generar recursos y evitar cometer algún delito nuevamente.

A través de la Revolución Mexicana de 1910-1917, donde se indica el paso de Estado liberal a social-democrático, además se señala la modificación al propósito de la ejecución punitiva.

En el artículo 18 original en la Constitución de 1917 se indica lo siguiente:

*Los Gobiernos de la Federación y de los Estados organizarán en sus respectivos territorios, el sistema penal (colonias, penitenciarías o presidios), sobre la base del trabajo como medio de regeneración.*



En 1965, con las reformas se agregó la capacitación para el trabajo y educación, para alcanzar la readaptación social del delincuente.

Las reformas al artículo 18 constitucional, el 18 de junio del 2008, promueven la atención de los criminólogos, con la “readaptación social” al de “reinserción social”. Estos conceptos se encuentran relacionados debido a que la readaptación a los valores de la sociedad que la persona que delinque rechaza era el principal objetivo que se anhela lograr con el fin de ser reinsertado al núcleo social que lo vio cometer un delito.

Es importante destacar las diferencias de tales conceptos; para ello tomaremos a Rafael Martínez que en su Diccionario jurídico (2008) los define de la siguiente manera:

-Readaptación social. Finalidad de la sanción penal, principalmente de la privativa de la libertad. Consiste en proporcionar al recluso elementos educativos y laborales para que en su reincorporación al grupo social se conduzca de una manera aceptable para la comunidad.

Paola Galindo en su tesis “La eficacia de la reinserción social en el sistema penitenciario en el Distrito Federal” (2011:46) define:

*La READAPTACIÓN SOCIAL del delincuente, más que un proceso de rehabilitación, es un proceso de adaptación por así decirlo, ya que el delincuente o presunto delincuente, al estar internado en los llamados ‘Centros de Readaptación Social’, ya sea Estatales o Federales, el propio individuo, se adapta a las costumbres y reglas del “lugar” o de lo contrario su estancia sería muy difícil o incluso no viviría para contarlo, así que la readaptación social es un procedimiento institucional que tiene como fin primordial, precisamente, regenerar, rehabilitar e integrar nuevamente a la sociedad al delincuente que se encuentra recluso cumpliendo una pena. La REGENERACIÓN del delincuente, se obtiene a través de los centros penitenciarios, donde se cumplen las detenciones preventivas, las sanciones y medidas de seguridad privativas de la libertad, sobre la base*

*del trabajo como medio de regeneración. El objetivo de la REINSERCIÓN es evitar la desadaptación; en el caso de las y los sentenciados, será la readaptación a la comunidad libre y socialmente productiva. Las y los técnicos penitenciarios son el personal encargados de la aplicación del tratamiento de reinserción, readaptación o rescate.*

Jorge Ojeda Velázquez en su obra “Reinserción social y función de la pena” (2012:70) menciona:

*Reinserción significa volver a encauzar al hombre delincuente dentro de una sociedad que lo vio cometer un delito, siendo, en efecto, el comportamiento criminoso, la consecuencia de un desajuste social del individuo; una forma de reacción a los esquemas y valores de la sociedad, a la cual el delincuente permanece, y que no logra aceptar o asimilar; la reinserción va dirigida a obtener la responsabilización del reo hacia el mismo y hacia la sociedad a través del logro, sea de un mayor conocimiento de sus deberes y una mayor capacidad de resistencia a los estímulos criminosos, sea el reconocimiento de su culpabilidad o de los errores en el pasado.*

Los medios que se propusieron al tratamiento penitenciario moderno fueron los siguientes:

- Trabajo.
- Educación.
- Actividades culturales, recreativas y deportivas.
- Actividades religiosas.
- Coloquios epistolares y telefónicos.
- Visita íntima.
- Atención psicológica individual y en grupo.

Hoy en día, la administración penitenciaria tiene la tarea de preparar al delincuente física, psicológica y laboralmente para que pueda adaptarse o

readaptarse al entorno social. Pero para ello, se requiere realizar evaluaciones para determinar si el delincuente es apto para su reinserción; esto es, a través del estudio de su condición personal, salud física y mental, formación profesional, adaptación social y de empleo. En otras palabras ahora los centros penitenciarios deberán ser concebidos como entidades terapéuticos más que de carácter punitivo.

#### **2.4 Sistema Penal: Aspectos psicológicos y sociales.**

Al ingresar a una prisión, se inicia un proceso de adaptación al medio penitenciario, que algunos autores nombran como prisionización, el que se divide en tres niveles de afectación; el primero conlleva a un comportamiento regresivo, desde el punto de vista afectivo; en otras palabras se torna ansioso, inmaduro e inseguro en respuesta al entrar en prisión. Si la respuesta adaptativa falla, se da paso al siguiente nivel donde se presentan verdaderos desordenes de conducta principalmente agresivos, aparecen deterioros afectivos depresivos u ocurren episodios ansiosos agudos. En un tercer estadio surgirá una patología mental severa, con brotes psicóticos, trastornos afectivos severos, reacciones vivenciales anormales o graves crisis de ansiedad e inadaptación a la prisión (Arroyo y Ortega, 2009).

Quienes ingresan al centro penitenciario, encontrarán un ambiente que se caracteriza por aislamiento afectivo, permanente vigilancia, falta de intimidad, rutina, constantes frustraciones y una escala de valores distinta y nueva que lleva relaciones personales basadas en la desconfianza y agresividad. Todo lo anterior acarreado al recluso a una sobrecarga emocional que traerá desajustes en su conducta (Arroyo y Ortega, 2009).

Los efectos de la prisionización es observable en distintos niveles según mencionan Del Rincón y Manzanares (2004):

-Biológico: insomnio, problemas sensoriales, aumento en respuestas agresivas al no ser posible la huida, problemas generados por privación sexual.

-Psicológico: depresión, dependencia, problemas de autoestima, distorsión en la percepción social, aumento de ansiedad.

-Social: aprendizaje de conductas agresivas para sobrevivir tales como mentir, intimidar, golpear, entre otras, abandono familiar, laboral.

Aguirre (1995), afirma que el aislamiento físico, afectivo y social son las características más significativas en el internamiento penitenciario. En los estudios de Baratta (1986) y Pinatel (1969) dan cuenta que lo anterior produce niveles elevados de ansiedad, altos niveles de depresión, tendencias importantes al suicidio, deterioros generales en la conducta, provocando dificultades en las relaciones sociales y pérdida del sentido de la realidad.

En prisión, no hay mucho que hacer, así que una opción es tatuarse, una forma para sostener el placer de hablar y hacer lazo social, significando a sí mismos y a esa situación que viven.

Por otro lado, las consecuencias de tener un miembro de la familia para el resto de los integrantes son diferentes de una familia a otra; sin embargo, Clemente (1997) presentó una clasificación sobre las posibles repercusiones que se pudiesen presentar a partir de tal situación:

-Repercusiones Irreparables: es decir disolución temporal o definitiva de la familia, problemas psicológicos y/o de salud ya sea en el recluso o algún familiar.

-Repercusión Muy Grave: deterioro de la relación familiar, presencia de adicciones y sus consecuencias.

-Repercusiones Graves: rechazo familiar y/o social; deterioro de la imagen social.

-Repercusiones Negativas Coyunturales: desequilibrios en la familia tales como depresión, ansiedad, traumas, sufrimiento, rabia, intranquilidad, etc.

- Repercusiones Positivas: son escasas debido al modelo carcelario existente, las cuales promueven la disciplina y rehabilitación del preso; en casos de extrema pobreza la cárcel puede ser un medio para la obtención de necesidades básicas.

El aprisionamiento del padre o de la madre trae aflicción, estigma y trauma psicológico, especialmente durante los años cruciales del niño (Gallegos y Mettifogo, 2001).

Méndez (1995) revela que cuando la mujer es llevada a prisión, tanto ella como los integrantes de su familia suelen ser estigmatizados en sociedad y ante sí mismos; representa un cambio radical en toda su vida, privándola de su hogar, trabajo, identidad, relaciones interpersonales, entre otras, provocando alteraciones en su afectividad, dificultades en la percepción de autoimagen, depresión, aumento en el estrés y de la angustia.

El sistema penitenciario ha atravesado durante mucho tiempo por crisis debidas a las fuertes carencias en la efectividad y calidad de las prisiones. Cuando no existen las normas para regular la capacidad de las estancias penitenciarias, como lo es en nuestro país, es provocado como consecuencia, el hacinamiento. Dicho hacinamiento ocasiona que las condiciones sean inhumanas provocando corrupción y violencia originadas por ese espacio

mínimo donde albergar. El hacinamiento carcelario, es entonces, una de las fuentes principales de violación a la dignidad y a los derechos humanos.

Para el año de 1961, Goffman hace su aporte con *Internados. Ensayos sobre la situación social de los enfermos mentales*, en donde se puede analizar lo siguiente:

Una institución total puede ser definida como un espacio de residencia y trabajo, donde varios individuos en igualdad de situación, separados de la sociedad por un considerable periodo de tiempo, comparten en este encierro, la rutina diaria que es administrada formalmente. Cualquier institución absorbe tiempo e interés de aquellos que la integran, proporcionándoles de cierta manera, un mundo propio, el cuál, crea obstáculos para la interacción social (Goffman, 2001:13).

La prisión, una institución total, creada para proteger a la comunidad de quienes constituyen intencionalmente un peligro para la misma, no tiene como finalidad precisamente el bienestar de los internos, más bien se ha definido como un establecimiento punitivo, entendiéndose como una organización social creada para el castigo, donde las actividades para los internos son dirigidas a través del control del tiempo; donde se encuentran muy marcadas las jerarquías, reflejadas en el uso de los espacios que geográficamente se encuentran delimitados; las actividades son rutinarias y vigiladas siempre a través del almacenamiento y recuperación de información, es decir expedientes, registros, inventarios, etc., y donde el poder es obtenido por medio del control administrativo.

Las personas que viven en prisión, realizan las mismas actividades diariamente, es decir, duermen, comen y trabajan con las mismas personas, todos los días y a todas horas, en donde además, se generan relaciones complejas entre la persona en custodia y el personal encargado del mismo.

Las prisiones en la actualidad son lugares hacinados, por lo tanto generan estrés, hostilidad y violencia, donde las comunidades de bajos recursos y las minorías étnicas se encuentran sobre representados. En varios países, ha aumentado el número de internos, por diversas razones, ya sea por la pobreza, la migración, las crisis económicas y la violencia.

El tema de la prisión ha sido desde ya varios años, el principal interés de diversos profesionales tanto en el campo de la salud pública como desde la perspectiva de la criminología en el estudio de la delincuencia, el sistema penitenciario y los retos para la readaptación social. Sin embargo, los cambios en los tratamientos de readaptación social no han cambiado.

El sistema penal esta basado en las prisiones que de acuerdo con Del Pont (1991), su principal función era la de separar a los delincuentes de la sociedad, posteriormente, se inician los cambios a las reformas carcelarias, surgiendo contra el hacinamiento, educación, trabajo, sanidad, y la rehabilitación de los reclusos siendo en Norte América donde comienzan los cambios en el sistema penal.

## **2.5 Sistema Penitenciario en México**

En México se inicia inaugurando Lecumberrí el 1 de septiembre de 1900 por el gobernador del Distrito Federal, Rafael Rebollar, siendo un proyecto al construir una prisión ubicada en las inmediaciones de la ciudad con el fin de recluir a los sentenciados y así modernizar el régimen penitenciario. (García, R. S.1995).

