



**UNIVERSIDAD POLITÉCNICA SALESIANA**

**SEDE CUENCA**

**CARRERA DE PSICOLOGÍA**

**PSICOEDUCACIÓN PARA EL MANEJO DE EMOCIONES EN ADOLESCENTES  
JÓVENES PRIVADOS DE LA LIBERTAD EN EL CENTRO DE ADOLESCENTES  
INFRACTORES CAI CUENCA EN EL PERÍODO 2021-2022**

Trabajo de titulación previo a la obtención  
del título de Licenciada en Psicología

AUTORAS: KAREN DEL CISNE PALACIOS BARRETO  
MERCEDES CATALINA TIGSI ASMAL  
TUTORA: PSIC. MARÍA LORENA CAÑIZARES JARRÍN, MGTR.

Cuenca - Ecuador

2022

## CERTIFICADO DE RESPONSABILIDAD Y AUTORÍA DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

Nosotras, Karen del Cisne Palacios Barreto con documento de identificación N° 0105371819 y Mercedes Catalina Tigsi Asmal con documento de identificación N° 0105519557; manifestamos que:

Somos las autoras y responsables del presente trabajo; y, autorizamos a que sin fines de lucro la Universidad Politécnica Salesiana pueda usar, difundir, reproducir o publicar de manera total o parcial el presente trabajo de titulación.

Cuenca, 09 de marzo del 2022

Atentamente,



---

Karen del Cisne Palacios Barreto  
0105371819



---

Mercedes Catalina Tigsi Asmal  
0105519557

**CERTIFICADO DE CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR DEL TRABAJO DE  
TITULACIÓN A LA UNIVERSIDAD POLITÉCNICA SALESIANA**

Nosotras, Karen del Cisne Palacios Barreto con documento de identificación N° 0105371819 y Mercedes Catalina Tigsi Asmal con documento de identificación N° 0105519557, expresamos nuestra voluntad y por medio del presente documento cedemos a la Universidad Politécnica Salesiana la titularidad sobre los derechos patrimoniales en virtud de que somos autoras de la Sistematización de experiencias prácticas de investigación: “Psicoeducación para el manejo de emociones en adolescentes jóvenes privados de la libertad en el Centro de Adolescentes Infractores CAI Cuenca en el período 2021-2022”, la cual ha sido desarrollada para optar por el título de: Licenciada en Psicología, en la Universidad Politécnica Salesiana, quedando la Universidad facultada para ejercer plenamente los derechos cedidos anteriormente.

En concordancia con lo manifestado, suscribimos este documento en el momento que hacemos la entrega del trabajo final en formato digital a la Biblioteca de la Universidad Politécnica Salesiana.

Cuenca, 09 de marzo del 2022

Atentamente,



---

Karen del Cisne Palacios Barreto

0105371819



---

Mercedes Catalina Tigsi Asmal

0105519557

## CERTIFICADO DE DIRECCIÓN DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

Yo, María Lorena Cañizares Jarrín con documento de identificación N° 0104024641, docente de la Universidad Politécnica Salesiana, declaro que bajo mi tutoría fue desarrollado el trabajo de titulación: PSICOEDUCACIÓN PARA EL MANEJO DE EMOCIONES EN ADOLESCENTES JÓVENES PRIVADOS DE LA LIBERTAD EN EL CENTRO DE ADOLESCENTES INFRACTORES CAI CUENCA EN EL PERÍODO 2021-2022, realizado por Karen del Cisne Palacios Barreto con documento de identificación N° 0105371819 y por Mercedes Catalina Tigsi Asmal con documento de identificación N° 0105519557, obteniendo como resultado final el trabajo de titulación bajo la opción Sistematización de experiencias prácticas de investigación que cumple con todos los requisitos determinados por la Universidad Politécnica Salesiana.

Cuenca, 09 de marzo del 2022

Atentamente,

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'María Lorena Cañizares Jarrín', is written over a horizontal line.

Psic. María Lorena Cañizares Jarrín, Mgtr.

0104024641

## **Dedicatoria**

Este proyecto de titulación se lo dedico con mucho amor a mis papás; a pesar de que su esencia fue efímera a mi lado me enseñaron a ser todo lo que soy y haber concluido esta meta tan importante es mi acto de amor hacia ustedes, los llevo latentes en mi alma.

A mi hermana, por ser mi compañera de vida, por creer en mí, por nunca haber soltado mi mano en las tormentas, y por darme la dicha de ser tía y disfrutar de ese amor.

Y a todas las personas que han estado junto a mí dándome su cariño, apoyo, aprecio, amistad y amor; son parte importante de mi vida.

Karen.

## **Dedicatoria**

Dedico este proyecto de titulación a mi familia, en especial a mis padres Adán y Catalina por ser los promotores de mi crecimiento tanto personal como profesional, y mi motivación para culminar el mismo de forma adecuada. A su vez dedico este proyecto a mis hermanos Andrés y Ángel por el apoyo brindado en mi proceso de educación superior. Así mismo a mi tía Piedad Espinoza la persona que ha sido un ángel en mi camino universitario.

Además, dedico este proyecto de titulación a mis amigas y colegas Josseline, Lisseth, Erika, Karen que han estado en mi proceso de formación y han sido parte de la consecución de una meta muy importante en mi vida.

Mercedes.

## **Agradecimiento**

Agradezco a la Universidad Politécnica Salesiana por haberme brindado la experiencia más hermosa de mi vida; a mis profesores que me hicieron ver el mundo desde sus diferentes matices, por sus enseñanzas que fueron impartidas con mucho amor, y de manera especial a nuestra tutora de tesis Lorena Cañizares, por la paciencia, por la empatía, y por el cariño con el que nos guio en este proceso. Finalmente agradecer al Centro de Adolescentes Infractores CAI Cuenca por los aprendizajes y por darnos la apertura al presente proyecto de titulación.

Karen

## **Agradecimiento**

Agradezco a mi alma mater la Universidad Politécnica Salesiana por la experiencia universitaria vivida durante mi carrera, también al Centro de Adolescentes Infractores CAI Cuenca por la apertura para el desarrollo del proyecto de titulación, institución encabezada por la Lic. María Augusta Castillo. Un sincero y especial agradecimiento a la Psi. Cl. María Lorena Cañizares Jarrín Mst. directora del proyecto de titulación, por su ardua entrega en este proceso además del apoyo brindado para la culminación del mismo. También agradezco de manera especial a mi compañera y amiga Karen Palacios por la dedicación y la entrega durante todo el proceso de elaboración de este proyecto importante para nuestra vida como profesionales en Psicología.

Mercedes.



**“Psicoeducación para el manejo de emociones en adolescentes jóvenes privados de la libertad en el centro de atención integral a adolescentes infractores CAI Cuenca, en el periodo 2021-2022”**

**Resumen**

El presente proyecto de investigación pretende conocer el manejo emocional de los adolescentes jóvenes pertenecientes al Centro de Adolescentes Infractores CAI Cuenca y generar una guía de Psicoeducación que aporte al manejo de emociones en relación a los resultados encontrados en la investigación, este aspecto derivado de las condiciones de privación de libertad y aislamiento social que atraviesan durante la duración de su cumplimiento de medida dictada. Para este cometido se utilizó la escala de meta-estado de rasgos de ánimo o más conocida como TMMS-24, misma que cuenta con 24 afirmaciones en relación al manejo de emociones que dictaminan la capacidad de atención, claridad y reparación emocional, de este se obtuvo resultados tomando en cuenta las tres características anteriormente descritas y desde el análisis a través de un estudio de enfoque mixto. El proceso concluye que efectivamente el manejo emocional de los adolescentes jóvenes no es el adecuado, pues no son capaces de poner atención en sus emociones, de tener claridad en la comprensión del significado de cada una de ellas y finalmente de regularlas adecuadamente. Además, el estudio permitió la identificación de otros trabajos que dan cuenta del apoyo en esta área a adolescentes privados de libertad.

Palabras clave:

Adolescentes privados de libertad, manejo de emociones, Psicoeducación.

## **Abstract**

This research project aims to learn about the emotional management of young adolescents belonging to the CAI Cuenca Center for Adolescent Offenders and to generate a psychoeducation guide that contributes to the management of emotions in relation to the results found in the research, this aspect derived from the conditions of confinement and social isolation that they go through during the duration of their sentence. For this purpose, the meta-state scale of mood traits or better known as TMMS-24 was used, which has 24 statements in relation to the management of emotions that dictate the capacity of attention, clarity and emotional repair, from which results were obtained taking into account the three characteristics previously described and from the analysis through a mixed approach study. The process concludes that the emotional management of young adolescents is not adequate, since they are not able to pay attention to their emotions, to have clarity in understanding the meaning of each one of them and finally to regulate them adequately. In addition, the study made it possible to identify other works that provide support in this area to adolescents deprived of their liberty.

Key words:

Adolescents deprived of liberty, emotion management, Psychoeducation.

## Índice de contenidos

“Psicoeducación para el manejo de emociones en adolescentes jóvenes privados de la libertad en el centro de atención integral a adolescentes infractores CAI Cuenca, en el periodo 2021-2022” 9

|   |    |
|---|----|
| Planteamiento del problema .....  | 13 |
| Justificación y relevancia .....  | 16 |
| Objetivos .....   | 17 |
| Objetivo General .....  | 17 |
| Objetivos Específicos.....  | 17 |
| Marco teórico .....   | 18 |
| Privación de libertad, ¿Cuándo se considera a alguien privado de la libertad? .....       | 18 |
| Conceptualización del Centro de Atención Integral a menores infractores, CAI Cuenca. .... | 18 |
| Privación de la libertad y sus efectos en adolescentes-jóvenes.....                       | 20 |
| Psicología del desarrollo: adolescencia y juventud.....                                   | 22 |
| Metodología en la Psicología del Desarrollo .....   | 24 |
| Psicología del desarrollo durante la etapa de la adolescencia y la juventud .....         | 25 |
| Manejo emocional.....   | 26 |
| Estudios relacionados con estrategias de manejo emocional.....                            | 27 |
| Emociones básicas para el manejo emocional .....  | 29 |
| Psicoeducación.....   | 31 |
| Variables .....   | 31 |
| Hipótesis .....   | 32 |
| Marco Metodológico.....   | 32 |
| Población y muestra .....   | 36 |
| Descripción de los datos producidos.....  | 36 |
| Presentación de resultados descriptivos .....   | 38 |
| Datos de la Ficha Sociodemográfica.....   | 38 |
| Datos de la Escala TMMS-24 .....  | 44 |
| Análisis de los resultados .....  | 46 |
| Interpretación de los resultados.....   | 48 |
| Conclusiones.....   | 51 |
| Anexos .....  | 53 |

|                                  |    |
|----------------------------------|----|
| Consentimiento Informado .....   | 53 |
| Escala TMMS-24 .....             | 54 |
| Ficha Sociodemográfica .....     | 55 |
| Referencias Bibliográficas ..... | 57 |

## Índice de figuras

|   |    |
|---|----|
| Figura 1 .....  | 39 |
| <i>Rango de edad de los adolescentes jóvenes pertenecientes al CAI Cuenca</i> ..... | 39 |
| Figura 2 .....  | 39 |
| <i>Lugar de nacimiento por región natural del Ecuador</i> .....                     | 39 |
| Figura 3 .....  | 40 |
| <i>Etnia de pertenencia</i> .....   | 40 |
| Figura 4 .....  | 40 |
| <i>Nivel de instrucción/escolarización</i> .....                                    | 40 |
| Figura 5 .....  | 41 |
| <i>Estado Civil de los internos en el CAI Cuenca</i> .....                          | 41 |
| Figura 6 .....  | 41 |
| <i>Tipo de familia de procedencia</i> .....   | 41 |
| Figura 7 .....  | 42 |
| <i>Los Internos del CAI que tienen o no hijos</i> .....                             | 42 |
| Figura 8 .....  | 43 |
| <i>Situación de salud en cuanto a presencia de problemas de salud</i> .....         | 43 |
| Figura 9 .....  | 43 |
| <i>Tiempo de permanencia en el CAI Cuenca</i> .....                                 | 43 |
| Figura 10 .....   | 44 |
| <i>Razón de reclusión/sentencia</i> .....   | 44 |

## **Planteamiento del problema**

En el Ecuador los centros de rehabilitación social realizaron significativos ajustes basados en el enfoque de derechos dentro de su administración, considerando a las personas privadas de la libertad como un grupo de atención prioritario tal como lo expone el Art. 35 de la Constitución del Ecuador:

Las personas adultas mayores, niñas, niños y adolescentes, mujeres embarazadas, personas con discapacidad, personas privadas de libertad y quienes adolezcan de enfermedades catastróficas o de alta complejidad, recibirán atención prioritaria y especializada en los ámbitos público y privado. La misma atención recibirán las personas en situación de riesgo, las víctimas de violencia doméstica y sexual, maltrato infantil, desastres naturales o antropogénico. El estado prestará especial protección a las personas en condición de doble vulnerabilidad.

En concordancia con el tema de vulnerabilidad, en caso de los adolescentes jóvenes, la edad es un factor a considerar pues para el Código de la Niñez y Adolescencia (CONA), un niño o niña es aquella persona que no ha cumplido los 12 años de edad considerado como un periodo de absoluta imputabilidad y al adolescente como la persona de ambos sexos que se encuentra entre el rango de edad de 12 a 18 años periodo donde se aplica un proceso de imputabilidad reducida, es relevante mencionar que la distinción respecto a la minoría y mayoría de edad tiene como punto de referencia el desarrollo del ser humano, considerando que, en una etapa específica de la vida, no tiene capacidad para responder por obligaciones, así como tampoco pueden ejercer cierto tipo de derechos, debido a su inmadurez emocional (Ortega, 2018).

Existen diversos estudios que dan cuenta de los efectos de la privación de la libertad en adolescentes dentro de estos a nivel de salud mental y en el manejo de sus emociones, tales

como, adolescentes que ingresan al Sistema de Responsabilidad Penal para Adolescentes en Colombia, encontraron que:

Los jóvenes se ven afectados en diferentes esferas de su funcionamiento como lo es la salud mental, la salud sexual, el comportamiento inadecuado en la que se relaciona el uso de sustancias, entre otros. Se logró identificar una alta prevalencia de conductas que comprometen la salud y una clara falta de apoyo familiar y comunitario para facilitar la reintegración a la comunidad después de cumplir con las penas privadas de la libertad. (p. 10-12)

Por otro lado, la UNICEF (como se citó en Durán, 2021), indican que al ingresar a un centro de privación de la libertad se trata al adolescente como delincuente, y se prevé que esto genere daños a nivel biológico, social y psicológico, ya que en estos ámbitos es donde se da una pausa en el derecho a la libertad, se anula por ende su libertad, y hay una represión emocional.

Antes de describir los efectos como tal, es importante saber que la privación de la libertad se asocia con un nivel de estrés alto, y sumado a los cambios tanto funcionales como anatómicos del cerebro que se da durante el desarrollo en esta etapa de la adolescencia, continua hasta la adultez temprana o juventud, estos cambios tienen que ver con la autorregulación, el procesamiento de la información social y procesamiento de recompensas y el desarrollo de la madurez global o psicosocial en el que interiorizan y comprende sobre el comportamiento impulsivo y agresivo, inclusive empieza a comprender sobre los puntos de vista sociales, y temporales, y por ende la manera en la que funcionan de manera autónoma.