A principios del Porfiriato surgen dos prisiones importantes en México, es decir, la Cárcel de Perote y el Fuerte de San Juan de Ulúa. El Penal de Islas Marías se crea en el año de 1905, inicialmente como reclusorio y con el fin de convertirse en colonia penal (Navarro, 2000).

La Revolución Mexicana en 1917 da pie a una nueva Constitución Federal cuyo artículo 18 establece las causas y los fines de la reclusión. (García, R. S.1995).

Para el año de 1964 se inicia la reforma al artículo 18 estipulando una nueva legislación penal, construyéndose así mas reclusorios, sin lograr los cambios esperados. Es aquí cuando se cambia el concepto regeneración por el de readaptación social.

El sistema penitenciario, en lo que respecta a México, presenta varias problemáticas. La falta de recursos económicos y de personal calificado, sumado a la incompetencia por parte de las funciones de custodia, dan como resultado la corrupción en todas sus formas y modalidades, siendo entonces, la violencia, extorsión, prostitución, entre otras (Bergman, M., Azaola, E..2003)

La mayoría de las personas que cometen un delito, quienes llegan a purgar penas son castigados por delitos de poca gravedad y complejidad. Entonces podemos observar que en los centros penitenciarios, no se encuentran los delincuentes probablemente más peligrosos, sino en los que su detención tuvieron las mínimas dificultades.

De acuerdo al Sistema de Índices e Indicadores en Seguridad Pública (2010), México ocupa el tercer lugar de 160 países con el mayor número de presos sin condena por cada 100 mil habitantes.

En la última década se ha duplicado el número de internos en las prisiones de México, siendo hoy un aproximado de 230 mil reclusos, esto, sin que se haya incrementado la capacidad de las prisiones. La tasa de reincidencia que va desde el 35% al 47% da prueba de un sistema penal no efectivo (Zepeda G.2009).



## **2.6 El Sistema Penitenciario en el Distrito Federal**

De acuerdo a la norma vigente para el Distrito Federal, un centro de reclusión es un establecimiento de carácter público, el cual tiene como objetivo el resguardo de personas que hayan sido sentenciadas y que por lo tanto deban ser privadas de su libertad, esto por una orden judicial.

Según describe Arturo Salgado (2003), el sistema penitenciario en el Distrito Federal cuenta con una penitenciaría, tres reclusorios preventivos, dos centros de ejecución de sanciones penales, tres centros de readaptación social de los cuales son dos destinados a las mujeres y un centro de readaptación psicosocial y un centro para sanciones administrativas. Todos estos centros presentan graves deficiencias desde organizacionales hasta las funcionales.

La falta de información oficial actualizada y objetiva, es limitante para poder analizar la eficacia del sistema penal.

## CAPÍTULO 3

### EL ENOJO

"¡Cuánto más penosas  
son las consecuencias del enojo  
que las causas que lo produjeron!"

Marco Aurelio  
s.II d.C.

No importa cuanto tratemos de evitarlo, todos nos enojamos a veces, es la naturaleza humana, el truco es, que a pesar de enojarnos, como poder evitar que el enojo se lleve lo mejor de nosotros.

A veces una pequeña chispa puede llevarnos a una gran pelea, incluso puede llegar a los golpes; entonces surge la pregunta, ¿porqué es tan fácil hacer que el cerebro se enoje?, podemos pensar que sólo es parte de ser humano.

El enojo es una de las más viejas y primitivas emociones en el reino animal. Cuando los recursos como la comida, techo y parejas potenciales eran escasos y cuando nuestros antepasados se sentían amenazados o en desventaja, el enojo les daba el impulso y poder necesarios para sobrevivir. Hoy en día a pesar de que la mayoría de las amenazas no son exactamente una amenaza a la supervivencia, para nuestro cerebro no hay diferencia.

#### 3.1 Una emoción llamada enojo

Emoción proviene del latín *emotio* cuyo significado es “movimiento o impulso” en otras palabras “aquello que te mueve hacia”. Una emoción es el estado que experimentamos cuando reaccionamos al ambiente y que viene

acompañada de cambios fisiológicos, siendo una función adaptativa para el medio que nos rodea.

Entonces podemos hablar de la existencia de 6 categorías básicas de emociones según afirman algunos autores:

- *ALEGRÍA*: Da la sensación de bienestar o seguridad. Es sentirnos contentos, eufóricos, divertidos. Su función adaptativa es provocar la reproducción de aquel evento que nos hace sentir bien.
- *TRISTEZA*: Pena, soledad, pesimismo. Busca una nueva reintegración personal.
- *MIEDO*: Anticiparnos a una situación de peligro o amenaza que produce inseguridad. Tiende a la búsqueda de protección.
- *AVERSIÓN*: Tendencia al alejamiento de aquello que nos causa asco o repulsión.
- *SORPRESA*: Resulta de un evento inesperado, asombro. Orienta en la presencia de ambientes nuevos.
- *IRA*: Irritabilidad, enojo, furia.

Por lo tanto, las emociones son reacciones fisiológicas, conductuales y psicológicas ante distintos estímulos, a diferencia de los sentimientos que son evaluaciones conscientes de las emociones.

En la tesis “Propuesta de un taller para el manejo y regulación del enojo en adolescentes” realizada por la Lic. Alma Gabriela Gómora Figueroa (2010) refiere algunas definiciones para el enojo:

- Kassinove (1995): califica al enojo como una emoción negativa debida a la distorsión en el pensamiento, deficiencias en las respuestas conductuales y cambios fisiológicos.
- Deffenbacher (1999): menciona que el enojo es un estado interno que

presenta cuatro elementos:

*-Cognitivo: procesamiento y percepción de una situación como ataque o culpa.*

*-Fisiológico: activación del sistema autónomo, liberación de adrenalina y activación de las respuestas para huir o pelear.*

*-Conductual: respuestas motoras.*

*-Emocional: variación en la intensidad que va de molestia a furia.*

Estos componentes al presentarse al mismo tiempo hacen difícil el reconocimiento de la causa del enojo.

El enojo es entonces una emoción, una respuesta natural que nos ayuda a sobrevivir, ya que nos prepara ante situaciones donde nos sentimos amenazados, o puede ser resultado de frustración ante metas no cumplidas o deseos insatisfechos y que esta asociado a cambios fisiológicos, cognitivos, conductuales y emocionales.

### **3.2 Fisiología del enojo**

El cerebro esta formado por células pequeñas llamadas neuronas, las cuales tienen ramificaciones que se conectan con otras neuronas para formar entonces una red neuronal. En esta red neuronal están construidos e interconectados pensamientos, ideas y sentimientos y todos pueden relacionarse entre sí(Nieves, M. 2010).

En el cerebro, por debajo del tálamo hay una pequeña estructura llamada hipotálamo cuya función es parecida a una mini fábrica, pues aquí se reúnen determinadas sustancias químicas llamadas péptidos que se corresponden con determinadas emociones que experimentamos. Los péptidos son diminutas cadenas de aminoácidos, y es en el hipotálamo donde se toman y se ensamblan

a determinados neuropéptidos que pertenecen con las emociones que experimentamos.

Entonces como podemos observar hay una sustancia química para cada emoción que experimentamos, el hipotálamo ensambla rápidamente el péptido, soltándolo por la glándula pituitaria al flujo sanguíneo para seguir su camino a distintas partes del cuerpo. Cada célula del cuerpo posee receptores, en donde los péptidos se insertan como si semejaran una llave desencadenando una señal en la célula y generando un torrente de reacciones bioquímicas generando cambios en el núcleo de la misma célula. (Narom, 2010)

Cuando la serotonina se encuentra en niveles bajos puede contribuir a la aparición del enojo. El aminoácido esencial para producir serotonina es el triptófano que además produce feniletilamina que segrega endorfinas que provocan que el cuerpo humano se torne tranquilo y alegre. Por otro lado, la testosterona se relaciona con la agresión; cuando la testosterona aumenta, se relaciona con impulsividad y violencia.

Los lóbulos frontales tienen que ver con el control de la ira. Las lesiones en esta área impiden frenar su control debido que no poseen mecanismos corticales inhibitorios. Así que somos seres humanos física y químicamente emocionales. (Rios, 2012)

### **3.3 Diferencias entre enojo, agresión y hostilidad**

Como anteriormente se ha mencionado, el enojo es una respuesta natural ante situaciones donde nos sentimos amenazados y no conduce necesariamente a la agresión.

Sin embargo, nos encontramos con muchas personas que con frecuencia confunden el enojo con la agresión y esto puede deberse al uso indiscriminado del término “agresión”.

Para Fromm (1986) la palabra “agresión” define la agresión defensiva , reactiva, que incluye en la “agresión benigna” , pero la nombra “destruccion” y “crueldad” a la propension especificamente humana a destruir y la ansia de poder absoluto (“agresion maligna”).

*Si uno califica todos los actos “nocivos” –o sea todos los que tienen por efecto el daño o la destruccion de un objeto inanimado, una planta, un animal o una persona humana-, entonces, naturalmente, la cualidad del impulso que mueve al acto nocivo importa muy poco. Si los actos destinados a destruir, los actos destinados a proteger y los actos destinados a construir se designan con la misma palabra, ciertamente no hay esperanza de entender su “causa”; no tiene causa común porque son fenómenos enteramente diferentes y nos hallamos en una posición teóricamente desesperada si queremos hallar la causa de la “agresión” (Fromm, E. 1986).*

Konrad Lorenz (1903-1989) consideraba que el comportamiento violento del hombre que se manifestaba en crímenes, en guerras y otras formas destructivas, eran resultado de su instinto innato, programado genéticamente, que espera disimuladamente una oportunidad para expresarse. Esta teoría tiene su raíz en Thomas Hobbes (1588-1679) que defendía la idea que el estado natural del hombre era la guerra y consideraba que la agresión humana es innata, sostenía un darwinismo en lo social y moral que obscurecen los factores psicológicos y sociales de la agresión.

Aquellos que escribieron sobre la agresión, en su mayoría eran conductistas: “La fórmula es que uno obra, siente y piensa del modo que resulta ser un buen método para obtener lo que uno quiere. La agresión, como cualquier

otro tipo de comportamiento, se aprende, simplemente sobre la base de buscar la ventaja óptima posible para uno” (Fromm, E. 1986).

Para Fromm, las agresiones se clasifican en dos tipos: la agresión benigna (la cual esta asociada a la supervivencia del individuo), son las agresiones que el hombre comparte con el resto de los animales, es decir el impulso instintivo que lo lleva a defenderse o huir cuando se encuentra en peligro y la “agresión maligna” es la crueldad y la destructividad, es meramente humana, no es genética, en ocasiones no tiene propósito alguno y también puede generar placer para quién la ejecuta. El hombre a diferencia de los animales, es el único que mata y tortura a miembros de su propia especie, sin razón alguna y puede sentir placer al hacerlo.

Entonces lo que Fromm nos expone, es que la destructividad del hombre no puede explicarse en términos de la herencia animal ni de un supuesto instinto destructor, sino que debe entenderse sobre la base de factores que hacen al hombre diferente de los animales. La agresión maligna es exclusiva del ser humano, al no ser innata puede ser desarraigada, es decir puede ser modificada si se incorporan pautas distintas a las que provocaron la actitud de agresividad y destrucción.

En cambio la hostilidad, son actitudes y juicios que conllevan a respuestas agresivas.

Así pues, llegamos a la conclusión de que el enojo es una emoción, la agresión es una conducta y la hostilidad es una actitud que implica desagrado y una evaluación negativa (Reilly PM y Shopshire MS.2006).

## **CAPÍTULO 4 JUSTIFICACIÓN DEL TALLER Y EL MÉTODO**

El servicio que se brinda en el Instituto tiene como objetivo brindar algunas herramientas para lograr una mejor calidad de vida a nivel personal, familiar, laboral y social. Como se ha mencionado ya en el capítulo 1, uno de los objetivos del Instituto de Reinserción Social en específico de la Unidad Departamental de Canalización y Apoyo en Servicios de Salud, Psicología e Inimputables, es el de brindar cursos y talleres a los liberados, compurgados y sus familiares, para lo cual, fue solicitado a los psicólogos que integraban esa Unidad Departamental que diseñaran e implementaran diversos talleres, así que los elegidos fueron los que continuación se hace mención:

- Manejo de ansiedad
- Recuperando mi autoestima
- Control y manejo del enojo

Estos talleres fueron planeados con base en acuerdos realizados con las diferentes áreas del Instituto así como requerimientos solicitados por las Juezas de Ejecución para los distintos tipos de libertad anticipada los cuales son:

- Tratamiento Preliberacional
- Libertad Preparatoria
- Remisión Parcial de la Pena

Al ser un Instituto de nueva creación, los talleres y la propuesta de los mismos a su vez era un nuevo proyecto, así que se han venido realizando modificaciones de acuerdo a los requerimientos surgidos en cada nuevo grupo formado para este taller.



## MÉTODO

### 4.1 Justificación:

Quienes ingresan al centro penitenciario, encontrarán un ambiente que se caracteriza por aislamiento afectivo, permanente vigilancia, falta de intimidad, rutina, constantes frustraciones, una escala de valores distinta y nueva que lleva relaciones personales basadas en la desconfianza y agresividad. Todo lo anterior acarreado al recluso a una sobrecarga emocional que traerá desajustes en su conducta (Arroyo y Ortega, 2009).

Se eligió como tema a trabajar “el control y manejo del enojo”, ya que como mencionan Cooke, Balwin y Howinson (1990), el delincuente minusvalora sus posibilidades, teniendo un autoconcepto negativo, un locus de control externo y alta impulsividad y como reacción presenta frustración, agitación, depresión, irritabilidad y enojo, afectando su capacidad en resolución de problemas y cambios psicológicos (Silva, 2003).

Para trabajar en la creación de un taller para el control y manejo del enojo para usuarios del Instituto de Reinserción Social se utilizó como base el “Programa para el manejo del enojo en clientes con problemas de abuso de sustancias y trastornos de salud mental: Un manual de psicoterapia cognitiva-conductual” (Reilly PM y Shopshire MS.2006).

### 4.2 Objetivo:

Promover el control y manejo del enojo en usuarios del Instituto de Reinserción Social, a través de un taller basado en un enfoque cognitivo conductual.

### **4.3 Participantes:**

200 Personas liberadas de los centros penitenciarios, por beneficio penitenciario o compurgamiento, así como a sus familiares. Los grupos fueron de 10-12 personas, de acuerdo a como fueran llegando a este instituto. Se proporcionó este taller a 18 grupos.

### **4.4 Escenario:**

Sala de talleres en la Unidad Departamental de Canalización y Apoyo a Servicios de Salud, Psicológicos e Inimputables.

### **4.5 Formatos de registro:**

Como requerimientos solicitados por las Juezas de Ejecución, al inicio de cada taller se hacen registros a través de distintos formatos:

- Nota informativa de integración.- el cual es un formato, en donde se da por informado la integración de una persona a un taller y/o terapia al archivo del Instituto. (Formato 1)
- Registro de asistencia.- el cual se lleva a cabo en cada una de las sesiones del taller, tanto para un control del Instituto como para informe a Juezas. (Formato 2)
- Reporte de sesión grupal.- cada sesión se elabora un breve resumen sobre las observaciones del grupo. (Formato 3)
- Reporte de sesión individual.- cada sesión se elaboran observaciones de cada uno de los integrantes. (Formato 4)
- Nota informativa de inactividad.- si el usuario se encuentra inactivo ya sea por motivos personales o por incumplimiento deberá informarse al archivo a través de este formato. (Formato 5)

#### **4.6 Diseño:**

Para evaluar el taller impartido se utilizó, de los diseños no experimentales, el de un grupo, el diseño de pre- y post-test . Este diseño implica dos mediciones de la variable dependiente (medición del conocimiento previo y posterior) y la administración de un solo tratamiento (el taller). En este tipo de diseño, los participantes actúan como autocontroles y las comparaciones antes y después de haber efectuado el taller son los conocimientos. Aquí se asume que las diferencias entre el pre y post-test son debidas a los efectos del tratamiento que ocurren entre ambas mediciones.

#### **4.7 Técnica Utilizada:**

Se utilizaron 5 reactivos del pre- y post-test, con opciones como posibles respuestas (Formato 7), fueron extraídos del manual “Programa para el manejo del enojo en clientes con problemas de abuso de sustancias y trastornos de salud mental: Un manual de psicoterapia cognitiva-conductual”. (Reilly PM y Shopshire MS.2006).

#### **4.8 Procedimiento:**

El taller de control y manejo del enojo tuvo una duración de 12 semanas. Las sesiones fueron semanales con una duración aproximada de dos horas cada una de ellas, en donde se proporcionaron estrategias cognitivo-conductuales, técnicas de relajación y reestructuración cognitiva.

### **Ψ SESIÓN 1.- CONSIDERACIONES GENERALES Y ENCUADRE.**

En esta primer sesión se hizo la presentación tanto del taller como de los integrantes del grupo. Una dinámica que se les pidió como grupo, fue elaborar un cartel sobre las reglas que consideran importantes para la

convivencia del grupo, una vez elaborado dicho cartel se les pidió que de manera individual realizaran un dibujo en el cuál a través de un objeto plasmaran como se sentían en ese momento, para después comentarlo en el grupo. Se comentaron objetivos y expectativas del taller, así como las consideraciones generales del tema y se presentó la escala del enojo, en la cual llevaron un registro diariamente.

<b>ACTIVIDAD</b>	<b>TÉCNICA</b>	<b>MATERIAL</b>	<b>TIEMPO</b>
Bienvenida	Explicativa	Ninguno	10 min
Presentación de los participantes	Recordando nombres	Ninguno	10 min
Propósito del taller	Exposición	Papel bond y marcadores de colores	5 min
Trabajando mis expectativas	Explicativa	Ninguno	10 min
Acuerdos (Reglas) de grupo	Ponte de acuerdo	Hojas blancas, cartulina blanca y plumones	10 min
¿Cómo me siento?	Dibujo individual	Hoja blanca y lápices	15 min
Concepto de enojo	Lluvia de ideas y exposición	Papel bond y plumón	20 min
Mitos sobre el enojo	Escenificación	Ninguno	10 min
Tomando conciencia de mi enojo	Exposición	Papel bond y plumón	10 min
Escala del enojo	Cuadro gráfico	Cuadro gráfico impreso	10 min
Asignación de tarea: Escala	Explicativa	Papel bond y	5 min

del enojo (Formato 6)		plumón, hojas impresas con la escala del enojo	
Cierre	Explicativa	Ninguno	5 min

### **Técnica “Recordando nombres”**

El coordinador inició la técnica diciendo: antes de dar inicio al taller tenemos que conocernos, para lo cual comenzare diciendo: “mi nombre es \_\_\_\_\_, tengo \_\_\_ años y me gusta \_\_\_\_\_” y se le da paso a otro participante; el segundo participante deberá mencionar la información completa que mencionó el participante anterior para después mencionar: “mi nombre es \_\_\_\_\_, tengo \_\_\_ años y me gusta \_\_\_\_\_” y así con todos los integrantes del grupo.

Todos los asistentes se presentaron así como el coordinador.

### **Acuerdos (Reglas) del grupo**

Se les indicó que para que cualquier grupo funcione debe haber reglas no porque habrá quien diga que las reglas han sido hechas para romperlas, sin embargo los acuerdos son un compromiso propio para con el grupo, acuerdos para que haya una convivencia adecuada; para lo cual se les pidió que se reunieran y tuvieron 5 minutos para discutir lo acuerdos que tendría el grupo y los escribieron en una hoja que se les proporcionó.

Pasados los 5 minutos, se les pidió que mencionaran sus acuerdos y se anotaron en una cartulina, se guió al grupo para que los acuerdos fuesen coherentes y relacionados con la puntualidad, confidencialidad, respeto, timeout, tareas para casa.

- Puntualidad: llegar a la sesión a la hora asignada, con una tolerancia máxima de retraso de 10 minutos, para lo cual ingresara al salón en silencio.
- Confidencialidad: los integrantes del grupo no deben conversar fuera del grupo aquello que se expresó durante la sesión.

- Respeto: el respeto se dará hacia las opiniones ajenas, es decir no hay preguntas, respuestas o comentarios tontos, toda opinión es válida; y el respeto hacia los compañeros y al coordinador en la manera de dirigirnos hacia ellos, sin groserías, ofensas, golpes, etc.
- Timeout: los miembros del grupo aprenderán a pedir un “tiempo fuera” cuando sientan que pueden perder el control de su enojo.

### ¿Cómo me siento?

En esta dinámica , el coordinador les solicitó dibujen en una hoja cualquier objeto que representara como se sentían en ese momento, por ejemplo “yo dibujaría una fuente porque ella fluye y yo tengo ganas de platicar, comentar muchas ideas en este momento”.

### Ψ SESIÓN 2.- SEÑALES Y EVENTOS DEL ENOJO.

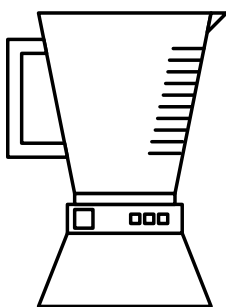
Al inicio de esta sesión se revisó la tarea de la escala del enojo. Se realizó un breve cuestionario sobre ¿qué es el enojo? (Formato 7), para proseguir analizando un episodio de enojo e identificando las señales y eventos que lo activan. Se realizó una pequeña dinámica grupal en la cual se les proporcionó un juego de tarjetas.

ACTIVIDAD	TÉCNICA	MATERIAL	TIEMPO
Revisión de la tarea de la sesión pasada	Lluvia de ideas	Ninguno	10 min
¿Qué es el enojo?	Llenado de cuestionario	Cuestionario	10 min
Collage del enojo	Collage	Revistas, pegamento en barra, tijeras, cartulina blanca y plumones	15 min

La licuadora	Dibujo	Formato impreso de una licuadora y hojas blancas	15 min
Eventos o situaciones que activan el enojo	Lluvia de ideas Lista del enojo	Hojas blancas y lápices	15 min
Señales del enojo	Tarjetas revueltas	Tarjetas	20 min
Analizando mi enojo	Explicativa	Ninguno	20 min
Asignación de tarea: Situaciones y señales del enojo	Explicativa	Ninguno	5 min
Conclusión	Mesa redonda	Ninguno	10 min

### La licuadora

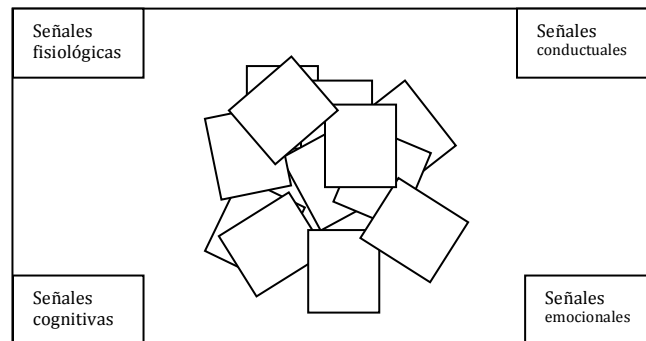
Se formaron parejas, y se les solicitó que coloquen sus sillas de espaldas, uno de los integrantes de cada pareja dibujó lo que su pareja le fue dictando. Al otro integrante de esa pareja se le proporcionó una tarjeta con el dibujo de una licuadora formada con las figuras básicas, y tuvo que indicarle a su compañero las figuras básicas que integraban ese dibujo. El objetivo fue que al final tuviesen la misma figura.