En consecuencia, a ello se inhibe un correcto desarrollo, ya que hay la posibilidad de perder algunas capacidades que permiten hacer frente a las situaciones que demanda el entorno,

y con ello dificultades para controlar o regular el estado de ánimo, impulsos y comportamientos, como por ejemplo algunas conductas negativas como lo es el estrés, victimización, miedo, tristeza, aislamiento, escaso apoyo social y familiar, preocupación, sentimiento de inutilidad, etc., (...), estas experiencias en privación de la libertad influyen en disfuncionalidad de un desempeño a nivel social como emocional (Dmitrieva, et al, como se citó en Durán, 2021).

En la permanencia de los adolescentes-jóvenes en un centro de privación de la libertad sus expectativas pueden o no coincidir con el entorno en el que permanecen, cuando no es así, las emociones que surgen son de tipo negativo siendo esta la angustia emocional, derivada en tristeza, enojo, o ansiedad; ante esto la capacidad de regular las emociones negativas podrá ayudar a reducir los sentimientos antes descritos, asegurándose así que lidie con aquellos efectos negativos y por lo tanto con factores del entorno que representen riesgo en el bienestar del adolescente-joven (Heinzen, et al; 2011).

Es importante tener en cuenta que los diferentes controles que hace el personal de la ley, es percibido por los adolescentes-jóvenes como una situación de tensión, que los amenaza y pretende hacerles daño; ante esto las respuestas emocionales son de ira y frustración lo que a su vez significa que son mecanismos desinhibidores como respuesta de conductas externalizantes mal entendidas como delictivas, siendo así la mala conducta un mecanismo de afrontamiento que se relaciona con la tensión (Hodge y Yoder; 2017).

En este sentido, los centros de adolescentes infractores buscan su reinserción a la sociedad mediante el desarrollo de sus capacidades tanto emocionales y sociales, desde la atención integral durante los procesos de reclusión (Caicedo,2020), dentro de los cuales se encuentra la atención a la salud mental.

Sarmiento, et al., (2016) en un estudio realizado en Argentina encontraron que:

Los efectos de la privación de la libertad prolongada y desde corta edad, compromete un tipo de socialización diferente, ya que, al ingresar al sistema, el individuo sufre una pérdida importante del entorno habitual, la familia y el grupo de pares, por eso los efectos de la privación de la libertad en la vida de una persona se proyectan más allá del periodo de encierro, contribuyendo a incrementar y agravar su desarraigo social y la desvinculación familiar. (p.237)

### **Justificación y relevancia**

El estado ecuatoriano ha procurado incluir cambios basados en los derechos humanos para este grupo de personas bajo condición de privación de libertad para facilitar la reinserción social, sin embargo, la inversión para este sector es limitada y además se pudo verificar que hay pocos estudios interesados en la salud mental de los adolescentes jóvenes privados de libertad, siendo así esta investigación un aporte científico de gran importancia ya que podría ser aplicada en contextos similares a nivel país.

En relación a la relevancia del proyecto se infiere que tendría un gran aporte comprender la capacidad de manejo emocional de los adolescentes jóvenes infractores para enfocar los tratamientos del área de la psicología desde la salud mental tomando en cuenta que de las emociones se derivan los comportamientos, pensamientos, además de aportar con la guía de Psicoeducación que podrá ser aplicada en poblaciones afines a la del presente estudio. Por otro lado, en la ciudad de Cuenca no se cuenta con estudios similares, sin embargo, a nivel país encontramos muy pocos, siendo de esta forma un aporte importante que puede servir como base para identificar nuevas directrices de trabajo para lograr la rehabilitación social integral que se desea promover desde el estado.



Cabe resaltar que el CAI es una institución orientada para el cumplimiento de medidas socioeducativas para adolescentes infractores, durante el desarrollo de este proceso de investigación se contó con la participación de jóvenes debido a que la medida socioeducativa, dictaminada para cada uno de ellos, se estableció cuando ellos tenían un rango de edad que comprende la adolescencia (12 a 17 años 11 meses), y saldrán del centro una vez cumplida la sentencia así hayan alcanzado la mayoría de edad, es por ello, que se utiliza la expresión adolescente joven en el transcurso de la investigación (CONA, 2013)

Por el pedido expreso del Centro de Atención integral a adolescentes infractores (CAI), se propone el desarrollo de una investigación orientada a descubrir la capacidad de manejo de las emociones para argumentar la elaboración de una guía de Psicoeducación en el contexto de privación de la libertad por la que atraviesan, siendo este un factor de riesgo que impide un buen desarrollo integral, tal como lo establece el CONA.

## **Objetivos**

### ***Objetivo General***

Conocer el nivel de manejo emocional de los Adolescentes Jóvenes pertenecientes al Centro de Adolescentes Infractores CAI Cuenca.

### ***Objetivos Específicos***

- Identificar investigaciones sobre Psicoeducación para el manejo emocional en adolescentes jóvenes privados de la libertad.
- Determinar el nivel de manejo emocional de los adolescentes jóvenes privados de la libertad.

- Elaboración de una guía de Psicoeducación para el manejo de emociones en adolescentes jóvenes del CAI Cuenca.

### **Marco teórico**

Las emociones y por ende el manejo de las mismas son muy importantes en la vida de todas las personas, ya que integra dominios biológicos, sociales, y cognitivos del desarrollo del ser humano como tal (Greco, 2010). En esta investigación se pretendió conocer el manejo emocional de los adolescentes-jóvenes que permanecen en el CAI Cuenca, y por otro lado aportar al centro con una guía de Psicoeducación para este manejo emocional. Entonces, en este contexto teórico se abordarán los diferentes temas antes mencionados.

### ***Privación de libertad, ¿Cuándo se considera a alguien privado de la libertad?***

En los centros de privación de la libertad se encuentran las personas que deben cumplir una sanción de dos tipos, por un lado, privación preventiva y también de tipo provisional. Cabe resaltar que se produce una distribución de acuerdo al grado de peligrosidad de los sancionados, es decir, las personas no se encuentran todas en un mismo lugar sino distribuidos de acuerdo a características que garanticen su bienestar físico (Fuentes & Castellanos, 2019).

### ***Conceptualización del Centro de Atención Integral a menores infractores, CAI Cuenca.***

En el Ecuador mediante decreto ejecutivo No 560-2019 de fecha 28 de noviembre de 2018, se establece en el artículo No 3 “Créase el Sistema Nacional o de Atención Integral a Personas Adultas Privadas de la Libertad y a Adolescentes-jóvenes Infractores”. Esto con el motivo de atender los ejes contemplados en el Código de la Niñez y Adolescencia, principalmente en aspectos como la educación, situación por la cual se han firmado acuerdos con el ministerio de esta competencia para, a través de instituciones educativas se imparta el

conocimiento en los distintos niveles de formación académica secundaria incluso se ha garantizado el acceso a educación de tercer nivel gracias al apoyo de universidades tanto públicas como privadas. En el ámbito de la salud integral y garantizando este derecho se ha firmado un convenio con el Ministerio de Salud, del cual se obtiene atención y referencia a especialistas en las áreas de medicina familiar, odontología y psicología. Además de generar convenios con la Universidad Politécnica Salesiana de modo que se promueva la atención de los adolescentes jóvenes que permanecen en el CAI, así como un proceso de vinculación con la colectividad por parte de los estudiantes.

El Centro de Atención a Adolescentes Infractores (CAI) pertenece al Sistema Nacional de Atención Integral a Personas Adultas Privadas de la Libertad y a Adolescentes Infractores (SNAI), quien sostiene:

La misión de estos entes se basa en la atención integral a personas adultas y adolescentes en conflicto con la ley penal, mediante el desarrollo de habilidades y destrezas con el fin de contribuir positivamente en su reinserción en la sociedad (s.f.). En concordancia con lo anterior, en el proceso de reinserción se pretende que el adolescente-joven sea una persona crítica, responsable, autónoma, a través de una reflexión y valoración de su propio proceso penal; además de ello desde el ámbito de la salud mental, el re direccionamiento y reconstrucción de vínculos, empoderamiento de sus derechos, utilizando el desarrollo del proyecto de vida ajustado a su personalidad, necesidades y metas (SNAI, s.f.).

Según el reglamento del SNAI (2019), en el eje de tratamiento de la salud menciona en su Artículo 218 que la política pública de salud integral en los centros de privación de la libertad es el órgano encargado de diseñar y elaborar planes, programas, proyectos en relación a la

promoción, prevención y tratamiento en huelgas de hambre, ideación suicida, intentos autolíticos, trastornos mentales graves, consumo problemático de alcohol y otras drogas.

Luego de la descripción contextualizada del Centro, es pertinente anotar que en la ciudad de Cuenca el CAI se encuentra ubicado en la zona distrital 6, provincia del Azuay, Cantón Cuenca, en las calles Ernesto López y Rafael Estrella. Cuenta con el departamento administrativo, de coordinación, talento humano, guías penitenciarios, de psicología, educativo, y de talleres que se encuentran en funcionamiento actualmente, en cuanto a su dinámica de trabajo se basa principalmente en lograr el cumplimiento de las medidas socioeducativas impuestas por los jueces para cada uno de los adolescentes-jóvenes, hablamos entonces de lograr la formación educativa así como el tratamiento en el área de psicología y salud integral, el CAI en la ciudad de Cuenca trabaja desde la autogestión y con el apoyo de instituciones externas que desde los procesos de vinculación son un soporte para su mantenimiento y cumplimiento de la misión y visión que expresan como institución. Se utiliza la expresión adolescentes-jóvenes, debido a que la edad de ingreso al centro de privación de la libertad cumple con el rango de edad de la etapa de adolescencia, pero el tiempo de cumplimiento de la medida sustitutiva la cambia a la etapa de adultez temprana o juventud.

### ***Privación de la libertad y sus efectos en adolescentes-jóvenes***

La privación de la libertad prolongada y desde una corta edad implica una socialización diferente, debido a que existe una pérdida relevante del entorno habitual, familiar y del grupo de pares (Durán, 2021). Lo cual hace evidente la necesidad de conocer los efectos psicosociales del adolescente-joven, para de esa forma abordar el servicio de justicia juvenil de manera adecuada.

En un estudio realizado por McNair, et al (como se citó en Durán, 2021), sugieren que el comportamiento antisocial de un adolescente responde a una alta tasa de exposición al trauma con un porcentaje de 58% al 95%. Por lo tanto, el adolescente que ingresa a un centro de privación de la libertad y posterior el joven que permanece allí es vulnerable y puede traer consigo varios efectos; siendo estos incluso a largo plazo, como lo menciona Duran (2021):

Contribuyen a incrementar y agravar el desarraigo social y la desvinculación familiar.

Producto de ello, quienes viven esta situación pueden adquirir una autopercepción carente, abandono y rechazo afectando su identidad como sujetos, más aún en un periodo como lo es la adolescencia, ya que los priva de un desarrollo integral. (p. 5)

El adolescente-joven que permanece en el sistema penitenciario es propenso a que se agraven los problemas de salud mental, a más la complejidad en el proceso de aprendizaje y los comportamientos ya existentes; y el hecho de que están expuestos a violencia, enfermedades infecciosas, traumas, y lesiones pueden y perjudican el desarrollo positivo del adolescente-joven, lo que a su vez impide o dificulta la transición a la edad de adulto-joven y por ende a la reinserción correcta y exitosa a la comunidad (Van Hout y Mhlanga-Gunda; 2019). Un efecto importante que se debe considerar, es la conclusión a la que llegan en el estudio sistemático de Durán, quien menciona que existe una tasa alta de trastornos mentales en los adolescentes-jóvenes privados de su libertad (2021).

Conocer los efectos de la privación de la libertad es muy importante ya que brinda las pautas necesarias para adaptar el sistema penitenciario a las necesidades de los adolescentes-jóvenes que permanecen en el mismo.

A continuación, se analiza lo que implica la adolescencia como una etapa compleja del desarrollo del ser humano.

### ***Psicología del desarrollo: adolescencia y juventud.***

De acuerdo con (Martín del Campo, s.f.), la psicología del desarrollo hace referencia a todos los cambios, características, cualidades y componentes que suceden dentro de los diferentes procesos que tiene el ser humano tanto morales, de cognición, físicos y psicosociales en cada una de las etapas desde su infancia, pasando por la adolescencia y las diferentes fases de la adultez. Además, Papalia & Martorell, (2017) concuerdan en que las personas sufren a lo largo de su existencia una serie de cambios desde su concepción hasta el momento de su muerte, en donde los cambios físicos no son los únicos, sino que son las vivencias, patrones de desarrollo, entre otros, los cuales condicionan a sufrir nuevos procesos. En ese sentido, una de las principales características del desarrollo humano radica en el hecho de que los procesos mencionados anteriormente son sistemáticos e influyen en la estabilidad del ser humano.

Inicialmente la psicología evolutiva abarcaba el estudio en el desarrollo de infantes, no obstante, con el paso del tiempo se hizo evidente el estudio del ser humano en sus diferentes etapas a causa de la rapidez que se producen los cambios en las personas. En la actualidad, se puede decir que el tema no permanece estático, sino por el contrario, se encuentra en una constante evolución, donde se emplean diferentes métodos que intentan proponer explicaciones acerca del desarrollo psicológico del ser humano en sus diferentes fases (Papalia & Martorell, 2017)

Por su parte, Sandoval-Mora (2012), indica que el estudio de la psicología del desarrollo se encuentra condicionada según la visión que se tenga de la naturaleza humana en su etapa

fundamental. Existen diversas perspectivas que intentan dar sentido y predecir según la información recolectada para explicar el desarrollo, así como la conducta de las personas, con lo cual, hoy en día existen diversas corrientes de estudio del desarrollo humano las cuales se describen a continuación:

---

| <b>Perspectiva</b> | <b>Característica</b>  |
|--------------------|--|
| Psicoanalítica     | Una manera de analizar la humanidad y su correlación con cada una de las fuerzas a nivel subconsciente de su conducta.   |
| Mecanicista        | Abarca la psicología del desarrollo como una reacción o consecuencia del entorno, en donde no se considera a elementos subconscientes, la voluntad, propósito, entre otros. En ese sentido, en esta perspectiva, el ser humano es considerado como una máquina influenciada por el medio en el que se desenvuelve. |
| Organísmica        | En esta perspectiva se considera al ser humano como un organismo, el cual crece, cuenta con patrones e impulsos propios los cuales inciden en su desarrollo, el mismo que se desenvuelve por fases cualitativas.   |
| Humanística        | Considera que las personas son responsables de su propia vida y son capaces de determinar su desarrollo, es decir, se considera que el ser humano cuenta con un potencial que puede influir en su desarrollo de manera saludable.  |

|               |   |
|---------------|---|
| Sociocultural | Considera que la psicología del desarrollo tiene una relación directa con el desarrollo de la cultura del ser humano, el desarrollo psicológico toma un rol fundamental en la psicología evolutiva y se plantea una metodología que abarca, además, las funciones psicológicas de orden superior. |
| Ecológica     | Abarca el análisis de la psicología del desarrollo dentro del entorno en el que sucede, permitiendo identificar una conexión entre la investigación y la práctica psicológica.  |

---

Fuente: Sandoval Mora, 2012. Elaborado por: autoras.