### Señales del enojo

Para esta actividad, en cada esquina de una mesa se colocaron tarjetas con los títulos (señales: fisiológicas, conductuales, emocionales, cognitivas) y las tarjetas de cada una de las señales al centro de esta, se pidió a los participantes que tomaran una tarjeta a la vez y llegaran al acuerdo de en que categoría la

colocarían, al concluir esto, el coordinador explicó los tipos de señales, posteriormente ayudó a los participantes a revisar cada una de las señales para identificar si la colocaron en el lugar correcto y aclarar el porqué. (Formato 8)



### **Analizando mi enojo**

Los integrantes del grupo comenzaron a observar su enojo en un caso específico así como las señales del mismo y que estrategias han utilizado para el manejo del mismo.

### **Asignación de tarea**

Seguir observando y registrando el número más alto que alcancen en la escala del enojo durante cada día de la próxima semana. A su vez identificar la situación y señales asociadas con la situación que les provocó enojo.

## **Ψ SESIÓN 3.- APRENDIENDO A CONTROLAR MI ENOJO**

Iniciando la sesión, se revisó la tarea de la sesión pasada. Se mostraron algunas técnicas cognitivo-conductuales para el manejo del enojo tales como el “Timeout” y ejercicios de relajación.

<b>ACTIVIDAD</b>	<b>TÉCNICA</b>	<b>MATERIAL</b>	<b>TIEMPO</b>
Revisión de la tarea de la sesión pasada	Lluvia de ideas	Ninguno	10 min
Situación vs interpretación	Escenificación	Ninguno	20 min



Mis estrategias para el control del enojo	Escrito	Hojas blancas y plumas	15 min
Planes para el control del enojo	Exposición	Ninguno	20 min
Ejemplo para un plan para el control del enojo	Exposición	Hojas blancas Lápices	20 min
Practicando un ejercicio de respiración	Ejercicio de respiración profunda	Ninguno	15 min
Asignación de tarea: Categorías de las señales del enojo	Explicativa	Ninguno	10 min
Conclusión	Explicativa	Ninguno	10 min

### **Situación vs interpretación**

En esta dinámica se les pidió formaran tres grupos. Y se les dio la siguiente instrucción: “Tendrán que ponerse de acuerdo en la situación de enojo que actuarán frente al grupo, al finalizar su actuación, el grupo comentará las interpretaciones que haya tenido de esa situación”.

### **Ψ SESIÓN 4.- LOS EPISODIOS DEL ENOJO**

En esta sesión conocimos los episodios del enojo, una vez identificados podemos lograr cambiar el ciclo. Como estrategia, se utilizó un ejercicio de respiración.

<b>ACTIVIDAD</b>	<b>TÉCNICA</b>	<b>MATERIAL</b>	<b>TIEMPO</b>
Revisión de la tarea de la sesión pasada	Lluvia de ideas	Ninguno	15 min
El ciclo de la agresión	Exposición	Pizarrón y	20 min

		plumón	
Identificando mi enojo	Escenificación	Ninguno	20 min
Ejercicio de respiración	Técnica de relajación muscular progresiva	Ninguno	15 min
Asignación de tarea: el clico de la agresión	Explicativa	Ninguno	10 min
Conclusión	Telaraña	Estambre	15 min

### Identificando mi enojo

En esta dinámica se pidió formaran 3 equipos, cada uno de ellos tendría que representar una situación de enojo y la fase en la que se encontrarán.

### Telaraña

En esta dinámica el coordinador sostuvo una punta del estambre e hizo una breve conclusión de esa sesión, comentando que aprendió y como se sintió, para después aventar el resto del estambre a otro compañero, él a su vez tomó un punto del estambre y comentó lo que aprendió y su sentir, así sucesivamente hasta terminar con todos los integrantes y formando con el estambre una figura semejante a una telaraña.

## Ψ SESIÓN 5.- DETENIENDO MIS PENSAMIENTOS

En esta sesión se aprendió otra estrategia para el control del enojo, en esa ocasión fue una técnica de reestructuración cognitiva, en la cual se identificaron las ideas irracionales que se presentan en un episodio de enojo.

ACTIVIDAD	TÉCNICA	MATERIAL	TIEMPO
Revisión de la tarea de la sesión pasada	Lluvia de ideas	Ninguno	10 min
Modelo A-B-C-D	Exposición	Pizarrón	15 min

Deteniendo mis pensamientos	Explicación	Pizarrón	15 min
Una historia descompuesta	Role-playing	Ninguno	20 min
Ejercicio de relajación	Ejercicio de relajación propuesta e implementada por un voluntario del grupo	Ninguno	15 min
Asignación de tarea: Estrategias para el control del enojo	Explicativa	Ninguno	10 min
Conclusión	Discusión	Ninguno	15 min

### **Una historia descompuesta**

En esta dinámica se pidió un voluntario, el cual tuvo que salir del aula, mientras el grupo que permaneció adentro escuchando las indicaciones del coordinador. Las instrucciones fueron las siguientes:

*-Cuando ingrese su compañero tendrá que adivinar la historia que les conté (no se contó historia alguna) a través de preguntas, mismas que el grupo solo podrá responder con un si o un no.*

*-La respuesta será un si, cuando su pregunta finalice con una vocal.*

*-La respuesta será un no, cuando la pregunta finalice con una consonante.*

### **Ψ SESIÓN 6.- ESTILOS DE VIDA SALUDABLES**

En esta sesión se analizó la importancia de adoptar un estilo de vida saludable, a su vez se llevó a cabo un monitoreo de manera individual.

<b>ACTIVIDAD</b>	<b>TÉCNICA</b>	<b>MATERIAL</b>	<b>TIEMPO</b>
Revisión de la tarea de la sesión pasada	Lluvia de ideas	Ninguno	10 min
Estilos de vida saludable	Exposición	Pizarrón	10 min
Malos hábitos	Explicativa	Ninguno	10 min
Higiene del sueño	Explicativa	Formato impreso (Formato 9)	10 min
Salud	Explicativa	Ninguno	10 min
El pastel	Dibujo	Hojas blancas y lápices	15 min
El circo de las mariposas	Video	Laptop, internet y proyector	30 min
Revisando el cartel del consultorio médico	Lectura del cartel	Formato impreso (Formato 10)	5 min
Monitoreo individual	Entrevista	Ninguno	20 min

### **El pastel**

En esta dinámica se les solicitó que dibujaran un pastel del tamaño que prefirieran, dividiéndolo en el número de partes en las que ellos reparten su amor, pudiendo n ser, personas, cosas, etc.

### **Ψ SESIÓN 7.- CORTE DE CAJA**

Esta sesión fue de repaso, resolución de dudas y aclaraciones, además de reforzar lo aprendido.

<b>ACTIVIDAD</b>	<b>TÉCNICA</b>	<b>MATERIAL</b>	<b>TIEMPO</b>
Revisión de la sesión pasada	Lluvia de ideas	Ninguno	10 min

Preparando mi clase	Trabajo en equipo	Cartulinas blancas, revistas, pegamento, cinta adhesiva, tijeras, plumones de colores y lápices	15 min
Dando mi propia clase sobre el enojo	Exposición por equipos	Material realizado	45 min (15 min por equipo)
Aclarando dudas	Mesa redonda	Ninguno	15 min
Asignación de tarea: Estrategias para el control del enojo	Explicativa	Ninguno	10 min
Conclusión	Discusión	Ninguno	15 min

### **Dando mi propia clase sobre el enojo**

Se dividió el grupo en tres equipos de trabajo, los cuales contaron con 15 minutos para organizarse, planear y diseñar su material para exponer su propia clase sobre el enojo. Cada equipo tuvo 15 minutos para su exposición.

### **Ψ SESIÓN 8.- EXPRESANDO MI ENOJO DE MANERA ASERTIVA**

En esta sesión se puso en práctica una alternativa para expresar el enojo, que fue por medio de la asertividad.

<b>ACTIVIDAD</b>	<b>TÉCNICA</b>	<b>MATERIAL</b>	<b>TIEMPO</b>
Revisión de la tarea de la sesión pasada	Lluvia de ideas	Ninguno	15 min

El regalo	Escrito	Hojas blancas y plumas	15 min
Analizando un caso de enojo	Análisis de caso	Ninguno	10 min
¿Qué es la asertividad?	Exposición	Ninguno	20 min
Poniendo en práctica la asertividad	Frases	Hojas blancas y lápices	15 min
Asignación de tarea: Estrategias para el control del enojo	Explicativa	Ninguno	10 min
Conclusión	Discusión	Ninguno	15 min

### **El regalo**

Se les pidió redactaran en una hoja un regalo que les gustaría darse, ya sea un objeto, situación, etc.

### **Analizando un caso**

Un voluntario expuso una situación real o ficticia sobre el enojo. El grupo tuvo que identificar, eventos, señales y estrategias.

### **Poniendo en práctica la asertividad**

En esta dinámica se hizo el dictado de las siguientes frases:

- Las mujeres son tontas y nunca entienden las explicaciones.
- Ves, eso te pasa por no escuchar.
- A todas las personas nos molesta que una mamá no cuide a sus hijos.
- A ver si voy con el doctor uno de estos días.

Posteriormente se les pidió redactaran nuevamente esas frases, pero ahora de manera asertiva.

## Ψ SESIÓN 9 .- EL MODELO DE RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS

En esta sesión se dio a conocer un método para actuar asertivamente, es decir el Modelo de resolución de conflictos.

ACTIVIDAD	TÉCNICA	MATERIAL	TIEMPO
Revisión de la tarea de la sesión pasada	Lluvia de ideas	Ninguno	10 min
Completando oraciones	Llenado de formato	Formato impreso (Formato 11)	10 min
Modelo de resolución de conflictos	Exposición	Pizarrón, plumones	20 min
Aplicando el Modelo	Role-playing	Ninguno	30 min
Aclarando dudas	Panel de discusión	Ninguno	15 min
Asignación de tarea: Practicar el Modelo de resolución de conflictos	Explicativa	Ninguno	10 min
Conclusión	Mesa redonda	Ninguno	15 min

### Aplicando el modelo

Esta dinámica consistió en actuar una situación y practicaron el uso del Modelo de resolución de conflictos. Las situaciones fueron las siguientes:

- Como tratar a un jefe que les escucha
- Como tratar a un hermano que no respeta su intimidad
- Como tratar a una secretaria poco atenta

## Ψ SESIÓN 10 .- EXPLORANDO EL ENOJO EN LA FAMILIA

En esta sesión comprendimos al enojo a través de cómo en nuestras familias lo han expresado.

<b>ACTIVIDAD</b>	<b>TÉCNICA</b>	<b>MATERIAL</b>	<b>TIEMPO</b>
Revisión de la tarea de la sesión pasada	Lluvia de ideas	Ninguno	10 min
El enojo y la familia	Exposición	Ninguno	20 min
El enojo y mi familia	Cuestionario	Formato 12	20 min
Analizando como mi pasado influye en mi presente	Mesa redonda	Ninguno	20 min
Asignación de tarea: Desarrollando planes para el control del enojo	Explicativa	Ninguno	10 min
Conclusión	Mesa redonda	Ninguno	15 min
Tiempo extra por si algún miembro del grupo lo requiere para orientación o información individual			

## Ψ SESIÓN 11 .- EVALUACIÓN

En esta sesión se llevó a cabo la evaluación sobre los conceptos aprendidos durante este taller. A su vez se hizo una revisión de firmas, asistencias y formatos para cuestiones legales.

<b>ACTIVIDAD</b>	<b>TÉCNICA</b>	<b>MATERIAL</b>	<b>TIEMPO</b>
Revisión de la tarea de la sesión pasada	Lluvia de ideas	Ninguno	10 min
Evaluación	Cuestionario	Hojas blancas, lápices y borrador.	30 min.
Revisión			10 min



			por integrante
--	--	--	----------------

## Ψ SESIÓN 12.- CLAUSURA

En esta sesión final se realizó la evaluación al taller, al grupo y al coordinador. Se hizo el cierre del taller y un pequeño convivio de clausura.

ACTIVIDAD	TÉCNICA	MATERIAL	TIEMPO
Evaluación de taller	Escrita	Formato 7 y plumas	10 min
Evaluación de grupo	Escrita	Hojas blancas y plumas	10 min
Evaluación de coordinador	Escrita	Hojas blancas y plumas	5 min
La caja de los deseos	Dinámica	Caja de cartón Tarjetas y plumas	20 min
Cierre y agradecimientos			15 min
Convivio			

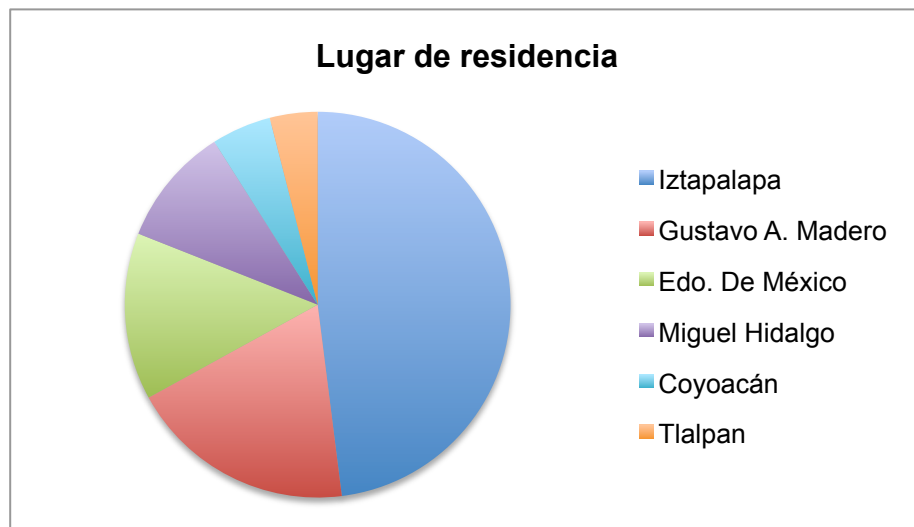
### La caja de los deseos

Cada uno de los integrantes escribió en una tarjeta un pensamiento, deseo o agradecimiento sin importar a quien vaya dirigido. Doblar su tarjeta y colocarla de manera anónima en la caja de cartón. Una vez reunidas todas las tarjetas, se revolvieron, y cada uno pasó a tomar y leer en voz alta la tarjeta que había elegido.

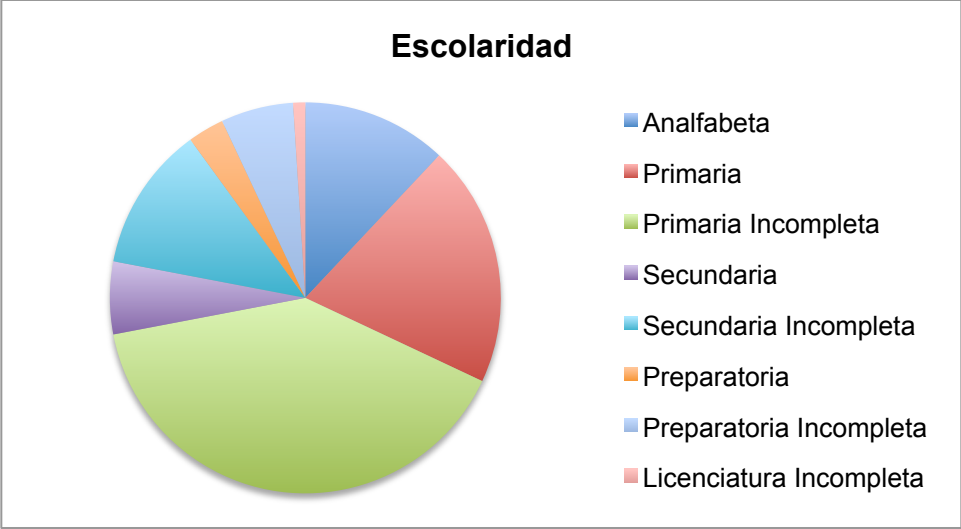
## 4.9 ANÁLISIS DE RESULTADOS

### ❖ Características de la muestra

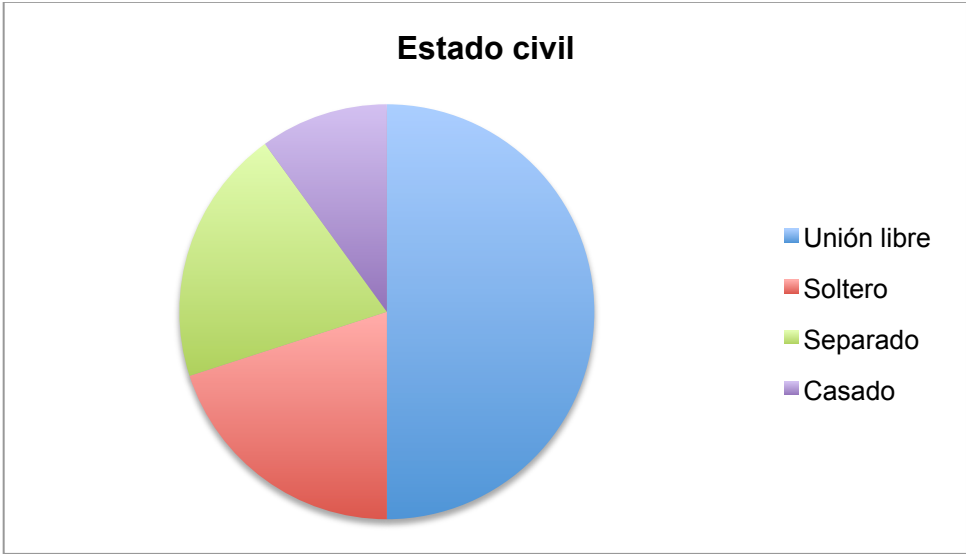
La muestra del presente estudio constó de 18 grupos, siendo de 10-12 personas cada uno, oscilando entre los 20-50 años de edad.



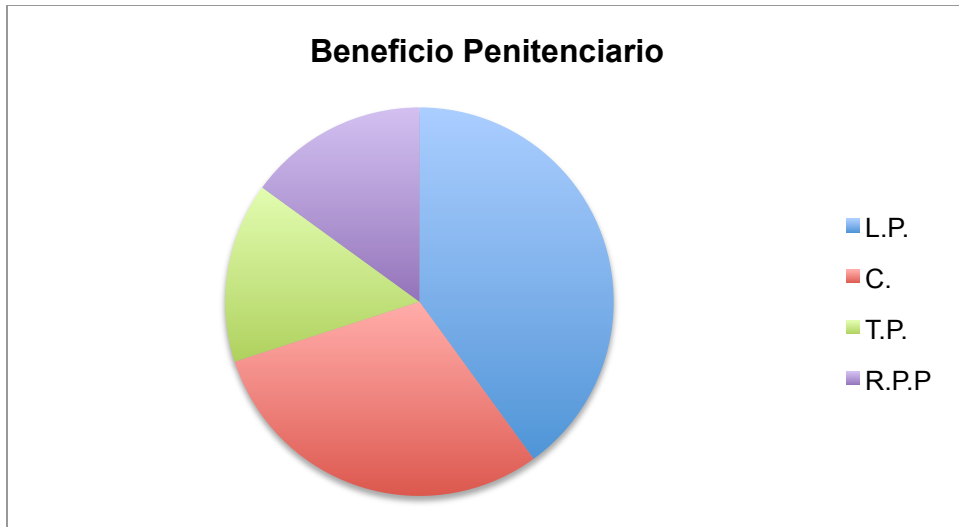
**GRÁFICO 5.** Enseña que el 48% de los integrantes vive en la delegación de Iztapalapa, el 19% en la delegación Gustavo A. Madero, el 14 % vive en el Edo. de México, el 10% vive en la delegación Miguel Hidalgo, el 5% en Coyoacán y el 4% en la delegación Tlalpan.



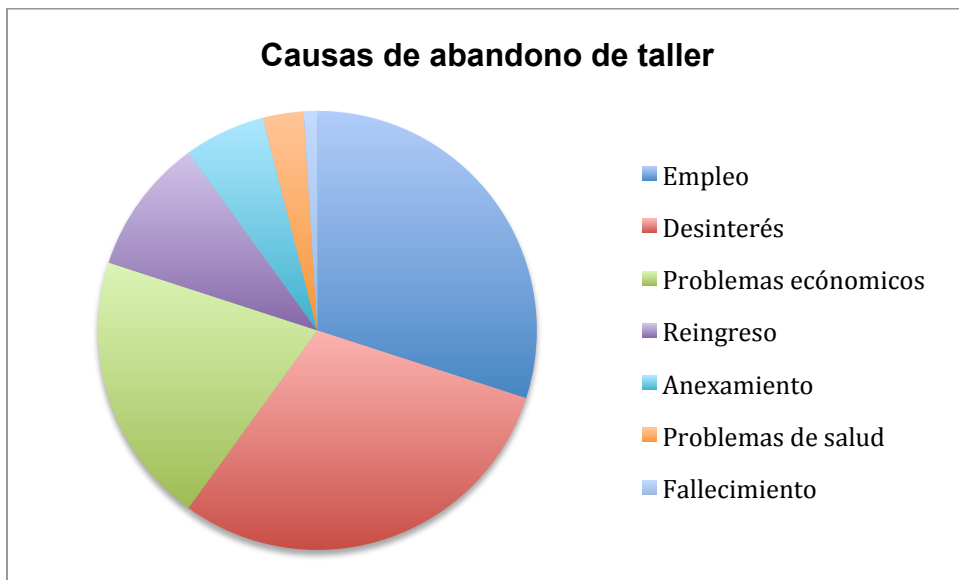
**GRÁFICO 6.** La grado de escolaridad de los integrantes se presenta de la siguiente manera: el 12% son analfabetas, 20% tienen la primaria completa, el 40% no concluyeron la primaria, 6% completaron la secundaria, 12% no la concluyeron, 3% tiene la preparatoria completa, 6% no concluyeron la preparatoria y solo el 1% tiene estudios a nivel licenciatura pero sin concluirla.