### ***Metodología en la Psicología del Desarrollo***

Para el establecimiento de la metodología en la psicología del desarrollo, (Peñacoba Puente et al., 2006) distinguen siete etapas por la cual el ser humano pasa a lo largo de toda su vida en donde se sitúan diferentes cambios y desarrollo en la persona, las cuales se indican a continuación:

Comenzando por la etapa prenatal que va a partir de la concepción hasta el nacimiento de la persona, seguido por la etapa neonatal, que va del nacimiento hasta los dos años de edad, seguido por la primera infancia que abarca desde los dos a los seis años de edad, la segunda infancia a partir de los siete a doce años, seguido por la adolescencia que va de los trece años hasta los veintiún años, posterior la madurez desde los veinte y dos años a los sesenta y cuatro, y



finalmente, la vejez que va desde los sesenta y cinco años hasta la defunción de la persona (Peñacoba-Puente, et al; 2006).

### ***Psicología del desarrollo durante la etapa de la adolescencia y la juventud***

Según Güemes-Hidalgo et al. (2017) y a diferencia de Peñacoba Puente et al. (2006), la adolescencia se considera sólo a partir de los diez años hasta los veinte años, la cual presenta una importancia similar a las distintas circunstancias por las que atraviesa el ser humano. No obstante, la adolescencia se caracteriza por el hecho de que el individuo sufre una serie de variaciones hormonales, emocionales y ansiógenas, además de los cambios a nivel físico y psicosexual. Por otro lado, autores en años recientes, han catalogado a esta etapa como una fase llena de oportunidades para el desenvolvimiento y desarrollo de la persona. Si bien estos cambios se producen de manera intensa, a finales de los veinte años suele concluir el proceso de desarrollo físico y, además, se ha producido una maduración en el aspecto psicosocial.

La Organización Mundial de la Salud (OMS, s.f., citada en Güemes-Hidalgo et al., 2017) indica que la adolescencia se encuentra entre los diez a diez y nueve años, en tanto que la etapa de la juventud se encuentra entre el rango a partir de los diez y nueve años hasta los veinte y cinco años. Por otro lado, en el Ecuador en el Código de la Niñez y Adolescencia, el adolescente es la persona de ambos sexos entre doce y dieciocho años de edad (CONA, 2013). Y, en el mismo país, “de acuerdo a la legislación vigente, se consideran jóvenes a aquellos ciudadanos entre los 18 a 29 años” (Reinaldo Cervantes, s.f.).

Por otra parte, Palacios (2019) considera a la etapa de la adolescencia como una etapa crucial en donde podría causar problemas en el desarrollo, debido al comportamiento de las personas durante este periodo ya que se ha evidenciado que existen altos índices de consumo de

sustancias ilegales, casos de violencia sexual, depresión, suicidio, entre otros, lo cual supone que, durante estos años, las personas afrontan nuevas experiencias, así como retos de suma importancia. Igualmente, la falta de madurez a nivel cerebral y con ello las numerosas limitaciones que conlleva en el tema al momento de tomar decisiones, hace que el adolescente en esta etapa se arriesgue a elegir según su criterio, sin tomar en consideración los efectos que podría obtener y no contar con una capacidad para tomar el control de su comportamiento frente a nuevos estímulos, puesto que todavía no ha concluido el desarrollo de la corteza prefrontal (Palacios, 2019).

Por lo tanto, García Álvarez (2020) indica que es necesario promover el desarrollo integral de los adolescentes y mejorar sus condiciones para que puedan desenvolverse en escenarios socioculturales sanos, afrontar adversidades y desarrollarse como un individuo dentro de la sociedad durante todas las etapas de la vida. En consecuencia, resulta relevante identificar el bienestar de esta población a nivel psicológico ya que esto provocará el correcto funcionamiento y desarrollo psíquico de las personas tomando en consideración aspectos tales como el crecimiento personal, el propósito individual, autonomía y auto aceptación, principalmente.

En el transcurso del documento se menciona acerca del manejo de emociones, en adolescentes jóvenes privados de la libertad, entonces, ¿qué se conoce sobre tema?

### ***Manejo emocional***

Conociendo el aspecto de las emociones y sus componentes importantes, es necesario introducir el concepto de inteligencia emocional. Autores como Mayer y Salovey, son considerados los fundadores de este concepto, descrito como un proceso donde se involucran las

emociones y los pensamientos. En concordancia con lo anterior, es importante mencionar a Daniel Goleman en su aporte sobre el desarrollo de la inteligencia emocional, mismo que promueve la unión de dos cerebros o mentes, lo racional y lo emocional, por lo tanto, se describe a la IE como la capacidad de reconocerse a sí mismo y a los demás, en cuanto a emociones, motivaciones, control emocional y relaciones intra e interpersonales (Maxim, 2021).

Las emociones permiten generar un proceso de relación con los demás, consideradas como la base de nuestras acciones y de las decisiones que tomamos diariamente. “Actúan principalmente en contextos intersubjetivos sin desconocer la unicidad de cada uno”. Además, se consideran un principio básico en la formación de la personalidad y del modo de interactuar en el espacio social. Así mismo, actúan como predecesoras de procesos evolutivos del ser humano tales como, el desarrollo de la comunicación, conocimiento social, procesamiento de la información, apego y desarrollo moral (Antoni, 2014). Se ha demostrado además que existen casos en los que “una persona con un alto coeficiente emocional pero no tanto intelectual, puede en muchos casos tomar mejores decisiones que una persona que tiene un coeficiente intelectual superior al emocional”. (Arrabal, 2018, p. 26)

### ***Estudios relacionados con estrategias de manejo emocional.***

En este sentido es importante además abordar programas, guías, talleres que se toman de referencia para desarrollar el aporte de la guía psicoeducativa, en este caso se logró encontrar dos estudios relevantes mismos que serán descritos a continuación.

En el proceso de abordaje de la aplicación de guías de Psicoeducación en emociones en centros de privación de libertad se encontró a nivel mundial un programa desarrollado en el Centro penitenciario Ponent, Lleida, España, en el año 2008 dirigido a este cometido en la

población ya mencionada donde muchos expertos refieren que las personas privadas de la libertad pertenecientes a los centros penitenciarios desde el ámbito de la psicología presentan dificultades en relación a la impulsividad, atribución casual externa a los acontecimientos, resolución de problemas, autocontrol emocional, dificultades interpersonales, autoestima; por lo que se han desarrollado múltiples programas en el tratamiento de las patologías (Filella, et al., 2008).

En cuanto a la efectividad de estos programas se determinaron las características que deben tener los mismos, hablamos de reducción de índices de violencia, así como de reincidencia en los delitos, por otro lado, la promoción de aprendizajes que se transmitan a los ambientes tanto familiares, formativos, sociales y laborales. En este sentido el programa de educación emocional: ¡Conflictos no! Gracias, tiene una estructura de tres bloques temáticos: conciencia emocional, regulación emocional y habilidades sociales y comunicativas, cada uno de estos ejes desarrollan temas que se expondrán a continuación (Filella, et al., 2008).

En Chile, se ha desarrollado por medio de un proyecto de titulación de la Universidad Santiago de Chile, la aplicación de un proceso de intervención en modalidad taller para el reconocimiento y manejo emocional dirigido a un grupo de adolescentes privados de la libertad en CIP-CRC San Joaquín. Principalmente consistió en conocer la experiencia de los jóvenes frente a la aplicación de este proceso o en otras palabras el impacto que generó en ellos; en este sentido se evidenció que, la aplicación de actividades lúdicas, trabajar desde las potencialidades, una relación menos asimétrica entre asistentes e interventoras favorecían el desarrollo del proceso y la participación de los jóvenes y como impacto se puede mencionar que los luego involucrados en las sesiones desarrolladas cuentan con herramientas de nivel cognitivo para identificar y reconocer emociones, sin embargo, en cuanto a limitaciones o dificultades se

asocian principalmente a la expresión de éstas como consecuencia de problemáticas en el manejo emocional lo que influye en las habilidades sociales (Cabrera-Martínez, Díaz-Muñoz, 2016).

El manejo de emociones es una habilidad muy compleja de alcanzar cuando se desconoce del tema, o cuando no es posible reconocer las propias emociones, lo que según la bibliografía revisada en el ámbito de privación de la libertad es necesario y ausente a la vez.

### ***Emociones básicas para el manejo emocional***

Para facilitar la comprensión de lo que implica el manejo emocional es importante abordar el tema de emociones básicas, por lo que, en un estudio de las emociones básicas se exponen dos posturas, por un lado, el paradigma clásico, mismo que considera la existencia de seis emociones básicas, que incluye el miedo, enojo, sorpresa, alegría, tristeza y asco. Sin embargo, en estudios realizados en relación a la dinámica temporal de las expresiones faciales, se consideran cuatro emociones básicas, tristeza, alegría, asco/enojo y sorpresa/miedo (Cossini et al., 2017).

**Tristeza.** Se considera una de las emociones básicas universales en el ser humano, misma que forma parte de las funciones afectivas relacionadas con el humor. Su expresión corresponde a una respuesta frente a las adversidades que atraviesa la persona durante la vida. Hablamos de la presencia normal de esta emoción cuando los factores desencadenantes no están sujetos a una proporcionalidad significativa en relación a la intensidad, duración y funcionalidad del individuo, pues una vez que se afecte la funcionalidad hablamos de una tristeza patológica conocida como depresión (Benavides, 2017).

**Alegría.** En relación con este concepto, la alegría se considera un estado agradable del ser humano que comparte un espacio conceptual con emociones positivas como la felicidad,

júbilo. ... surgen en circunstancias evaluadas como seguras, familiares y requiriendo poco esfuerzo personal. La alegría es el estado agradable experimentado cuando las personas han progresado hacia metas personales, especialmente cuando ese progreso es mejor de lo esperado. (Lazarus, 1991 citado por Johnson, 2020, p. 6)

**Enojo.** En este caso esta emoción es universal y específica. Cabe mencionar en este aspecto la provocación, al ser un estímulo amenazante y aversivo es un claro activador del proceso de ira (Alia-Klein et al., 2020). Además, se menciona que “la ira se refleja en distintos componentes, incluido el componente de excitación, como en la reactividad al estrés con la excitación autónoma concomitante; componentes cognitivos incluida una mayor atención a las amenazas, la hipervigilancia y las atribuciones hostiles” (Alia-Klein et al., 2020, p. 480).

**Miedo.** Además de considerarse una emoción principal del desarrollo emocional también se define como un mecanismo de defensa relacionado con la supervivencia, por lo que su función es adaptativa. En concordancia con ello, el miedo permite al ser humano generar un estado de alerta frente a situaciones de peligro o amenaza, sin embargo, la forma de actuar frente a éste depende de la capacidad para reconocer y regular (Melamed., 2016). Haciendo referencia a lo anterior, según nuestro cerebro primitivo, cuando nos enfrentamos a una situación amenazante o de peligro, reaccionamos de tres formas distintas: atacar (primero herimos o matamos antes que dejarnos matar), quedarse paralizado y huir (Arrabal, 2018).

Es por ello que en la presente investigación se propone plasmar una guía de Psicoeducación para el manejo de emociones. Entonces, ¿cuándo hablamos de Psicoeducación y por otro lado qué es una guía?

## ***Psicoeducación***

La Psicoeducación es una herramienta muy importante que puede ser utilizada en diferentes ámbitos, ya que su alcance consiste en informar a la persona a quien está dirigido este proceso acerca de un tema que desconoce, con la intención última de aclararlo lo más posible (Godoy, et al; 2020). Dentro de la Psicoeducación el número de participantes no representa una limitante, existen beneficios tanto si se aplica una modalidad individual o grupal. La estructura por su parte va a depender de los contenidos, así como también del objetivo que se pretende trabajar en base a las necesidades del grupo al que se dirige, generalmente estas se dan en multisesiones sistematizadas, planificadas con antelación, mismas que se consideran desde un orden deductivo que empieza con información teórica, hasta llegar a la práctica de habilidades para la cotidianidad (Godoy, et al., 2020).

Y sumado a lo anterior en el caso de esta investigación toda la información relevante acerca de las emociones, y su manejo se plasma en una guía psicoeducativa, se constituye en una herramienta de información relevante sobre uno o varios temas en específico, puede tener la misma varios formatos, pero sin perder su fin último y esencia que es orientar, aclarar, e informar a la persona que lo lea acerca de un tema (Villalba, 2018).

## **Variables**

1. Psicoeducación para el manejo emocional: proceso mediante el cual se enseña acerca de las emociones y sobre herramientas para tener el control de ellas.
2. Adolescentes-jóvenes privados de libertad: población que comprende las edades de 14 a 18 años, con sentencia legal ante un delito cometido por el que debe pagar una condena.

## **Hipótesis**

1. Los adolescentes jóvenes privados de la libertad no tienen un adecuado manejo de las emociones.
2. Los centros de privación de la libertad para adolescentes jóvenes no cuentan con estrategias de Psicoeducación para el manejo de las emociones.

## **Marco Metodológico**

Hablamos de una investigación de tipo mixta, ya que el estudio tiene dos momentos, por un lado, el abordaje teórico acerca la existencia de procesos de Psicoeducación aplicados en otros centros de privación de libertad, y desde una visión cuantitativa, la aplicación de un cuestionario para conocer el nivel de manejo de emociones en los jóvenes-adolescentes del CAI Cuenca.

En el libro de Metodología de la Investigación de Hernández, Fernández, y Baptista, mencionan respecto a la investigación mixta que la intención de este enfoque no pretende reemplazar lo cualitativo ni lo cuantitativo, sino más bien combinar las fortalezas de los dos tipos de investigación, minimizando las debilidades potenciales de estos enfoques por individual (2014).

Los métodos mixtos representan un conjunto de procesos sistemáticos, empíricos y críticos de investigación e implican la recolección y el análisis de datos cuantitativos y cualitativos, así como su integración y discusión conjunta, para realizar inferencias producto de toda la información recabada (metainferencias) y lograr un mayor entendimiento del fenómeno bajo estudio. Sampieri y Mendoza (como se citó en Hernández, Fernández, y Baptista, 2014, p. 534)



Para llevar a cabo esta investigación, se revisó material bibliográfico y fuentes de consulta sobre la vinculación de la Psicoeducación en manejo de emociones en adolescentes infractores de varios centros y en el CAI Cuenca. Como parte del estudio se elaboró una guía de Psicoeducación que proporcione los lineamientos y directrices para que la población beneficiaria adquiriera las herramientas para un manejo adecuado de sus emociones dentro del contexto carcelario en el que se encuentran.

Desde una perspectiva cualitativa se realizó en el transcurso de la investigación un proceso de análisis de contenido con una mirada crítica, acerca de estudios similares que se hayan realizado sobre manejo emocional en adolescentes-jóvenes privados de la libertad.