**GRÁFICO 7.** El estado civil de los integrantes de la muestra se conforma de la siguiente manera: el 50% viven en unión libre, 20% son solteros, 20% son separados y el 10% son casados.



**GRAFICO 8.** Muestra que 40% de los integrantes de la muestra obtuvieron su libertad anticipada por medio de la Libertad Preparatoria (L.P.), 30% ya habían compurgado (C.), 15% por Tratamiento Preliberacional (T.P.) y 15% por Remisión Parcial de la Pena (R.P.P)



**GRAFICO 9.** Presenta los principales motivos por los cuales los integrantes de este taller dejaban de asistir. El 30% de los integrantes contaba con un empleo que no les permitía acudir al taller, ya fuera por horarios, por faltas o

simplemente no les otorgaban el permiso, de lo contrario, perderían su empleo. 30% de las personas mostraban desinterés, 20% presentaba problemas económicos, el 10% reingresó a prisión, 6% por algún tipo de adicción fue anexado, el 3% por motivos de salud, entre ellos diabetes, hipertensión, discapacidades físicas, entre otros y el 1% por defunción del integrante del taller.

Como se ve reflejado en las gráficas antepuestas, gran parte de aquellos que acuden a este Instituto y en particular a este taller, residen en la delegación Iztapalapa, siendo ésta, la segunda delegación con mayor porcentaje de delitos de alto y bajo impacto social reportado en el Informe Estadístico Delictivo en el Distrito Federal (2014).

En lo que educación se refiere, podemos notar que un porcentaje importante, tiene una instrucción académica pobre, siendo que no concluyeron una educación básica.

Y en lo que respecta a su estado civil, al encontrarse la mayoría de ellos en unión libre, puede sugerirnos, una falta de compromiso, ya sea propio o con los demás.

Conjeturando lo anterior, podemos observar algunos de los problemas de la reinserción social reflejado en este taller:

-Una vez que se le proporcionaron los medios necesarios para su reinserción social, y regresa a su lugar de residencia, resulta que donde vive, es una zona delictiva, lo cual puede aminorar el efecto de su “rehabilitación” exhortándolo a delinquir nuevamente.

-Gracias a entrevistas a los integrantes de este taller, nos dan a conocer situaciones donde incluso antes de delinquir, no se percibían insertados en su medio familiar y/o social; lo cual impide una Re-inserción social posterior, ya que desde un inicio no se sentían parte de ella.

-La falta de empleo, falta de estudios académicos y añadiendo una situación legal complicada debido a sus antecedentes penales, ve limitadas sus opciones, llevándolo a cuestionarse si tiene una reinserción social efectiva.

Aunado a la sobrecarga emocional derivada de la reclusión, el liberado acarrea desajustes en su conducta (Arroyo y Ortega, 2009) y devalúa sus posibilidades, generando un pobre concepto de si mismo, frustración, depresión, irritabilidad y enojo, afectando su capacidad en resolución de problemas y cambios psicológicos (Silva, 2003).

Uno de los principales obstáculos al llevar a cabo este taller, se debió a que su creación es a petición de las Juezas de Ejecución en base a lo que estipula la ley referente a beneficios de libertad anticipada, lo cual indica que la asistencia por parte de aquellos que obtuvieron algún tipo de beneficio penitenciario lo convierte en carácter de obligatorio, si bien es sabido, representa sesgos en los resultados de este taller, puesto que no pueden ser calificados de manera válida, ya que un alto porcentaje de los que formaron parte del mismo lo iniciaron por mera obligación, más que de iniciativa propia.

Los 3 primeros grupos de este taller, fueron obligados a asistir por ser requisito indispensable en su proceso de liberación; nos encontramos con grupos resistentes, con poca participación, sin embargo mostrando interés en el tema ya que como mencionó uno de ellos “ *estaría chido no enojarme tanto*”; arrojando puntuaciones de 1-2 puntos en el pre-test y al aplicar el post-test al término del taller las puntuaciones habían aumentado a 4-5; reportando la adquisición de nuevas o más técnicas para manejar su enojo, siendo el “Time Out” una técnica nueva para ellos y la más recurrida.

En los siguientes grupos encontramos ya una variedad de integrantes, en otras palabras, había personas que eran obligadas a asistir, familiares de quienes eran obligados a asistir, familiares de personas que seguían en

reclusión, y gente externa al Instituto pero interesada en el taller.

La utilidad del taller se midió contrastando las respuestas obtenidas antes y después de haber sometido a un grupo de personas al taller y se supuso que la mayor carga en el post-test se debió a la acción del taller. Al cotejar los puntajes en las escalas del enojo que utilizaron diariamente para reportar sus manifestaciones de enojo, primeramente mostraban puntuaciones muy altas calificándolo como enojo intenso (10) y conforme iba transcurriendo el taller e iban adquiriendo nuevas técnicas, se observaba como estos puntajes iban disminuyendo; una vez finalizado el taller los resultados en esta escala era de intensidad 1-3 siendo 1 ausencia de enojo o estado de calma.

El rudimentario control para su evaluación, permitió que las modalidades de las variables oscilará libremente, presentándose graves limitaciones en lo que a la validez interna y externa se refiere.

A pesar de las deficiencias de este diseño se presume que el taller es efectivo, respaldado esto por la consistencia que mostraron los post-test. Independientemente de los diferentes pesos de las características que demostró cada grupo, el resultado fue semejante: el taller contribuyó a mejorar el conocimiento sobre el enojo y su manejo.

## CONCLUSIONES

Poco después de haberme contratado la Dirección Ejecutiva de Sanciones Penales, se hizo la transición de la misma, al reciente Instituto de Reinserción Social y al ser de nueva creación, se fueron presentando diversos inconvenientes provenientes de distintos medios, aunado a la controversial efectividad de la reinserción social.

Con pros y contras el Instituto de Reinserción Social comenzó a dar servicio, realizando el manual operativo, y creando las modalidades en las que se brindaría la asistencia, todo al mismo tiempo, junto a la indecisión de las juezas de ejecución que no acordaban la modalidad en la que sería el tratamiento para el preliberado y en lo que respecta al papel del psicólogo en dicho tratamiento. Cabe mencionar que el papel del psicólogo en este Instituto inicialmente era pequeño, ya que sus funciones se reducían meramente a una breve entrevista inicial.

Posteriormente se define el área de Canalización y Apoyo a Servicios de Salud, Psicológicos e Inimputables la cuál a su creación debería proporcionar los talleres que las Juezas en ese momento requerían. Debido a la premura e inquietud de las decisiones por parte de las Juezas de Ejecución, se tomaron los talleres que en ese momento los tres psicólogos que formaban parte de ese equipo tenían conocimiento y manejo de los mismos.

Dentro de los resultados encontrados se pueden observar discrepancias debidas a que la mayoría de los integrantes de los talleres inicialmente eran obligados a asistir a los talleres, para que así cumplieran con los requisitos de su preliberación, y se fueron encontrando distintas instrucciones por parte de las Juezas, desde la obligación, hasta mera invitación. A lo cual en los grupos se encontraron personas obligadas y personas interesadas en dichos talleres, lo



que llevaba a que los talleres sufrieran modificaciones dependiendo de las necesidades tanto de las Juezas como por parte de los grupos.

Además de lo anterior estaban sujetas modificaciones debido a distintos factores que van desde duelos, recaídas, reclusiones, amenazas, enfermedades, pérdidas, secuestros hasta muertes de los integrantes de los talleres. Inclusive en casos donde las personas que no tenían familiares, conocidos ni medios económicos, su único entorno y medio de subsistir era la prisión.

Podemos concluir, que a pesar, de lo que se menciona anteriormente; el taller es efectivo, esto apoyado por la consistencia que reflejaron los post-test. Y por otro lado, los puntajes en la escala del enojo, en un inicio arrojaba números muy altos y conforme avanzaba el taller, estos puntajes disminuían. Independientemente de los diferentes pesos de las características que demostró cada grupo, el resultado fue semejante: el taller contribuyó a mejorar el conocimiento sobre el enojo y su manejo.

Se sugiere para próximas investigaciones, el poder llevar a cabo un instrumento que arroje más información, tanto de los integrantes como del taller mismo, logrando hacerlo más fiel y específico en su evaluación, realizar un seguimiento de los participantes una vez que se encuentren en su medio social, para efectos de análisis de resultados del taller a mediano y largo plazo, así como la situación actual en su proceso de reinserción social y realizar análisis globales de los talleres finalizados para detectar aciertos, mejoras y deficiencias del mismo.

A pesar de que algunas situaciones nos muestren a la reinserción social como un panorama utópico, no debemos dejar que esta idea nuble nuestra mente, llevándonos a percibirla como imposible, por lo contrario, si algo que se ha hecho no funciona, habrá que cambiar las acciones y así obtener resultados

distintos; llevándonos a innovar, crear, proyectar, y realizar nuevos y pequeños cambios, como lo que se pretende con este taller, que si bien, su propósito no es el de reinsertarlos socialmente, pero si formar parte durante este proceso, logrando como el Instituto en si mismo, algo nuevo y diferente.

Cualquier problemática presente al tratar la reinserción social deberán tratarse desde el punto de vista psicológico, sociológico, etc., estudiando al individuo como un ser, sus motivos para cometer un delito, factores ajenos, entorno social y economía para así entonces poder tratar de hacer una mejor reinserción social.

Actualmente se sigue brindando este taller tal y como se detalla en esta tesis considerándolo como apoyo para el preliberado así como sus familiares, proporcionándole un reaprendizaje y brindándole las habilidades necesarias que contribuyen a un mejor manejo de su enojo.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Acevedo, P. (2010) .*Taller para el manejo de ansiedad originada por la reinserción social en reclusos del C.P.R.S. Neza Bordo*. Tesis de Licenciatura. Facultad de Estudios Superiores Zaragoza. Universidad Nacional Autónoma de México. México.
- Águila, E. (2008). *Existencia de una verdadera reinserción social*. Tesis de Licenciatura. Facultad de Estudios Superiores Aragón. Universidad Nacional Autónoma de México. México.
- Aguirre, A. y Rodríguez, A. (1995) *Patios abiertos y patios cerrados*, México. Alfaomega marcombo.
- Álos-Moner, R., Esteban, F., Jódar, P., Miguélez, F., Alcaide, V., López, R. (2011). *La inserción laboral de los ex internos de los centros penitenciarios de Cataluña*. Àmbit social i criminològic. Centre D'Estudis Jurídics i Formació Especialitzada. Universidad Autónoma de Barcelona. Barcelona.
- Arroyo, J.,Ortega, E. (2009). *Los trastornos de personalidad en reclusos como factor de distorsión del clima social de la prisión*. [Archivo electrónico en formato PDF]. Recuperado en junio 17, 2015 de: [http://scielo.isciii.es/pdf/sanipe/v11n1/en\\_02\\_original\\_1.pdf](http://scielo.isciii.es/pdf/sanipe/v11n1/en_02_original_1.pdf)
- Baratta,A. (1986). *Criminologia critica e critica del diritto penale. Introduzione alla sociologia giuridico-penale*. (Trad. cast.: Criminología Crítica y crítica del Derecho Penal. Introducción a la sociología jurídico-penal. México: Siglo XXI).