El Dr. Jaime Andréu Abela, investigador senior de la Fundación Centro Estudios Andaluces señala que el análisis de contenido es una técnica de interpretación de textos, sean estos escritos, grabados, pintados, filmados, o cualquier otra forma de registro de datos, transcripción de entrevistas, discursos, documentos, videos, etc.; donde el denominador común es el alcance de acoger información que leída y también interpretada de forma adecuada brinda un panorama de conocimientos diversos en cuanto a aspectos y fenómenos sociales. Este proceso basado en la lectura como instrumento para la recolección de la información, a diferencia de la lectura habitual sigue el método científico, en cuanto a que es sistemática, válida, replicable, y sobre todo objetiva. La esencia del análisis de contenido es su combinación intrínseca la observación, la producción de datos y el análisis o interpretación de estos (2021).

En el desarrollo de la investigación inicialmente se tuvo en cuenta la participación de los adolescentes jóvenes y se socializó y aplicó un consentimiento informado, mismo que fue firmado como constancia de aceptar ser parte de este proceso. Al estar privados de la libertad, se realizó la firma del documento con autorización y supervisión de las autoridades del centro.

Posterior a esto se procedió con una evaluación, utilizándose así la “Escala de meta-estado de ánimo de rasgos” o más conocida como TMMS-24, que evalúa la inteligencia emocional percibida, además, mide las destrezas con las que podemos ser conscientes de nuestras propias emociones, así como de nuestra capacidad para regularlas. Alfredo Oliva et al. (2011) en el texto, instrumentos para la evaluación de la salud mental y el desarrollo positivo adolescente y los activos que lo promueven, expone que:

La escala se compone de 24 ítems que deben ser puntuados con una escala tipo Likert de cinco puntos (desde 1= Nada de acuerdo, hasta 5= Totalmente de acuerdo), los cuales se agrupan en las siguientes dimensiones:

- Atención emocional: Se refiere a la percepción de las propias emociones, es decir, a la capacidad para sentir y expresar las emociones de forma adecuada.
- Claridad emocional: Esta dimensión evalúa la percepción que se tiene sobre la comprensión de los propios estados emocionales.
- Reparación emocional: Mide la capacidad percibida para regular los propios estados emocionales de forma correcta. (p.147)

A continuación, se presenta un extracto que corrobora la validación de la escala a utilizar, en un estudio realizado por Fernández-Berrocal, Extremera, Ramos (2004) titulado cómo validez y confiabilidad de la versión española modificada de la escala Trait-meta mood Scale, que describe lo siguiente:

Este estudio examinó la validez y confiabilidad de la versión modificada en español de la escala Trait Meta-Mood Scale en una muestra de 292 estudiantes universitarios españoles. Las estimaciones de consistencia interna para las subescalas estaban todas por encima de .85 y las correlaciones test-retest después de 4 semanas. osciló entre .60 y .83. Las correlaciones entre los

puntajes en la versión española modificada de las subescalas de la Escala de Trait Meta-Mood y las medidas de criterio (Inventario de Depresión de Beck, Escala de Satisfacción con la Vida y Escala de Respuestas Ruminativas) estaban en la dirección esperada. En resumen, la versión española modificada de la Escala Trait Meta-Mood Scale tuvo una confiabilidad adecuada y relaciones significativas con las variables de criterio como en estudios previos con la versión en inglés.

Tomando en cuenta lo anterior en base a los resultados se plateó una guía de Psicoeducación, que se definió principalmente para brindar información adecuada al contexto en el que se encuentra la población beneficiaria.

Manejar las emociones puede convertirse en un proceso complicado y poco comprendido sin embargo el proceso de Psicoeducación podrá fomentar la concientización de la valía que tiene este proceso en el desarrollo personal y manejo de la resiliencia.

El procesamiento de los datos estadísticos correspondientes a la escala TMMS-24 se consideró desde el número de población que participó en esta investigación, optándose así por la herramienta de Microsoft “Excel”, misma que permitió conocer el nivel de manejo emocional de los adolescentes-jóvenes según las dimensiones en cuanto al adecuado manejo o no de las mismas. Esto se logró mediante el uso de la herramienta “tabla dinámica” que facilitó la obtención de diferentes resultados por filtros de análisis.

Las tablas dinámicas son herramientas muy flexibles que permiten resumir, analizar, y presentar grandes cantidades de datos, de acuerdo a las necesidades del investigador facilitando el procesamiento, siguiendo pasos simples y sin la necesidad de insertar formulas complejas (Pontificia Universidad Javeriana, 2019).

## **Población y muestra**

El número inicial de unidades de análisis fue de 17 personas, sin embargo, debido a la pandemia que se está atravesando desde las autoridades se han propuesto medidas sustitutivas que refieren a que los internos tienen derecho de solicitar su libertad luego de cumplir el 60% de su condena, es por ello que del número inicial de personas ligadas al estudio siete se acogieron a estas medidas y de esta forma el proceso investigativo se desarrolló con el restante número restante de individuos.

La investigación se realizó con 10 adolescentes jóvenes pertenecientes al Centro de Adolescentes Infractores de la ciudad de Cuenca, quienes de forma voluntaria aceptaron participar en este estudio; mismos que cumplen con una condena de entre uno a ocho años por delitos relacionados con violación, tráfico de sustancias sujetas a fiscalización y asesinato. Los adolescentes jóvenes participantes dentro de su reinserción social desde la propia privación de libertad desarrollan actividades que fomentan el trabajo y educación de los mismos, en este sentido, son personas en proceso de escolarización en los tres niveles educativos primaria, secundaria y tercer nivel o educación superior.

Cabe resaltar que al tener una población de 10 participantes no es necesario establecer una muestra de los mismos, por lo que para este estudio se tomó en cuenta a todos los internos que se encontraron en el CAI Cuenca entre los meses de noviembre de 2021 a enero de 2022.

## **Descripción de los datos producidos**

El proceso de investigación comenzó con la firma del consentimiento informado, que fue una herramienta donde se promovió el compromiso de los adolescentes jóvenes privados de libertad con el desarrollo del estudio. Seguido a ello se procedió con la aplicación de una ficha

sociodemográfica de forma grupal misma que fue contestada por cada uno de los participantes en el estudio, durante este cometido se pudo evidenciar la predisposición para el desarrollo de esta actividad. Así mismo, en un siguiente momento se procedió a la aplicación de la escala TMMS-24 de forma individual frente a ella los adolescentes jóvenes tuvieron algunas interrogantes en cuanto a las afirmaciones que presentó la escala, sin embargo, estas dudas fueron resueltas y se llevó con normalidad esta etapa.

En el desarrollo de la ficha sociodemográfica se pudo obtener información relacionada con datos personales, conformación familiar, nivel de instrucción o educativo, estado de salud, así como también el motivo de la reclusión y el tiempo de la misma, datos que en el proceso de análisis serán de gran importancia, Así también desde la aplicación de la escala se obtuvieron los datos relacionados con las tres variables que engloba el manejo emocional, siendo estas, atención, claridad y reparación.

Tomando en cuenta el proceso de análisis de la aplicación de guías de manejo emocional con este proceso de investigación se evidenció que a nivel mundial existe un programa enfocado en el manejo emocional en una población similar a la del estudio actual, es decir, de privación de la libertad. Por otro lado, existe la aplicación de talleres direccionados a jóvenes adolescentes privados de libertad donde se expone las distintas actividades que se deberían realizar para interiorizar los conceptos en cuanto a emociones de una forma dinámica, finalmente en el Ecuador no se cuentan con guías desarrolladas para adolescentes jóvenes privados de la libertad para el manejo emocional, por lo que es evidente la necesidad del desarrollo de un soporte científico como éste.

En cuanto al nivel de participación se puede mencionar que los internos tuvieron la predisposición necesaria para el desarrollo de cada una de las etapas, esto debido a la atención y cuestionamientos que realizaban durante el proceso desarrollado. Además, cada uno de ellos pudo interiorizar la existencia de emociones básicas y reconocer sobre todo que en algún momento han sentido todas ellas ya sea dentro o fuera de su proceso de reclusión. Cabe mencionar que, todos los internos mantuvieron el nivel de respeto esperado cada que tuvimos presencia en el lugar a pesar de la estigmatización que se les da por el delito cometido.

### **Presentación de resultados descriptivos**

Dentro de la información recolectada durante el proyecto de intervención se detalla a continuación lo obtenido tanto de la ficha sociodemográfica que permitió conocer los antecedentes de los internos y también se presentan los resultados obtenidos de la aplicación de la escala TMMS-24. El análisis se desarrolló gracias a la herramienta Excel que permitió condensar los datos relevantes. La población sobre la que se aplicaron tanto la prueba como la ficha se compone de 10 participantes.

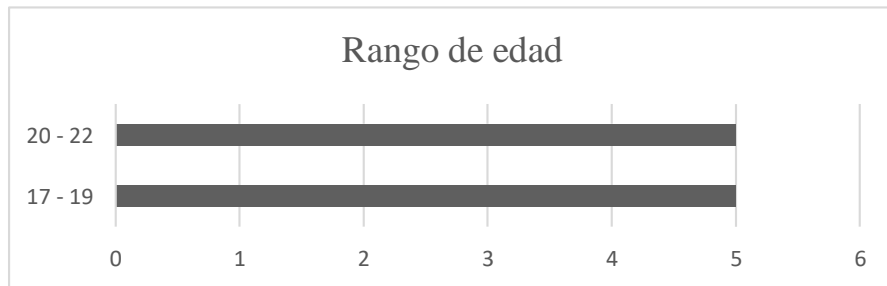
### ***Datos de la Ficha Sociodemográfica***

La ficha sociodemográfica constó principalmente de dos aspectos, primero conocer datos de identificación y situación con el grupo de convivencia, situación de Salud y situación personal actual, es en referencia a sentencia y razón de estar en el CAI.

**Datos de Identificación.** En este apartado se procederá a describir aspectos esenciales que permitió conocer la población objetivo, entre los que se encuentran la edad, lugar de nacimiento, etnia de pertenencia, nivel de instrucción, estado civil y tipo de familia de proveniencia. A continuación, se desagrega esta información con su respectiva descripción.

## Figura 1

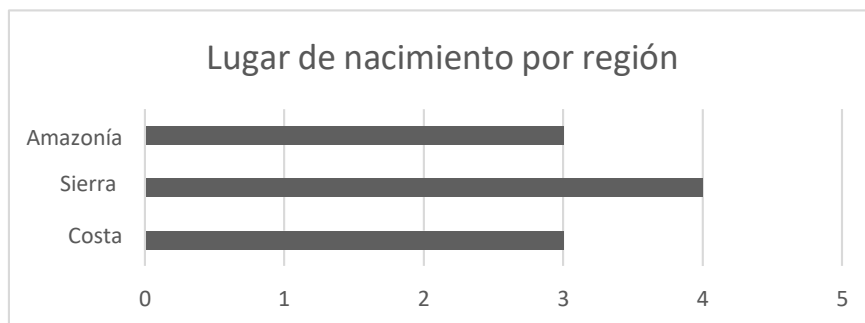
*Rango de edad de los adolescentes jóvenes pertenecientes al CAI Cuenca*



*Nota.* El primer aspecto a considerar en este apartado refiere a la edad de los internos en el CAI, actualmente está conformado por jóvenes entre las edades de 17 a 22 años, distribuidos según su rango de edad tal como lo explica la figura.

## Figura 2

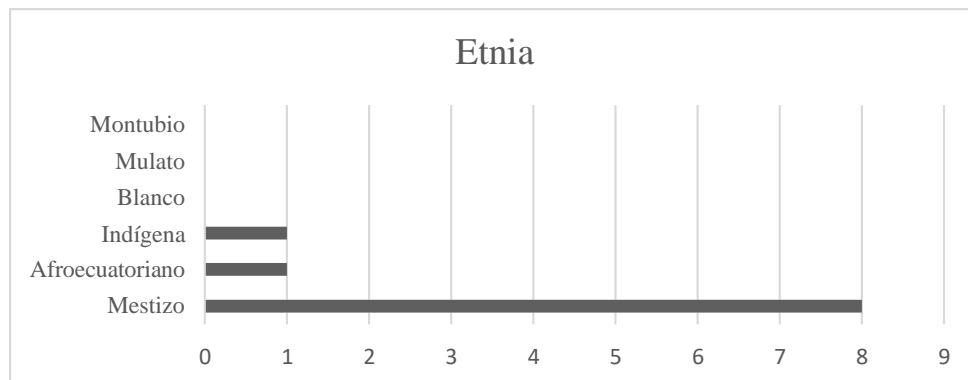
*Lugar de nacimiento por región natural del Ecuador*



*Nota.* En la figura se observa que de los 10 internos del CAI Cuenca, tres de ellos pertenecen a la costa, cuatro de ellos son provenientes de la sierra y finalmente tres de ellos son oriundos de la región amazónica u oriente.

**Figura 3**

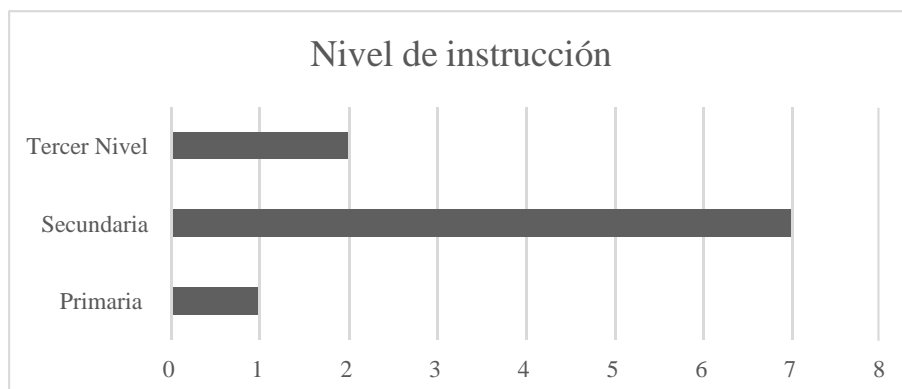
*Etnia de pertenencia*



*Nota.* Esta figura muestra la identificación de cada interno con las etnias que existen en el país, dando a relucir que ocho de ellos se consideran mestizos, uno de ellos afro ecuatoriano y uno indígena. Además, en cuanto a descripción por etnia no hay identificación como blanco, mulato o montubio.

**Figura 4**

*Nivel de instrucción/escolarización*





*Nota.* En cuanto al nivel de instrucción se puede identificar que todos llevan un proceso de escolarización, uno de ellos en nivel primario, siete cursando la secundaria y dos de ellos cursando una carrera universitaria.

### **Figura 5**

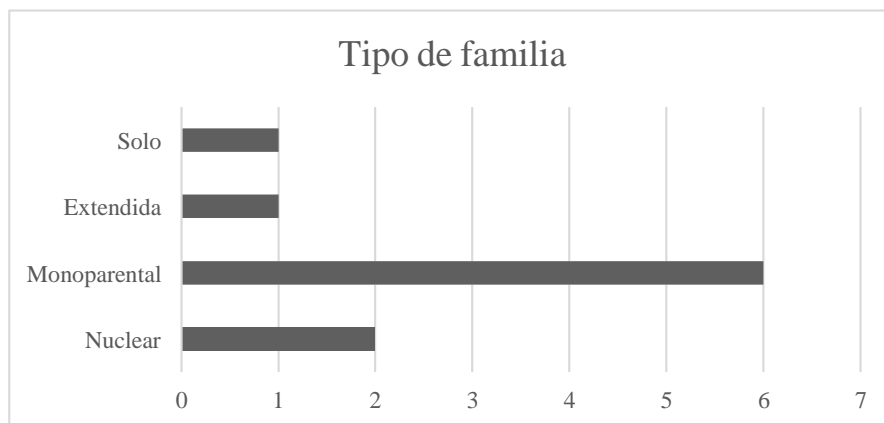
*Estado Civil de los internos en el CAI Cuenca*



*Nota.* La figura evidencia que ningún interno está casado, mientras que uno de ellos lleva una relación de unión libre, y, por otro lado, nueve de ellos menciona ser soltero.

### **Figura 6**

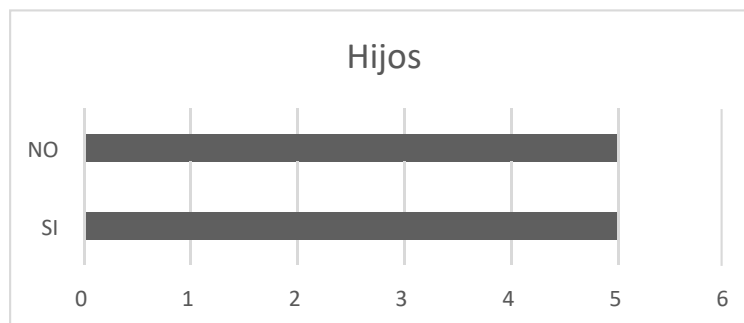
*Tipo de familia de procedencia.*



*Nota.* La figura muestra tres denominaciones de familia y una categoría llamada “solo” en caso de no contar con un ambiente familiar, tomando en consideración aquellos seis jóvenes provienen de una familia monoparental, dos de ellos tienen una familia de origen de tipo nuclear, uno de ellos pertenece a una familia extendida y un interno mencionó no contar con ninguna de esta tipología familiar.

### **Figura 7**

*Los Internos del CAI que tienen o no hijos.*

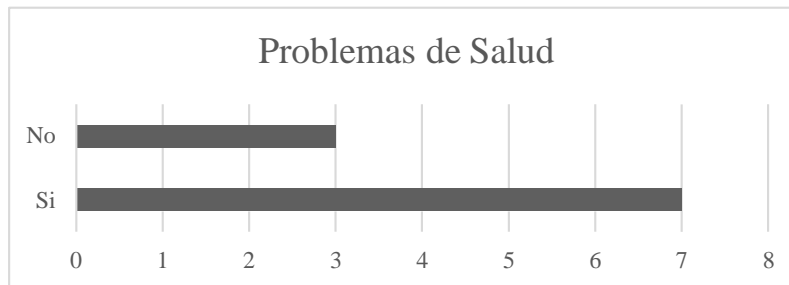


*Nota.* La figura muestra la presencia de hijos en la vida de los internos, conociendo entonces que, cinco de ellos tienen hijos y cinco de ellos no cuentan con esta carga familiar.

**Situación de Salud.** En este apartado se describe la presencia o no de problemas de salud, además cabe resaltar que de aquellos que mencionan tener problemas de salud resaltan escoliosis, hernias discales, problemas psiquiátricos.

## Figura 8

*Situación de salud en cuanto a presencia de problemas de salud.*

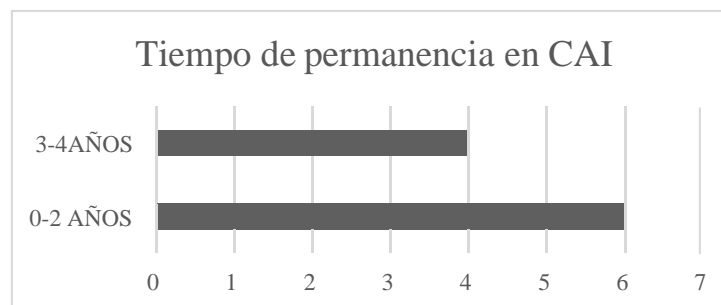


*Nota.* Esta figura muestra que del total de internos siete de ellos están en un estado óptimo de salud mientras que tres de ellos mencionan tener problemas de salud.

**Situación Personal Actual.** En este apartado se proceden a describir los datos en cuanto a sentencia y tiempo del mismo dentro del CAI.

## Figura 9

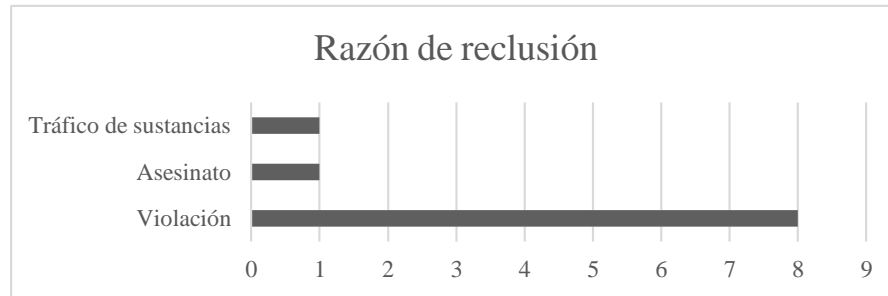
*Tiempo de permanencia en el CAI Cuenca*



*Nota.* La figura muestra el tiempo de permanencia de los internos en el CAI, seis de ellos se encuentran con una condena establecida entre los cero a dos años, mientras que cuatro de ellos cumplen una sentencia de entre tres a 4 años.

## Figura 10

*Razón de reclusión/sentencia.*



*Nota.* Esta figura muestra los tres tipos de delitos por los que los jóvenes se encuentran cumpliendo una condena, el más común de ellos es la violación, siendo menos común el tráfico de sustancias sujetas a fiscalización y asesinato.

### ***Datos de la Escala TMMS-24***

La herramienta aplicada “Escala de meta-estado de ánimo de rasgos” o más conocida como TMMS-24, evalúa la inteligencia emocional percibida, además, mide las destrezas con las que una persona puede ser consciente de sus propias emociones, así como de su capacidad para regularlas. Las dimensiones valoradas son:

- Atención emocional: Se refiere a la percepción de las propias emociones, es decir, a la capacidad para sentir y expresar las emociones de forma adecuada.
- Claridad emocional: Esta dimensión evalúa la percepción que se tiene sobre la comprensión de los propios estados emocionales.
- Reparación emocional: Mide la capacidad percibida para regular los propios estados emocionales de forma correcta. (p.147)

Los resultados que a continuación se reflejan guardan relación con la herramienta y las dimensiones antes descritas.

**Tabla 1**

*Resultados de la aplicación en la escala TMMS-24, en relación a la dimensión Atención*

| <i>Dimensión</i> | <i>Resultado de la dimensión</i>                    | <i>Porcentaje</i> |
|------------------|---|-------------------|
| <b>Atención</b>  | Adecuada atención                                   | 50,00%            |
|                  | Debe mejorar su atención: presta demasiada atención | 10,00%            |
|                  | Debe mejorar su atención: presta poca atención      | 40,00%            |

*Nota.* Esta tabla describe la capacidad de los internos para poner atención a las emociones, donde se obtuvo como resultado que cinco de ellos pertenecientes al 50% de la población presta poca atención, un 40% correspondiente a cuatro unidades de análisis prestan la atención adecuada y uno de ellos perteneciente al 10% del total debe mejorar su atención pues presta demasiada atención a las emociones.

**Tabla 2**

*Resultados de la aplicación en la escala TMMS-24, en relación a la dimensión Claridad*

| <i>Dimensión</i>     | <i>Resultado de la dimensión</i> | <i>Porcentaje</i> |
|----------------------|----------------------------------|-------------------|
| <b>Claridad</b>      | Adecuada comprensión             | 10,00%            |
|                      | Debe mejorar su comprensión      | 80,00%            |
|                      | Excelente comprensión            | 10,00%            |
| <b>Total general</b> |                                  | <b>100,00%</b>    |

*Nota.* Esta tabla describe desde la variable de claridad en emociones que tan comprensible este aspecto es para los jóvenes conociendo entonces que ocho de ellos correspondientes al 80% no tienen claridad de las emociones, uno de ellos que corresponde al 10% menciona tener una comprensión adecuada de las mismas y uno que es un 10% del total resulta tener una excelente comprensión emocional.

**Tabla 3**

*Resultados de la aplicación en la escala TMMS-24, en relación a la dimensión Reparación*

| <i>Dimensión</i>     | <i>Resultado de la dimensión</i> | <i>Porcentaje</i> |
|----------------------|----------------------------------|-------------------|
| <b>Reparación</b>    | Adecuada regulación              | 20,00%            |
|                      | Debe mejorar su regulación       | 80,00%            |
| <b>Total general</b> |                                  | <b>100,00%</b>    |

*Nota.* En esta tabla se describen los resultados de la variable reparación, que refiere a la capacidad de regulación emocional de los participantes en el proyecto, mismo que evoca que ocho personas que corresponden al 80% de la población debe mejorar su regulación emocional, un 20% que representa a dos internos cuentan con una regulación emocional adecuada, mientras que un 0%, es decir, ninguno de ellos regula adecuadamente sus emociones.

#### **Tabla 4**

*Resultado global de la aplicación de la escala TMMS-24, en relación a la población total*

| <i>Dimensión</i>     | <i>Resultado de la dimensión</i>                    | <i>Porcentaje</i> |
|----------------------|---|-------------------|
| <b>Atención</b>      | Adecuada atención                                   | 16,67%            |
|                      | Debe mejorar su atención: presta demasiada atención | 3,33%             |
|                      | Debe mejorar su atención: presta poca atención      | 13,33%            |
| <b>Claridad</b>      | Adecuada comprensión                                | 3,33%             |
|                      | Debe mejorar su comprensión                         | 26,67%            |
|                      | Excelente comprensión                               | 3,33%             |
| <b>Reparación</b>    | Adecuada regulación                                 | 6,67%             |
|                      | Debe mejorar su regulación                          | 26,67%            |
| <b>Total general</b> |   | <b>100,00%</b>    |

*Nota.* Cada una de las dimensiones representa el 33,33% o 1/3 del porcentaje total, siendo así que en la Atención un 16% tiene adecuada atención, el 3,33% debe mejorar su atención en cuando a que presta demasiada atención de sus emociones, y el 13,33% de igual manera debe mejorar su atención debido a que presta poca atención a las emociones. En la dimensión de Claridad un 3,33% tiene adecuada comprensión, el 26,67 debe mejorar su comprensión, mientras que el 3,33 tiene excelente comprensión de sus emociones, y finalmente en la dimensión de reparación, el 6,67% tiene una adecuada regulación y por otro lado el 26,67% debe mejorarla.

#### **Análisis de los resultados**

El contexto carcelario en el que se encuentran los diez participantes de la investigación, que son adolescentes-jóvenes entre las edades de 17 a 19 años y de 20 a 22, atraviesan por un

proceso de aislamiento del entorno social, esto podría provocar conductas disruptivas llegando a complicar el proceso de reclusión y posterior reinserción social que se busca promover desde el Estado.

La población participante proviene en un 60% de familias monoparentales con figura de autoridad materna, sin embargo, un 10% de ellos creció fuera de un entorno familiar lo que probablemente implica que no hubo figuras de referencia para este participante, cabe mencionar que la presencia de cuidadores en la infancia representa un factor relevante para el desarrollo emocional de una persona, se conoce que los hijos que crecen en familias monoparentales indican desajustes psicológicos, depresión, bajo rendimiento académico, comportamiento antisocial, dificultad en las relaciones interpersonales, entre otras situaciones tal como lo menciona Córdova (2014) en un estudio sobre los estilos de crianza vinculados a comportamientos problemáticos de niñas, niños y adolescentes. Lo que se puede corroborar con el motivo de reclusión de los adolescentes jóvenes pertenecientes al CAI Cuenca siendo en su mayoría delitos por tráfico de sustancias sujetas a fiscalización, violación y asesinato.

Otra particularidad encontrada en los participantes es el nivel de instrucción, pues el 10% de ellos asiste a la primaria, mientras que el 70% de los internos se encuentran actualmente cursando su educación secundaria y un 20% atraviesan su proceso de educación superior, en este aspecto entonces se cumple con el trabajo que promueven las medidas socioeducativas dictaminadas por los jueces, que como se mencionó en apartados anteriores buscan desde la educación entregarle a los internos herramientas para su desarrollo personal.

Con los resultados obtenidos en la aplicación de la escala TMMS-24 encontramos que ninguno de los participantes logra obtener un manejo de emociones adecuado, ya que se evidencia la necesidad de mejora en cuanto a la comprensión emocional pues en el resultado

global esta característica puntúa con un 26,67%, también se muestra que se debe mejorar en cuanto a la regulación emocional pues de igual forma en el resultado total de la escala puntúa con un 26,67%.

En cuanto a la dimensión de la atención, el 50% de los internos es capaz de atender a los sentimientos de forma adecuada, mientras que un 40% presta poca atención a las emociones indicando así la nula conciencia emocional, la capacidad de reconocer las mismas y de conocer su significado, sin embargo, un 10% presta demasiada atención al proceso emocional, lo que podría desencadenar en la aparición de ansiedad. En la segunda dimensión enfocada en la claridad emocional se evidenció que ocho de los diez participantes no comprenden ni distinguen sus estados emocionales y por lo tanto no son capaces de integrarlos a sus pensamientos. Respecto a la última dimensión, que refiere a la reparación emocional el 80% no es capaz de controlar y regular los estados emocionales de forma apropiada.

### **Interpretación de los resultados**

En el estudio realizado el objetivo general que se persiguió fue conocer el nivel de manejo emocional de los adolescentes jóvenes pertenecientes al Centro de Adolescentes Infractores CAI Cuenca, evidenciando la carencia de manejo emocional pues el contexto carcelario contempla en el sujeto privado de libertad un ambiente asfixiante en cuanto a su estructura física e implicación social y personal por la pérdida de intimidad, sobreocupación, entre otras situaciones aumentando la dificultad de mantener relaciones interpersonales adecuadas que genera un ambiente de conflictividad dentro del entorno donde la persona difícilmente podría gestionar sus emociones (Galán-Casado, y Moraleda-Ruano, 2018).

Concatenando los aspectos descritos se pudo cumplir con el objetivo planteado mediante el uso de la escala TMMS-24 y aplicación de una ficha sociodemográfica, dando como resultado



que efectivamente los adolescentes jóvenes privados de la libertad no cuentan con un manejo de emociones adecuado, esto evidenciado desde las dimensiones de atención, claridad y reparación emocional que mide la escala mencionada.