- Barriga, O. (2012). *Conductas violentas y hacinamiento carcelario*.  
Revista Desarrollo y Sociedad. [Archivo electrónico en formato PDF].  
Recuperado en junio 17, 2015 de:  
<http://www.scielo.org.co/pdf/dys/n69/n69a03.pdf>
- Beccaria, C. (1764). *Tratado de los delitos y de las penas*. Recuperado  
en junio, 17 de : [https://es.wikipedia.org/wiki/De\\_los\\_delitos\\_y\\_las\\_penas](https://es.wikipedia.org/wiki/De_los_delitos_y_las_penas)
- Benítez, O., Torres G. (2009). *Prevención y readaptación social en  
México (1926 - 1979)*. [Comunicación personal]. Universidad Nacional  
Autónoma de México. México, D.F.
- Bergman, M., E. Azaola, A.L. Magaloni y L. Negrete (2003). *Delincuencia,  
marginalidad y desempeño institucional. Resultados de la encuesta a  
población en reclusión en tres entidades de la República Mexicana*.  
Centro de Investigación y Docencia Económicas, México.
- Bringas, H. & Roldan, F. (1970). *Las cárceles mexicanas*. México: Grijalbo S.A de  
C.V.
- Carcelazo o prisionización*. Recuperado en junio 17, 2015 de:  
<http://psicologos-forenses.blogspot.mx/p/carcelazo-o-prisionizacion.html>
- Chapi, J. (2012). *Una revisión psicológica a las teorías de la agresividad*.  
Revista Electrónica de Psicología Iztacala. 15 (1), 2012.
- Clemente, M., y Núñez, J. (1997). *Psicología Jurídica Penitenciaria (I y II)*.  
Madrid: Fundación Universidad-Empresa (UNED).
- Cooke, D., Baldwin, P., Howison, J. (1990). *Psychology in prisons*. Londres.  
Routledge.

Coon, D. (2005). *Psicología*. 10a. Edición. México. Thomson.

Deffenbacher, J., L. (1999). *Cognitive-behavioral conceptualization and treatment of anger*. *Journal of Clinical Psychology*, 55, 295-309.

Del Pont, M. (1991). *Derecho Penitenciario*. México: Cárdenas.

Del Rincón, B., Manzanares, A. (2004). *Intervención psicopedagógica en contextos diversos*. WK Educación.

*Diccionario de la Real Academia de la Lengua Española*. Real Academia de la Lengua Española. (2005). España: Real Academia de la Lengua Española.

Fromm, E. (1986). *Anatomía de la destructividad humana*. Siglo XXI Editores.

**Gaceta Oficial del Distrito Federal**. (2012) Recuperado en junio 17, 2015 de:

[http://www.consejeria.df.gob.mx/portal\\_old/uploads/gacetas/5034492ce87b5.pdf](http://www.consejeria.df.gob.mx/portal_old/uploads/gacetas/5034492ce87b5.pdf)

Galindo, P. (2011). *La eficacia de la reinserción social en el sistema penitenciario en el Distrito Federal*. Tesis de Licenciatura. Facultad de Derecho. Universidad Latina S.C. México, D.F.

Gallegos, C. & Mettifogo, D. (2001). *Relación madre-hijo: situación de las mujeres encarceladas*. *Revista de Estudios Criminológicos y Penitenciarios*, 2, 65-99.

García-Borés, J. *El impacto Carcelario*. Universidad de Barcelona. Recuperado en junio 17, 2015 de:

<https://www.google.com.mx/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&ved=0CBwQFjAAahUKEwjcyOepoaLHAhUBF5IKHZIkD04&url=http%3A%2F%2Fwww.ub.edu%2Fpenal%2Flibro%2Fgarcia->

[bores.rtf&ei=ko\\_KVdy3EYGuyASSybwBA&usg=AFQjCNH1qltd71xguW5bBC9GAK\\_vjDmysg&bvm=bv.99804247,d.aWw](bores.rtf&ei=ko_KVdy3EYGuyASSybwBA&usg=AFQjCNH1qltd71xguW5bBC9GAK_vjDmysg&bvm=bv.99804247,d.aWw)

García, R. S. (1995). *La cárcel*. México: Porrúa

Garrido, V. (2005). *Qué es la psicología criminológica*. Biblioteca Nueva

Goffman, E. (2001). *Internados. Ensayos sobre situación social de los enfermos mentales*. Amorrortu Editores. Buenos aires.

Gómora, A. (2010). "*Propuesta de un taller para el manejo y regulación del enojo en adolescentes*". Tesis de Licenciatura. Facultad de Psicología. Universidad Nacional Autónoma de México. México.

Hermosa, A.(2008) *La doctrina penal de Hobbes*. Fragmentos de filosofía. Núm. 6, pp. 81-103

Julián, M. (1994). *Guía jurídica del psicólogo. Compendio básico de legislación para el psicólogo jurídico*. Ediciones Pirámide. España

Kassinove, H. (1995). *Anger disorders: Definition, diagnosis, and treatment*. Washington, DC: Taylor & Francis.

*La Prisión y sus consecuencias*. Recuperado en junio 17,2015 de:

<http://html.rincondelvago.com/la-prision-y-sus-consecuencias.html>

Lagunes, L. (2010). *La ineficacia de la reinserción social*. Tesis de Licenciatura. Facultad de Derecho. Universidad Latina S.C. México, D.F.

Laub, J., Smapson, R. (2001). *Understanding desistance from crime*. The University of Chicago.

López, J. *La readaptación Social en México*. Recuperado en junio 17, 2015 de:  
<http://www.sistemaproteccional.com.ar/index.php/component/content/article/49-noticias/329-la-readaptacion-social-en-mexico>

Marchiori, H. (2004). *Criminología. La víctima del delito*. S.A. Editorial Porrúa

Martínez, R. (2008). *Diccionario jurídico. Teórico-práctico*. IURE editores

Méndez, J. (1995). *Efectos de la reclusión sobre el sujeto y la familia*. Revista Chilena. No. 21

Narom, José Luis (2010). *La cuántica de las emociones*. Recuperado en junio 19, 2015 de:  
<http://www.narom.org/Cambia%20pensamiento%20modifica%20genes.html>

Navarro, R. (2000). *Intervención en crisis a través de la terapia breve y de emergencia a internos, que ingresan al centro Federal de Readaptación Social No. 1; Almoloya de Juárez*. Tesis de Licenciatura. Facultad de Psicología. Universidad Nacional Autónoma de México. México.

Nieves, M. (2010). *La química de las emociones*. Recuperado en junio 20, 2015 de: <http://www.psiconieves.blogspot.mx/search/label/control%20emocional>

Ojeda, J. (2012). *Reinserción social y función de la pena*. Biblioteca Jurídica Virtual del Instituto de Investigaciones Jurídicas de la UNAM.

PGJDF. (2014). *Informe Estadístico Delictivo en el Distrito Federal*. Recuperado en junio 17, 2015 de:  
<http://www.pgjdf.gob.mx/images/Estadisticas/1214.pdf>

Pinatel, J. (1969). *La sociedad criminógena*. Madrid: Aguilar.

Reilly, P. & Shopshire, M. (2006). *Programa para el manejo del enojo en clientes con problemas de abuso de sustancias y trastornos de salud mental: Un manual de psicoterapia cognitiva-conductual*. Centro para el Tratamiento del Abuso de Sustancias, Administración de Servicios para el Abuso de Sustancias y la Salud Mental. Rockville.

Rios. (2012). *Neurotransmisores y las emociones*. Recuperado en junio 20, 2015 de: <http://es.slideshare.net/zullyrios1/neurotransmisores-y-las-emociones>

SALGADO, A. *Informe Especial Sobre la Situación de los Centros de Reclusión del Distrito Federal (CDH)*, del 1 de enero del 2003 al 31 de diciembre del 2005.

Silva, A. (2003a). *Criminología y Conducta antisocial*. México: Pax.

Silva, A. (2003b). *Conducta antisocial. Un enfoque psicológico*. México: Pax.

SIIS: *Sistema de índices e indicadores en Seguridad Pública*(2013)

Recuperado en junio 17, 2015 de:

<http://www.mexicoevalua.org/wp-content/uploads/2013/03/SIIS-2010.pdf>

Zepeda, G. (2009) *Documento "Propuesta de indicadores para la incidencia delictiva, desempeño de la procuración de justicia, sistema carcelario y política criminológica"*, en Trabajos para la elaboración del Sistema de Indicadores de Seguridad. [www.mexicoevalua.org](http://www.mexicoevalua.org)



## Anexos

## FORMATO 1



Secretaría de Gobierno.  
Dirección General del Instituto de Reinserción Social.  
Unidad Departamental de Canalización y Apoyo en Servicios de  
Salud, Psicología e Inimputables.

“2013: AÑO DE BELISARIO DOMINGUEZ”

México D.F. a \_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ 2013

### NOTA INFORMATIVA (Integración a talleres y/o terapias)

#### ARCHIVO

Por medio del presente se informa que el C. \_\_\_\_\_  
asistió por primera vez a su entrevista inicial el día: \_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ del 2013  
Se realiza entrevista clínica en fecha: \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ del 2013  
Y se integra a \_\_\_\_\_  
A cargo de \_\_\_\_\_ a partir del día \_\_\_\_\_  
de \_\_\_\_\_ del 2013

NOTA: Por motivo de confidencialidad, los documentos originales se encuentran en resguardo de esta unidad.

Agradeciendo su atención brindada, me reitero a sus apreciables órdenes.

**ATENTAMENTE**  
**“SUFRAGIO EFECTIVO, NO REELECCION”**  
**ENCARGADA DE LA UNIDAD DEPARTAMENTAL**  
**DE CANALIZACION Y APOYO EN SERVICIOS DE**  
**SALUD, PSICOLOGÍA E INIMPUTABLES.**

**LIC. ELIZABETH VELAZQUEZ CARMONA**

C.p.p.-Minutario



San Antonio Abad No. 122 • 3°. Piso Colonia Tránsito • C.P. 06820  
• Delegación Cuauhtémoc • 57405140

**df.gob.mx**  
**secgob.df.gob.mx**



### FORMATO 3



Secretaría de Gobierno.  
Dirección General del Instituto de Reinserción Social.  
Unidad Departamental de Canalización y Apoyo en Servicios de  
Salud, Psicología e Inimputables.

“2013: AÑO DE BELISARIO DOMINGUEZ”

#### FICHA DE SINTESIS

FECHA \_\_\_\_\_ NUMERO DE SESIÓN/TALLER \_\_\_\_\_  
PRESENTACION:

---

---

---

#### ACTIVIDADES REALIZADAS:

1-NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: (observaciones personales de cada usuario conforme a la actividad, por ello los nombres y la cantidad de actividades pueden variar)

---

---

---

#### CIERRE:

---

---

---

#### TAREAS EN CASA:

---

---

---

#### OBSERVACIONES GENERALES:

---

---



San Antonio Abad No. 122 • 3º. Piso Colonia Tránsito • C.P. 06820  
• Delegación Cuauhtémoc • 57405140

[df.gob.mx](http://df.gob.mx)  
[secgob.df.gob.mx](http://secgob.df.gob.mx)

## FORMATO 4



Secretaría de Gobierno.  
Dirección General del Instituto de Reinserción Social.  
Unidad Departamental de Canalización y Apoyo en Servicios de  
Salud, Psicología e Inimputables.