Atendiendo al primer objetivo específico que refiere a un aparataje teórico relacionado con la aplicación de guías de Psicoeducación para el manejo de emociones en contextos similares al del estudio, lamentablemente no se encontró una variedad de guías enfocadas en este cometido más que un programa de manejo emocional llamado ¡Conflictos no! Gracias desarrollado y aplicado en el centro penitenciario Ponent en Lleida, España y un taller para el reconocimiento y manejo emocional dirigido a un grupo de adolescentes privados de libertad en CIP-CRC San Joaquín en Chile sobre el mismo tema mencionados en el marco teórico de esta investigación, en el contexto nacional no se encontraron guías de manejo emocional en contextos carcelarios, sin embargo, si existen escasos estudios encaminados únicamente en la descripción de las variables inteligencia emocional y habilidades sociales tales como el estudio sobre inteligencia emocional y habilidades sociales en personas privadas de la libertad del Centro de Rehabilitación Social Ambato, tesis de grado tomada de la Universidad Técnica de Ambato. Con lo descrito se cumplió con el objetivo de generar el aparataje teórico que sustenta el desarrollo de la guía de Psicoeducación que se describirá en el siguiente apartado.

Todos estos estudios que abordan esta temática confluyen en la necesidad de introducir en estos entornos con mayor dirección, el desarrollo de las dimensiones emocionales desde una visión educativa que permita a las personas privadas de libertad gestionar, manejar y trabajar sus emociones con la finalidad de obtener y adoptar herramientas que les facilite solventar las situaciones propias de este contexto carcelario para que de esta forma los niveles de estrés y/o ansiedad no afecten la intención de los centros en cuanto a la reinserción social de estas

personas, tal como Banguero-Melo, Álvarez-Maestre, Blanco-González, Ruiz-García y Pérez-Fuentes mencionan en su estudio sobre la efectividad de un programa de intervención psicoeducativa para el fortalecimiento de habilidades sociales en personas privadas de la libertad al referir que los procesos de tratamiento desde los programas de intervención son indispensables para disminuir la reincidencia delictiva, por ende, promover una mejor adaptación al ingreso de la institución carcelaria, durante su estancia y luego de ella, de esta forma mejorando su calidad de vida al contar con herramientas para el afrontamiento de su realidad (2019).

Tomando en consideración el objetivo encaminado a la evaluación del nivel de manejo emocional en los adolescentes jóvenes privados de la libertad del CAI Cuenca, se desarrolló el mismo mediante la medición de tres dimensiones que son atención, claridad y reparación gracias a la escala de meta estado de ánimo TMMS-24, que refieren tanto al conocimiento del concepto de emociones, la identificación de las mismas y la capacidad de regulación emocional, según los resultados obtenidos ninguno de los sujetos cumple con estos tres aspectos para catalogarlos como capaces de manejar emociones adecuadamente, en relación a ello Estrade-Weikert (2019) evidencia que a falta de este manejo emocional se exacerban conductas y pensamientos negativos en las personas privadas de libertad.

Un aspecto importante en la vida de las personas es todo lo que engloba la afectividad, que según Valverde (como se citó en Galán-Casado y Moraleda-Ruano,2018) en esta población los problemas a cerca de este tema ya se encuentran presentes antes de que ingresen al sistema carcelario, siendo esta situación un agravante en el aumento de la visión o percepción de la persona al sentirse vulnerable ante esta nueva realidad de encierro. Dando como consecuencia una conducta agresiva, de rebeldía frente a este sentimiento de inferioridad como una respuesta a

querer dominarlo generando un constante conflicto con la institución en que se encuentra recluso.

Finalmente, nuestro tercer objetivo se desprende de la necesidad evidente de introducir en estos espacios el manejo de emociones desde una perspectiva educativa por lo que se desarrolló una guía de Psicoeducación en donde este adolescente joven privado de libertad aprenderá sobre la generalidad de las emociones en cuanto a su clasificación, componentes, y sobre todo cómo gestionarlas y controlarlas mediante técnicas. Según Godoy, et al., 2020 mencionan a cerca de la importancia de la Psicoeducación en varios contextos por su capacidad de adaptación a las diferentes necesidades educativas, permitiendo así una orientación y educación eficaz ante un tema o problemática específica que le permite independencia a la o las personas a quien está dirigido.

## **Conclusiones**

La presente investigación se desarrolló con adolescentes jóvenes pertenecientes al Centro de Adolescentes Infractores CAI Cuenca, mismos que comprenden las edades entre 17 a 22 años, así también el 30% de ellos pertenecen principalmente a la región de la Amazonía mientras que un 30% de provincias de la costa y un 40 % de provincias de la sierra, con nivel de escolaridad primario, secundario, tercer nivel; esta población es proveniente en un 60% de familias monoparentales con figura de autoridad materna, adicional a esto se encuentran cumpliendo sentencias entre 1 a 8 años por delitos relacionados con violación, tráfico de sustancias sujetas a fiscalización y asesinato.

Efectivamente luego de la aplicación e interpretación de la escala TMMS-24, los adolescentes jóvenes pertenecientes al CAI Cuenca no tienen un manejo emocional adecuado en ninguna de las dimensiones que implica esta capacidad que se conoce como inteligencia

emocional y que es una habilidad importante y aún más esencial en el contexto de privación de libertad.

Por otro lado, en las investigaciones realizadas sobre el manejo de las emociones en adolescentes jóvenes privados de libertad se omite en su mayoría el desarrollo de guías psicoeducativas que les permitan aprender sobre el manejo de sus emociones, generalmente a nivel internacional como nacional se denota un interés latente a cerca de conocer este fenómeno y sus variables. Es por ello que esta investigación al derivarse en una guía psicoeducativa es un aporte a nivel local, nacional e inclusive internacional por la intencionalidad de contribuir al proceso de reinserción social integral que es la meta del estado ecuatoriano.

## Anexos

### *Consentimiento Informado*



### **Consentimiento Informado**

**Fecha:**

Yo \_\_\_\_\_, con C.I. \_\_\_\_\_, certifico que he sido informado con claridad y veracidad debida respecto al desarrollo del plan de intervención denominado **“Psicoeducación Para El Manejo de Emociones en Adolescentes Jóvenes Privados de la Libertad en el Centro de Atención Integral a Adolescentes Infractores CAI Cuenca, en el periodo 2021-2022”**, mismo del que formaré parte en calidad de participante, autorizando se utilice la información requerida para el desarrollo de las actividades que se requieran.

Que se respetará la buena fe, la confiabilidad e intimidad de la información por mí suministrada, lo mismo que mi seguridad física y psicológica. Además, este proceso será desarrollado con fines académicos.

\_\_\_\_\_  
**Firma del participante**

\_\_\_\_\_  
**Firma de los encargados del estudio**

## Escala TMMS-24

### TMMS-24

#### INSTRUCCIONES:

A continuación encontrará algunas afirmaciones sobre sus emociones y sentimientos. Lea atentamente cada frase y indique por favor el grado de acuerdo o desacuerdo con respecto a las mismas. Señale con una "X" la respuesta que más se aproxime a sus preferencias.

No hay respuestas correctas o incorrectas, ni buenas o malas.

No emplee mucho tiempo en cada respuesta.

| 1               | 2               | 3                   | 4              | 5                     |
|-----------------|-----------------|---------------------|----------------|-----------------------|
| Nada de Acuerdo | Algo de Acuerdo | Bastante de acuerdo | Muy de Acuerdo | Totalmente de acuerdo |

|     |   |   |   |   |   |   |
|-----|---|---|---|---|---|---|
| 1.  | Presto mucha atención a los sentimientos.                                     | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2.  | Normalmente me preocupo mucho por lo que siento.                              | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3.  | Normalmente dedico tiempo a pensar en mis emociones.                          | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4.  | Pienso que merece la pena prestar atención a mis emociones y estado de ánimo. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5.  | Dejo que mis sentimientos afecten a mis pensamientos.                         | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6.  | Pienso en mi estado de ánimo constantemente.                                  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 7.  | A menudo pienso en mis sentimientos.  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 8.  | Presto mucha atención a cómo me siento.                                       | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 9.  | Tengo claros mis sentimientos.  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 10. | Frecuentemente puedo definir mis sentimientos.                                | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 11. | Casi siempre sé cómo me siento.   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 12. | Normalmente conozco mis sentimientos sobre las personas.                      | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 13. | A menudo me doy cuenta de mis sentimientos en diferentes situaciones.         | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 14. | Siempre puedo decir cómo me siento.   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 15. | A veces puedo decir cuáles son mis emociones.                                 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 16. | Puedo llegar a comprender mis sentimientos.                                   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 17. | Aunque a veces me siento triste, suelo tener una visión optimista.            | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 18. | Aunque me sienta mal, procuro pensar en cosas agradables.                     | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 19. | Cuando estoy triste, pienso en todos los placeres de la vida.                 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 20. | Intento tener pensamientos positivos aunque me sienta mal.                    | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 21. | Si doy demasiadas vueltas a las cosas, complicándolas, trato de calmarme.     | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 22. | Me preocupo por tener un buen estado de ánimo.                                | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 23. | Tengo mucha energía cuando me siento feliz.                                   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 24. | Cuando estoy enfadado intento cambiar mi estado de ánimo.                     | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

*Ficha Sociodemográfica*



Carrera de Psicología General

Perfil sociodemográfico.

1. Datos de identificación.

|  |              |                 |          |
|--|--------------|-----------------|----------|
| Nombres y apellidos                                |              |                 |          |
| No. Cédula   |              |                 |          |
| Lugar y fecha de nacimiento                        |              |                 |          |
| Edad   |              |                 |          |
| Etnia  | Mestizo      | Afroecuatoriano | Indígena |
|  | Blanco       | Mulato          | Montubio |
| Nivel de instrucción (especificar si es cursando). | Primaria     |                 |          |
|  | Secundaria   |                 |          |
|  | Tercer nivel |                 |          |
| Profesión  |              |                 |          |
| Dirección del domicilio                            |              |                 |          |
| Estado civil                                       |              |                 |          |
| Género   |              |                 |          |
| Tipo de familia                                    |              |                 |          |
| Hijos  | Si/Cuántos?  |                 |          |
|  | No           |                 |          |

2. Grupo de convivencia

| No. | Nombres y Apellidos | Edad | Parentesco | Profesión | Ocupación | Nivel de instrucción |
|-----|---------------------|------|------------|-----------|-----------|----------------------|
|     |                     |      |            |           |           |                      |
|     |                     |      |            |           |           |                      |
|     |                     |      |            |           |           |                      |
|     |                     |      |            |           |           |                      |
|     |                     |      |            |           |           |                      |
|     |                     |      |            |           |           |                      |
|     |                     |      |            |           |           |                      |

Observaciones \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_



### 3. Situación de salud

PROBLEMAS DE SALUD: SI ( ) NO ( )

ESPECIFIQUE \_\_\_\_\_

En caso de enfermedad acude a:

| Institución pública                |  | Institución privada |  |
|------------------------------------|--|---------------------|--|
| Subcentro de salud                 |  | Medico naturista    |  |
| Hospital                           |  | Medico particular   |  |
| IESS (afiliado o seguro campesino) |  | Medicina casera     |  |
| Otro                               |  | Se automedica       |  |

### 4. Situación personal.

-Tiempo de permanencia en el CAI \_\_\_\_\_

¿Cuántas veces ha ingresado a un CAI? \_\_\_\_\_

¿Cuáles han sido las razones?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Conclusiones \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Recomendaciones \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
Firma del participante del estudio.

\_\_\_\_\_  
Firma de las estudiantes



## Referencias Bibliográficas

- Alia-Klein, N., Gan, G., Gilam, G., Bezek, J., Bruno, A., Denson, T. F., Hendler, T., Lowe, L., Mariotti, V., Muscatello, M. R., Palumbo, S., Pellegrini, S., Pietrini, P., Rizzo, A., & Verona, E. (2020). The feeling of anger: from brain networks to linguistic expressions. Elsevier, 108(1), 400-497. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2019.12.002>
- Andréu-Abela, J. (2000). Las técnicas de análisis de contenido: una revision actualizada. *Fundación Centro Estudios Andaluces, Universidad de Granada*, v.10 (2), 1-34. <http://mastor.cl/blog/wp-content/uploads/2018/02/Andreu.- analisis-de-contenido.-34-pags-pdf.pdf>
- Antoni, M., & Zentner, J. (2015). Las cuatro emociones básicas. Herder editorial. <https://bibliotecas.ups.edu.ec:3488/es/ereader/bibliotecaups/45725>
- Arrabal, E. (2018). *Inteligencia Emocional*. [https://books.google.com.ec/books?id=bp18DwAAQBAJ&printsec=frontcover&source=gbs\\_ge\\_summary\\_r&cad=0#v=onepage&q&f=false](https://books.google.com.ec/books?id=bp18DwAAQBAJ&printsec=frontcover&source=gbs_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=false)
- Banguero-Melo, H., Álvarez-Maestre, A., Blanco-González, L., Ruiz-García, J., Pérez-Fuentes, C. (2019). Efectividad de un programa de intervención psicoeducativa para el fortalecimiento de las habilidades sociales en personas privadas de la libertad. *Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica*, 38(5), 449. <https://www.redalyc.org/journal/559/55962867014/html/>
- Benavides E, P. (2017). La depresión, evolución del concepto desde la melancolía hasta la depresión como enfermedad física. *Pontificia Universidad Católica del Ecuador*, 1(105), 171-188. <http://revistapuuce.edu.ec/index.php/revpuuce/article/view/119/149>

Cabrera-Martínez, F., Díaz-Muñoz, C. (2016). *Taller de reconocimiento y manejo emocional: Sistematización de la experiencia de un grupo de adolescentes privados de libertad en CIP-CRC San Joaquín* (tesis de grado). Universidad de Chile. [Taller de reconocimiento y manejo emocional.pdf \(uchile.cl\)](https://repositorio.uchile.cl/handle/11362/44747)

Caicedo, S., (2020). *El derecho a la vinculación familiar y social de las personas privadas de libertad y sus familias, desde la implementación del modelo de gestión penitenciaria de Ecuador* [Tesis de maestría, Universidad Andina Simón Bolívar]. Repositorio Institucional – Universidad Andina Simón Bolívar. <https://repositorio.uasb.edu.ec/bitstream/10644/7776/1/T3365-MDHEE-Caicedo-El%20derecho.pdf>

Cervantes, R. (s.f.). *Juventud: desafíos en la nueva normalidad, ensayos sobre sus derechos*. [https://www.igualdad.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2020/10/jovenes\\_inclusion\\_social\\_reinaldocervantes\\_corr3.pdf](https://www.igualdad.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2020/10/jovenes_inclusion_social_reinaldocervantes_corr3.pdf)

Código de la niñez y adolescencia [CONA]. Ley No. 2002-100 de 2013. (Ecuador). <https://www.registrocivil.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2014/01/este-es-06-C%C3%93DIGO-DE-LA-NI%C3%91EZ-Y-ADOLESCENCIA-Leyes-conexas.pdf>

Córdova, J. (2014). *Estilos de crianza vinculados a comportamientos problemáticos de niñas, niños y adolescentes* [Tesis de maestría, Universidad Nacional de Córdoba]. Repositorio Institucional – Universidad Nacional de Córdoba. [http://lildbi.fcm.unc.edu.ar/lildbi/tesis/cordoba\\_julia.pdf](http://lildbi.fcm.unc.edu.ar/lildbi/tesis/cordoba_julia.pdf)

- Cossini, F. C., Rubinstein, W. Y., & Politis, D. G. (2017). ¿Cuántas son las emociones básicas? Estudio preliminar en una muestra de adultos mayores sanos. *Anuario de investigaciones*, 24(-), 253-257. <https://www.redalyc.org/pdf/3691/369155966032.pdf>
- Duran-Jaramillo, M. (2021). *Efectos de la privación de la libertad en adolescentes en conflicto con la ley penal. Una revisión sistémica* (Tesis para la obtención del título de posgrado, Universidad de Santo Tomás). Centro de Recursos para el Aprendizaje y la Investigación. <https://repository.usta.edu.co/bitstream/handle/11634/33263/2021mariaduran.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Estrade Weikert, L. (2019). Las emociones y la privación de libertad como tratamiento. *Cuadernos Del Claeh*, 38(110), 345-364. <https://doi.org/10.29192/CLAEH.38.2.16>
- Fernández-Berrocal, P., Extremera, N. y Ramos, N. (2004). Validity and reliability of the Spanish modified version of the Trait Meta-Mood Scale. *Psychological Reports*, 94, 751-755. <https://doi.org/10.2466/pr0.94.3.751-755>
- Filella, G., Soldevila, A., Cabello, E., Franco, L., Morell, A., Farré, N. (2008). Diseño, aplicación y evaluación de un programa de educación emocional en un centro penitenciario. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 6(15), 383 – 400. [PROGRAMA DE EDUCACIÓN EMOCIONAL EN UN CENTRO PENITENCIARIO \(investigacion-psicopedagogica.org\)](https://www.investigacion-psicopedagogica.org/)
- Fuentes Águila, M. R., & Castellanos mes, P. E. (2019). La responsabilidad del Estado con la seguridad ciudadana. *Revista Metropolitana de Ciencias Aplicadas*, 2(2), 27-34. <http://remca.umet.edu.ec/index.php/RE-MCA>

García Álvarez, D. (2020). Salud mental en la adolescencia montevideana: Una mirada desde el bienestar psicológico. 9.

Galán-Casado, D; y Moraleda-Ruano, Á. (2018). Reflexiones sobre el impacto de la privación de libertad en la dimensión emocional de los internos reclusos en los centros penitenciarios españoles. *Edetania*, (53), 225-240.

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6581960>

Godoy, D; Eberhard, A; Abarca, F; Acuña, B; y Muñoz, R. (2020). Psicoeducación en salud mental: una herramienta para pacientes y familiares. *Revista Médica Clínica Las Condes*, vol 31 (2), 169-173. <https://www.elsevier.es/es-revista-revista-medica-clinica-las-condes-202-articulo-psicoeducacion-salud-mental-una-herramienta-S0716864020300195>

Güemes-Hidalgo, M., González-Fierro, M. J. C., & Vicario, M. I. H. (2017). Desarrollo durante la adolescencia. Aspectos físicos, psicológicos y sociales. 4, XXI, 233-244.

Heinzen, H; Smeets, T; Kohler, D; y Huchzermeier, C. (2011). Emotion regulation in incarcerated Young offenders with psychopathic traits. *Journal of Forensic Psychiatry&Psychology*, vol 22(6), 809-833.

<http://dx.doi.org/10.1080/14789949.2011.623171>

Hernández-Sampieri, R; Fernández-Collado, C; y Baptista-Lucio, M. (2014). *Metodología de la Investigación: sexta edición*. McGRAW-HILL/INTERAMERICANA EDITORES, S.A.

DE C.V. <http://observatorio.epacartagena.gov.co/wp-content/uploads/2017/08/metodologia-de-la-investigacion-sexta-edicion.compressed.pdf>

Hodge, A; y Yoder, J. (2017). The relationship between abusive experiences and staff controls in juvenile correctional facilities: the mediating effects of externalizing behavior. *Criminal*

*Justice and Behavior*, vol 44(10), 1281-1299.

<http://dx.doi.org/10.1177/009385481772779>.

Johnson, M. K. (2020). Joy: a review of the literature and suggestions for future directions. *The journal of positive psychology*, 15(1), 5-24.

<https://doi.org/10.1080/17439760.2019.1685581>

Martín del Campo, B., Orta-Pujadas, E., & Serrat-Fernández, R. (s.f.). *Guía de psicología del desarrollo*. Universitat Oberta de Catalunya.

Maxim, L. (2021). Emotional intelligence: Theoretical analysis of the conceptual framework.

*Psychreg*, 5(1), 109-114. <https://www.pjp.psychreg.org/wp-content/uploads/2021/06/14-lorena-maxim-108-114.pdf>

Melamed, Andrea F. (2016). Las teorías de las emociones y su relación con la cognición: un análisis desde la filosofía de la mente. *Cuadernos de la Facultad de Humanidades y Ciencias Sociales - Universidad Nacional de Jujuy*, (49),13-38. Disponible en:

<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=18551075001>

Oliva, A; Delgado, I; Pacheco, J y Muñóz L. (2011). Instrucción para la evaluación de la salud mental y el desarrollo positivo adolescente y los activos que lo promueven. Junta de Andalucía. Consejería de Salud.

[https://www.formajoven.org/AdminFJ/doc\\_recursos/201241812465364.pdf](https://www.formajoven.org/AdminFJ/doc_recursos/201241812465364.pdf)

Organización Mundial de la Salud, (2018). La OMS mantiene su firme compromiso con los principios establecidos en el preámbulo de la Constitución. Recuperado de:

<https://www.who.int/es/about/governance/constitution#:~:text=La%20salud%20es%20un%20estado,o%20condici%C3%B3n%20econ%C3%B3mica%20o%20social>.

Palacios, X. (2019). Adolescencia: ¿una etapa problemática del desarrollo humano? Revista Ciencias de la Salud, 17(1), 5-8.

Palmero, F., Gómez, C., Guerrero, C., & Carpi, A. (2016). Manual de prácticas de motivación y emoción. Publicacions de la Universitat Jaume I. Servei de Comunicació i Publicacions Campus del Riu Sec. Edifici Rectorat i Serveis Centrals. Palmero Cantero, F. Gómez Íñiguez, C. y Guerrero Rodríguez, C. (2016). Manual de prácticas de motivación y emoción. Castel.

<https://bibliotecas.ups.edu.ec:3488/es/ereader/bibliotecaups/51672?page=3>

Papalia, D., & Martorell, G. (2017). Desarrollo humano (13th edition). McGraw-Hill Global Education Holdings LLC.

<http://www.untumbes.edu.pe/vcs/biblioteca/document/varioslibros/0250.%20Desarrollo%20humano.pdf>

Peñacoba Puente, C., Álvarez Loro, E., & Lázaro Arnal, L. (2006). Teoría y práctica de psicología del desarrollo: Manual de prácticas. Editorial Universitaria Ramon Areces.

<https://books.google.com.ec/books?id=omqUDAAAQBAJ&printsec=frontcover#v=onepage&q&f=false>

Pontificia Universidad Javeriana. (2019). Análisis de información en Excel-Tablas dinámicas.

(Video). <https://repository.javeriana.edu.co/handle/10554/44508>

Sandoval-Mora, S. (2012). Psicología del Desarrollo Humano I (4ta edición). Universidad Autónoma de Sinaloa.

Sarmiento, A; Ghiso, C; Siderakis, M; y Simone, C. (2016). Aproximación teórica: efectos de la privación de libertad en jóvenes infractores a la ley penal. Red de Revistas Científicas de

América Latina, el Caribe, España y Portugal, vol 23, p.237-241.

<https://www.redalyc.org/pdf/3691/369152696024.pdf>

Servicio Nacional de atención integral a personas adultas privadas de la libertad y a adolescentes infractores. (2019). Reglamento del sistema nacional de rehabilitación social.

[https://www.atencionintegral.gob.ec/wp-content/uploads/2020/08/Reglamento-del-Sistema-de-Rehabilitacion%CC%81n-Social-SNAI-2020\\_compressed.pdf](https://www.atencionintegral.gob.ec/wp-content/uploads/2020/08/Reglamento-del-Sistema-de-Rehabilitacion%CC%81n-Social-SNAI-2020_compressed.pdf)

Van Hout, M; y Mhlanga-Gunda, R. (2019). Prison health situation and health rights of Young people incarcerated in sub-Saharan African prisons and detention centers: a scoping review of extant literatura. *Bmc international health and human rights*, vol 19(1), 1-16.

<http://dx.doi.org/10.1186/s12914-019-0200-z>

Villalba-Barona, T. (2018). Inteligencia emocional y habilidades sociales en personas privadas de la libertad del Centro de Rehabilitación Social Ambato (Tesis de grado, Universidad 12 Técnica de Ambato).

<https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/28945/2/INTELIGENCIA%20EMOCIONAL%20Y%20HABILIDADES%20SOCIALES%20EN%20PERSONAS%20PR.pdf>



CONÓCETE  
COMPRÉNDETE  
SUPÉRATE





CARRERA DE PSICOLOGÍA GENERAL

**GUÍA DE PSICOEDUCACIÓN PARA EL  
MANEJO DE EMOCIONES.**

AUTORAS:  
Karen P.  
Mercedes T.

Las emociones son esenciales en la vida de las personas y su desarrollo afectivo, pues permiten modular la memoria, atención, aprendizaje, toma de decisiones, y adaptación al entorno que nos rodea.



# ¿Cuál es la finalidad de esta guía psicoeducativa?

---

El objetivo de esta guía es que usted pueda aprender acerca de las emociones y cómo manejarlas.

Con esta guía esperamos contribuir a ese encuentro cercano con el sentir y el ser.

Tú eres la única persona capaz de construir el presente y futuro que deseas, conóctete.

# ¿Para quién está dirigida esta guía psicoeducativa?

---

Esta guía de psicoeducación se elaboró con mucho cuidado y empatía para los adolescentes y jóvenes del CAI Cuenca.

Recuerden siempre aprovechar cada oportunidad para ser mejores.

# Conceptos Importantes



Es una habilidad que la persona desarrolla cuando tiene el control de sus propias emociones y no se deja llevar por los impulsos.

Por ejemplo: Mario y Mateo son compañeros de trabajo y están discutiendo, Mateo insulta a Mario y lo incita a pelear, pero Mario piensa en que si pelea puede perder su trabajo y decide ignorarle e irse.



# Conceptos Importantes

Estado de

ánimo



El estado de ánimo se mantiene en un tiempo más largo que las emociones, igual se dan en respuesta a situaciones del entorno, determinando así nuestra forma de pensar, actuar y sentirse.

**Por ejemplo:** Delia le pide a su mamá que no la molesten porque solo quiere recostarse en su cama, se siente triste porque reprobó un exámen y no quiere hacer nada más en el día.



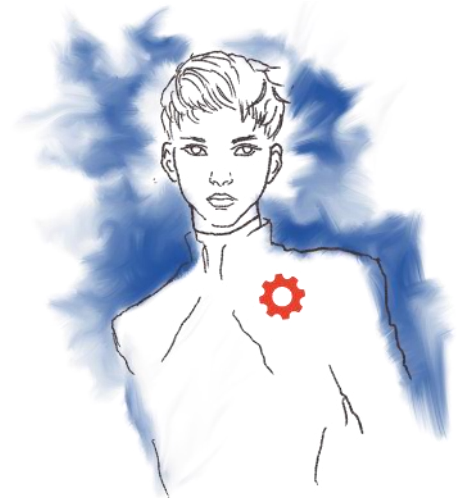
# Conceptos Importantes

## Sentimiento



Se derivan de las emociones que las personas sienten con una situación, un objeto, una persona, un animal, o cualquier otra cosa. Los sentimientos duran más que las emociones.

**Por ejemplo:** Martín se cae de su bicicleta y se lastima sus codos, primero siente la emoción de miedo o susto por la caída, pero luego le surge un sentimiento de dolor y tristeza por el dolor que le causa su herida.



# INTRODUCCIÓN

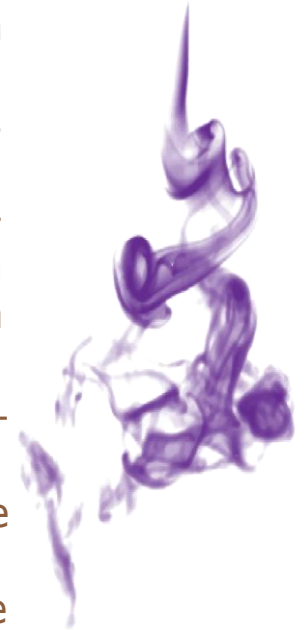
Hola, esta guía que tienes en tus manos fue diseñada para trabajar las emociones, que son una parte significativa en la vida de las personas; pues nos permiten que el día a día sea agradable o desagradable según lo que sentimos ante las situaciones que nos ocurran.

Muchos autores en el tiempo se han preocupado por conocer lo que son las emociones y explicar por qué cada una de las personas frente a una misma situación pueden sentir diferente.

En esta guía aprenderás sobre las emociones, a reconocerlas y regularlas con herramientas.

Además, la guía tiene momentos prácticos para que puedas usarlo en la vida diaria.

Las emociones intervienen en la mayoría de decisiones que tomamos todo el tiempo, por eso te pedimos que reflexiones profundamente con lo que verás a continuación.







# LAS EMOCIONES

# ¿Qué son?

---

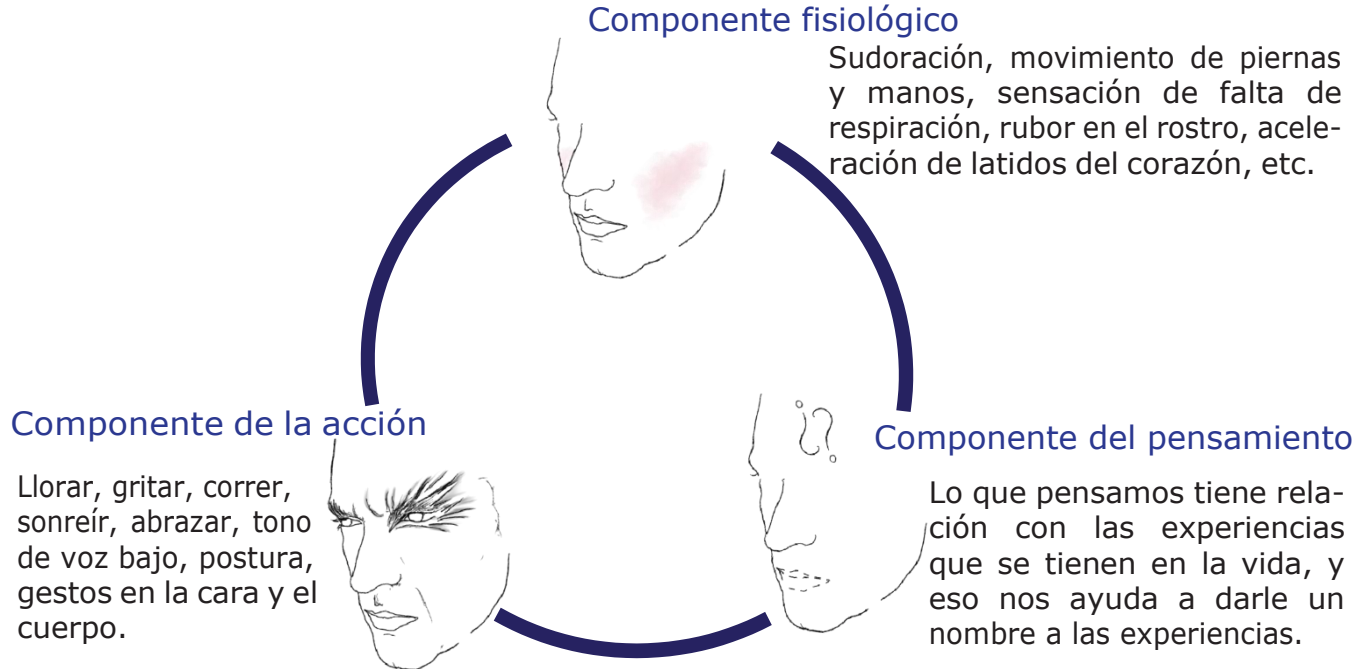
Es una reacción del cuerpo que experimenta una persona en respuesta a estímulos o situaciones del entorno que le permiten adaptación a esa situación con una respuesta basada en la acción hacia una persona, lugar o cosa.