“2013: AÑO DE BELISARIO DOMINGUEZ”

### REPORTE DE SESION INDIVIDUAL

NOMBRE DEL PACIENTE: \_\_\_\_\_

FECHA: \_\_\_\_\_ NÚMERO DE SESION: \_\_\_\_\_

SEGUIMIENTO U OBSERVACIONES:

---

---

---

TAREAS PARA PROXIMA SESIÓN:

---

---

---

TERAPEUTA RESPONSABLE:

---

---



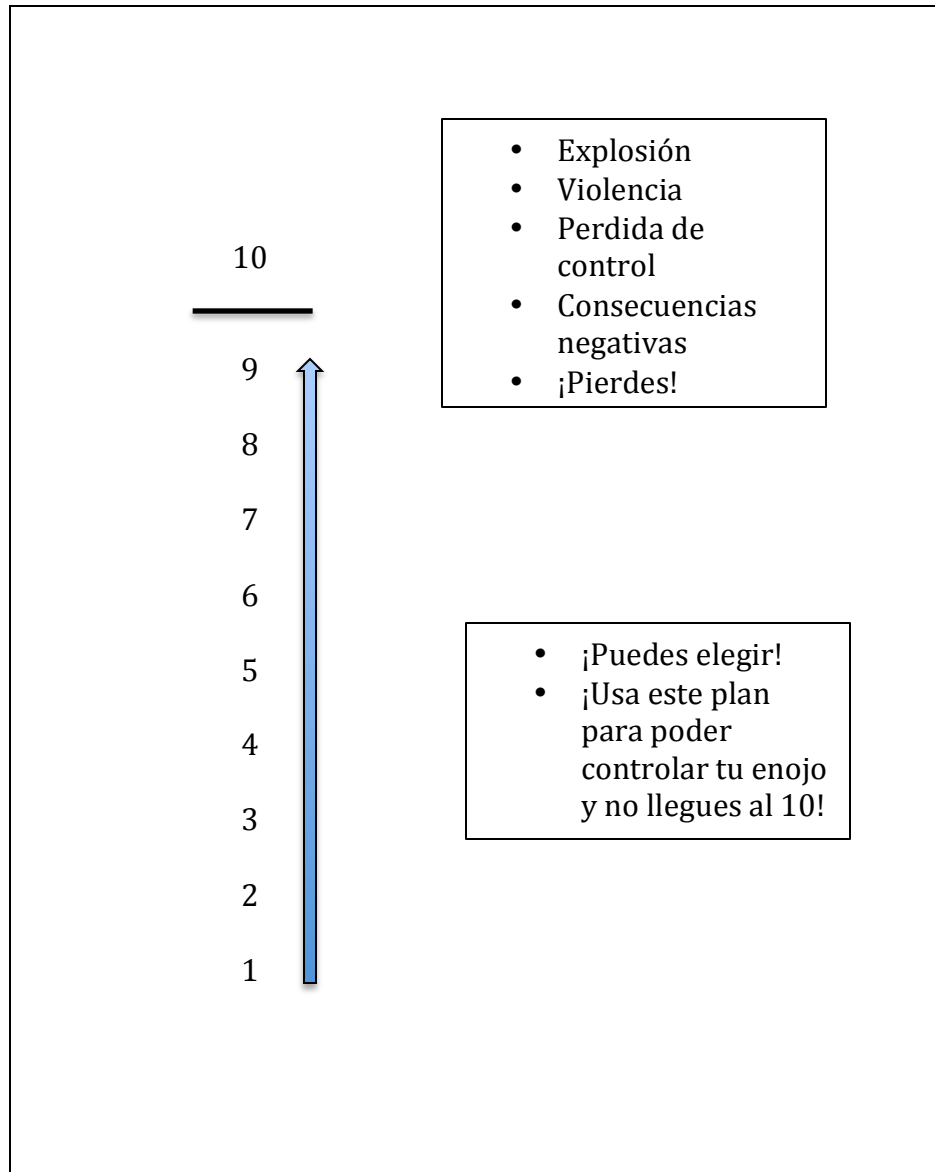
San Antonio Abad No. 122 • 3°. Piso Colonia Tránsito • C.P. 06820  
• Delegación Cuauhtémoc • 57405140

[df.gob.mx](http://df.gob.mx)  
[secgob.df.gob.mx](http://secgob.df.gob.mx)



## FORMATO 6

### Escala del enojo



## FORMATO 7

### TALLER "MANEJO DEL ENOJO"

Fecha: \_\_\_\_\_

Nombre: \_\_\_\_\_

¿Qué es el ENOJO?

- a) Reacción del ánimo que se manifiesta con golpes.
- b) Respuesta natural a las situaciones en las cuales nos sentimos amenazados.
- c) Estar malhumorado y sin ganas de hablar con alguien.

Reacciones físicas del enojo

- a) Aumento en el ritmo cardíaco, alteraciones en el sistema nervioso.
- b) Dolor de cabeza, diarrea.
- c) Falta de atención.

¿Qué es ser AGRESIVO?

- a) Pegarle a otra persona.
- b) Ser fuerte y gritón.
- c) Conducta dirigida a causar daño a otra persona.

¿Qué es la HOSTILIDAD?

- a) Actitudes y juicios que llevan a conductas agresivas.
- b) Indiferente, burlón.
- c) Las dos anteriores.

Consecuencias de la expresión inapropiada del enojo

- a) Resultar herido.
- b) Perder a la familia.
- c) Ganar el respeto de los demás.



FORMATO 8

Ritmo cardíaco acelerado	Opresión en el pecho
Sentirse acalorado o enrojecido	Apretar los puños

Pasearse nerviosamente en un mismo lugar	Alzar la voz
---	--------------

Mirar fija y  
persistente-  
mente

Cerrar  
puertas con  
fuerza

Injuria

Celos

Culpabilidad	Lenguaje interno hostil
--------------	-------------------------------

Miedo	Imágenes de agresión y venganza
-------	--

<p>Lenguaje interno hostil</p>	<p>Interpretar los comentarios de un amigo como una crítica</p>
<p>Interpretar que las acciones de otros están dirigidas a rebajarlo humillarlo o controlarlo</p>	

## FORMATO 9 Higiene del sueño

Con la higiene del sueño se pretende crear mejores hábitos del sueño y romper con la creencia de que “estos factores ni me afectan ni son importantes”.

Medidas de higiene del sueño:

1. Mantener un horario fijo para acostarse y levantarse, incluidos fines de semana y vacaciones.
2. Permanecer en la cama el tiempo suficiente, adaptándolo a las necesidades reales de sueño. Reducir el tiempo de permanencia en la cama mejora el sueño y al contrario, permanecer durante mucho tiempo en la cama puede producir un sueño fragmentado y ligero.
3. Evitar la siesta. En casos concretos, se puede permitir una siesta después de comer, con una duración no mayor de 30 minutos.
4. Evitar las bebidas que contienen cafeína y teína. Tomadas por la tarde alteran el sueño incluso en personas que no lo perciben.
5. El alcohol y el tabaco, además de perjudicar la salud, perjudican el sueño y, en este sentido, se debe evitar su consumo varias horas antes de dormir.
6. Realizar ejercicio regularmente, durante al menos una hora al día, con luz solar, preferentemente por la tarde y siempre al menos tres horas antes de ir a dormir.
7. En la medida de lo posible mantenga el dormitorio a una temperatura agradable y con unos niveles mínimos de luz y ruido.
8. El hambre y las comidas copiosas pueden alterar el sueño. Evitar acostarse hasta que hayan pasado dos horas después de la cena. Si se está acostumbrado a ello, tomar algo ligero antes de la hora de acostarse (por ejemplo, galletas, leche o queso), no tomar chocolate, grandes cantidades de azúcar y líquidos en exceso. Si se despierta a mitad de la noche, no comer nada o se puede comenzar a despertar habitualmente a la misma hora sintiendo hambre.
9. Evitar realizar en la cama actividades tales como: ver la televisión, leer, escuchar la radio...
10. Evitar realizar ejercicios intensos o utilizar el ordenador en las dos horas previas al sueño nocturno.

**Para pacientes mayores tener en cuenta además:**

1. Limitar el consumo de líquidos por la tarde, sobre todo si la frecuencia urinaria es un problema.
2. Pasar tiempo al aire libre y disfrutar de la luz solar.
3. Caminar y hacer ejercicio en la medida de sus posibilidades, pero no cerca de la hora de acostarse.
4. Tener en cuenta los efectos que ciertos medicamentos pueden tener sobre el sueño. Los estimulantes a la hora de acostarse y los sedantes durante el día pueden afectar de forma desfavorable al sueño.

## FORMATO 10

### En un consultorio médico había un cartel que decía:

El resfrío se seca cuando el cuerpo no llora.  
El dolor de garganta obstruye cuando no es posible comunicar las  
aflicciones.  
El estómago arde cuando las broncas no consiguen salir.  
La diabetes invade cuando la soledad duele.  
El cuerpo engorda cuando la insatisfacción aprieta.  
El dolor de cabeza deprime cuando las dudas aumentan.  
El corazón desiste cuando el sentido de la vida parece terminar.  
La alergia aparece cuando el perfeccionismo se vuelve intolerable.  
Las uñas se quiebran cuando las defensas se ven amenazadas.  
El pecho se comprime cuando el orgullo esclaviza.  
El corazón se infarta cuando sobreviene la ingratitud.  
Las neurosis paralizan cuando "el niño interno" tiraniza.  
La fiebre quema cuando las defensas derriban las fronteras de la  
inmunidad.

La plantación es libre, la cosecha, obligatoria...

Preste atención a lo que está plantando, porque eso mismo será lo  
que cosechará.

***Sea Feliz!!***

## FORMATO 11

COMPLETA LAS SIGUIENTES ORACIONES:

- a) Llego a enojarme cuando...
- b) Cuando me enojo yo digo...
- c) Cuando me enojo yo hago...
- d) Cuando alguien se encuentra cerca de mi y esta enojado, yo...
- e) Consigo controlar mi enojo mediante...

Haz un estimado de las ocasiones en que llegas a sentirte enojado, molesto o irritado (por semana o por día).

## FORMATO 12

1.- Describa a su familia. ¿Vivió junto con su padre y su madre? ¿Tenía hermanos o hermanas? ¿Adónde creció?

2.- ¿Cómo se expresaba el enojo en su familia cuando usted estaba creciendo? ¿Cómo expresaba su padre el enojo? ¿Cómo expresaba su madre el enojo? ¿Sus padres gritaban o tiraban cosas? ¿Alguna vez lo amenazaron con usar violencia física? ¿Fue abusivo su padre con su madre o con usted?

3.- ¿Cómo expresaban otras emociones como la felicidad o la tristeza en su familia? ¿Eran las emociones cálidas expresadas frecuentemente, o la expresión de las emociones estaba restringida a los sentimientos de enojo y frustración? ¿Se expresaban emociones agradables en los cumpleaños o en los días festivos?

4.- ¿Cómo lo disciplinaban y quién se encargaba de hacerlo? ¿Incluía esta disciplina el ser castigado físicamente con cinturones, cables o paletas?

5.- ¿Qué papel tenía usted en su familia? Por ejemplo, ¿era el héroe, el rescatador, la víctima o el culpable de todo lo malo que pasaba, fuera o no su culpa?

6.- ¿Qué mensajes recibió sobre su padre y los hombres en general? En otras palabras, en su experiencia, ¿cómo se suponía que los hombres debían actuar en la sociedad? ¿Qué mensajes recibió sobre su madre y sobre las mujeres en general? ¿Cómo se suponía que las mujeres debían actuar en sociedad?

7.- ¿Qué conductas, pensamientos, sentimientos y actitudes de su pasado acarrea y se expresan actualmente en sus relaciones de adulto? ¿Qué propósito sirven está conductas? ¿Qué pasaría si abandonara estas conductas?