# ¿Cómo se activan las emociones con situaciones particulares?

---

- Si tu maestro de clases te felicita por una tarea te pones alegre, lo expresas con una sonrisa.
- Si se acerca un perro bravo ladrando nuestra reacción es agarrar algo para asustarle, mientras nos sudan las manos o nos tiemblan las piernas.

# ¿De qué se componen las emociones?



La única energía que es NEGATIVA es aquella que está estancada o escondida.

No se puede controlar una emoción consumiendo tabaco, drogas, o alcohol ya que estamos desviándonos de la expresión de la emoción.

# ACTIVIDAD 1

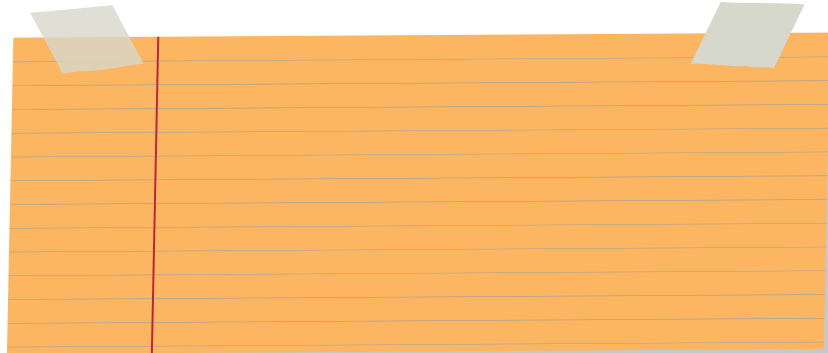
¿ME SIENTO CAPAZ DE IDENTIFICAR MIS EMOCIONES?

SI

NO

AVECES

¿Y CÚAL DE LAS EMOCIONES SE PRESENTA LA MAYOR PARTE DEL TIEMPO?

A blank sheet of orange lined paper with a red margin line on the left, held by two grey paper clips at the top corners.



# EMOCIONES BÁSICAS

# ALEGRÍA

Es un estado agradable que se experimenta con el logro de metas personales y sensación de seguridad.

¿CÓMO MANTENER LA EMOCIÓN DE ALEGRÍA?

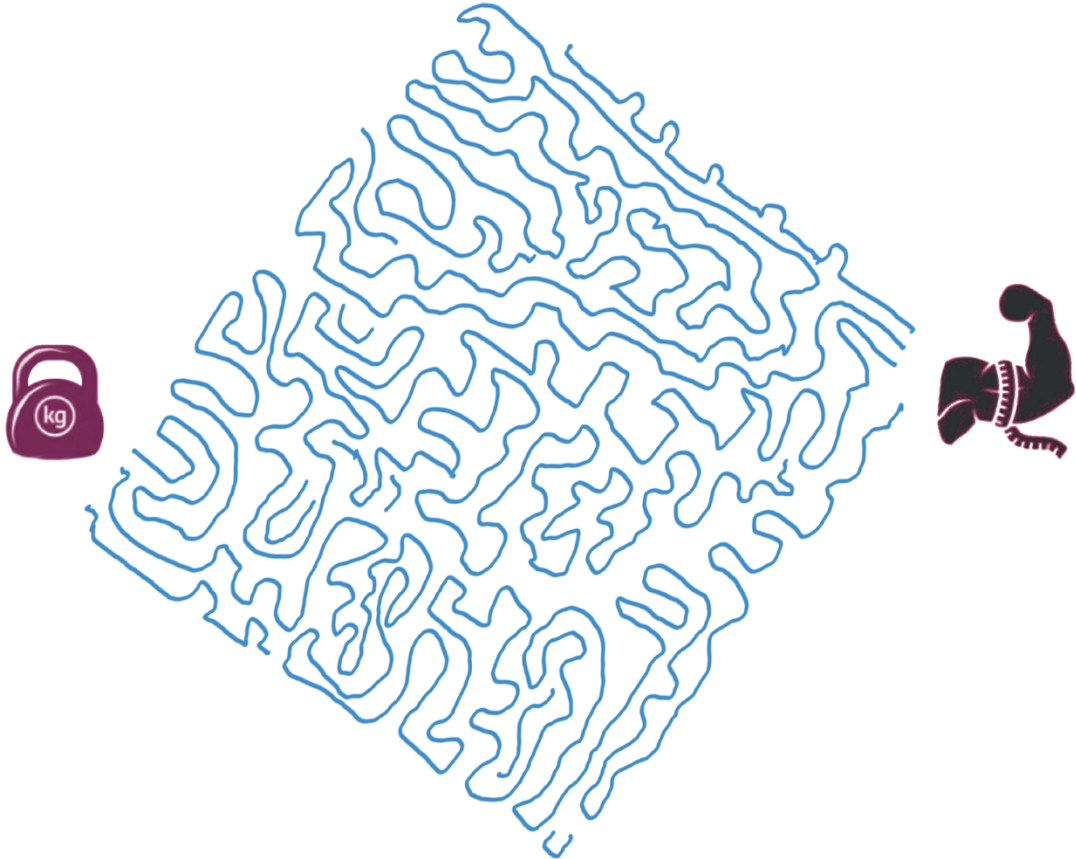
Entrenar cómo te ves a ti mismo: aceptando las críticas y tratandote con cariño.

Defender tus derechos sin pisar los de otras personas.

Mantente siempre saludable y realiza actividades que traigan un beneficio para ti, por ejemplo: el ejercicio

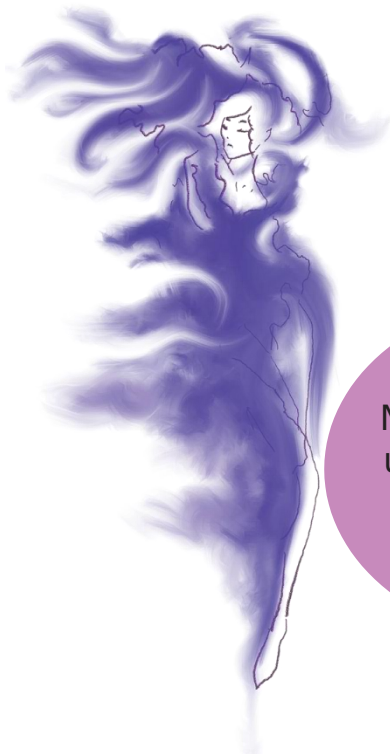
Pensar en lo que te ha hecho feliz en los últimos meses y ponerlo en práctica con más frecuencia.

# ENCUENTRA EL CAMINO





# MIEDO



Se relaciona con la supervivencia, ayuda a poner a la persona en alerta de peligros o amenazas.

## ¿CÓMO MANEJAR LA EMOCIÓN DEL MIEDO?

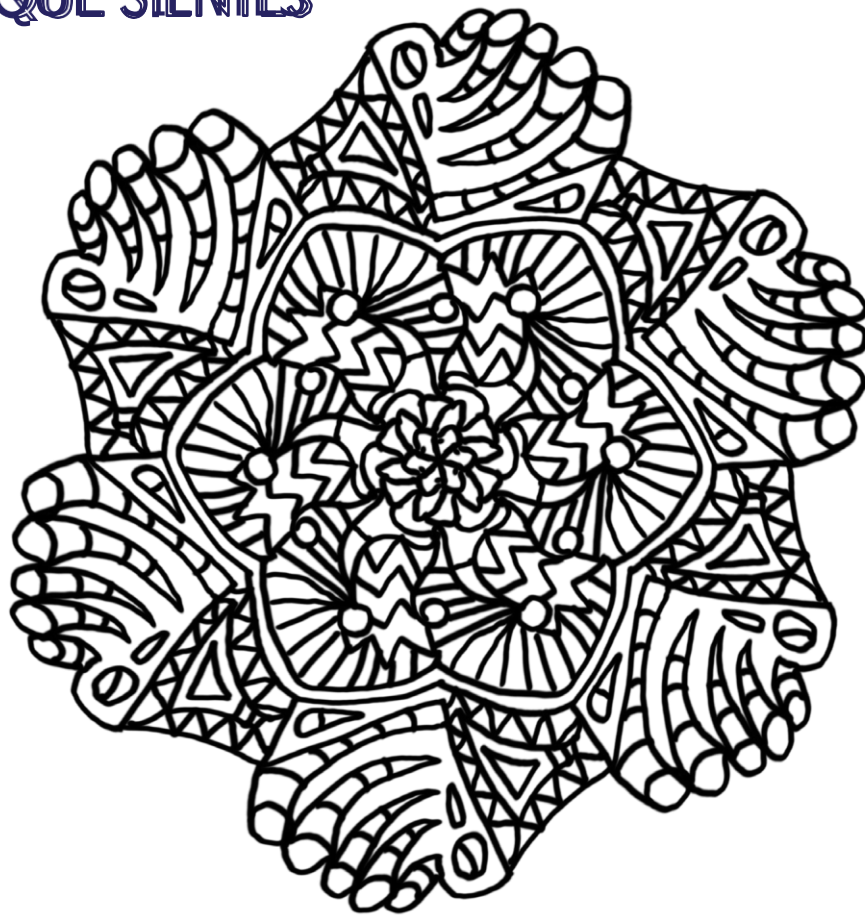
Mirar el miedo como una nueva oportunidad o beneficio.

Diferenciar si el miedo es por algo real o por lo que tú mente imagina que pueda pasar

Analiza si una situación pasada influye en algún miedo del presente.

Usan la imaginación para pensar en cómo superarías esta emoción


PINTA LO QUE SIENTES



# ENOJO

Surge cuando algo no resulta como se espera o se desea, también ante amenaza de algo o alguien. Permite cambiar una situación difícil impulsando la adaptación al medio.

## ¿CÓMO MANEJAR LA EMOCIÓN DE ENOJO?



Practicar algún deporte para descargar la energía de la ira.

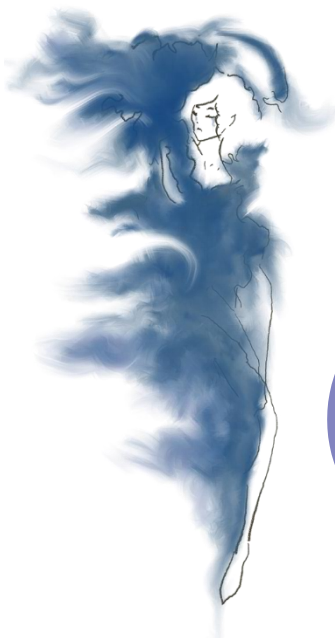
Reconocer si existe un buen motivo para enojarse

Respirar de forma profunda y alejarse de la situación para pensar ¿Cuál es la verdadera razón de que esté molesto?

Decir lo que se siente en ese momento de enojo ayuda a calmarse.

# TRISTEZA

Es un dolor emocional provocado por la pena, soledad pesimismo ante la pérdida de una persona o situación importante, o también si nos han fallado.



## ¿CÓMO MANEJAR LA EMOCIÓN DE TRISTEZA?

Comparte lo que sientes con personas en las que confías.

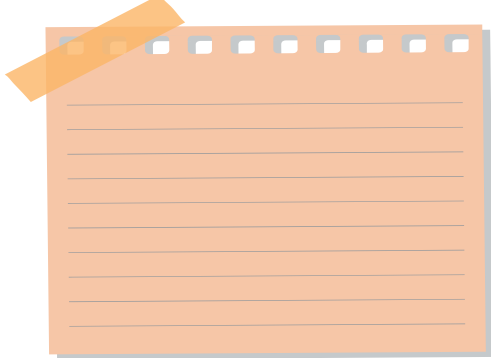
Piensa en recuerdos positivos que te traigan alegría en ese momento. Mejora tú postura y ponte recto.

Procura rodearte de personas que estén alegres.

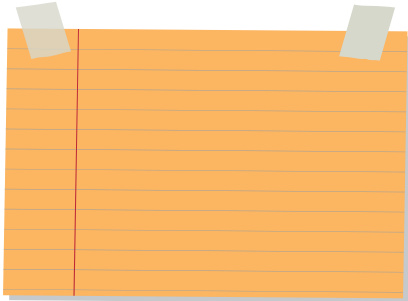
Ocupate en alguna actividad y busca un pasatiempo que te agrade.

# ACTIVIDAD 2

Escribe una situación



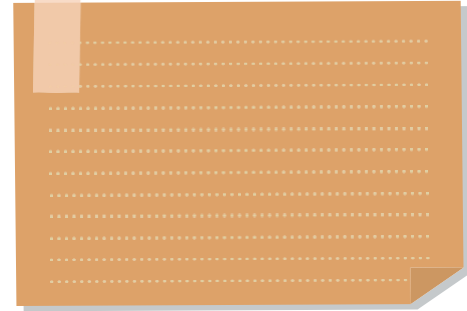
An orange notepad with a tab on the top left and a hole-punch top edge. It has several horizontal lines for writing.



An orange notepad with two white clips on the top edge. It has horizontal lines for writing.

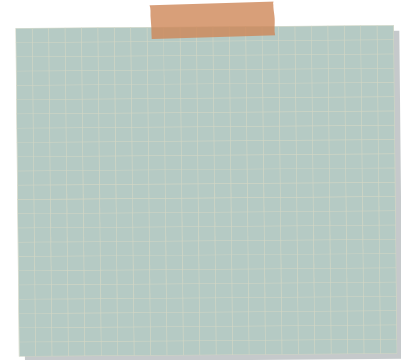
Cómo reaccionaria a la situación

¿Qué emoción te generó?



An orange notepad with a tab on the top left and horizontal dashed lines for writing.

¿Qué pensamientos me surgen?



A light green notepad with a tab on the top edge and a grid pattern.

## ACTIVIDAD 3

Identifica las emociones básicas en la sopa de letras

|   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|
| F | T | D | H | M | G | A |
| G | H | F | B | I | L | E |
| H | C | A | T | E | T | G |
| J | K | R | G | D | Y | X |
| H | D | R | T | O | U | V |
| Y | I | U | H | B | D | L |
| A | J | I | L | G | M | O |
| T | E | R | W | T | J | F |
| K | V | A | K | O | G | D |
| F | J | G | N | U | F | U |
| C | R | E | F | J | R | R |
| J | B | Y | J | B | B | M |



DATOS  
CURIOSOS  
DE LAS  
EMOCIONES



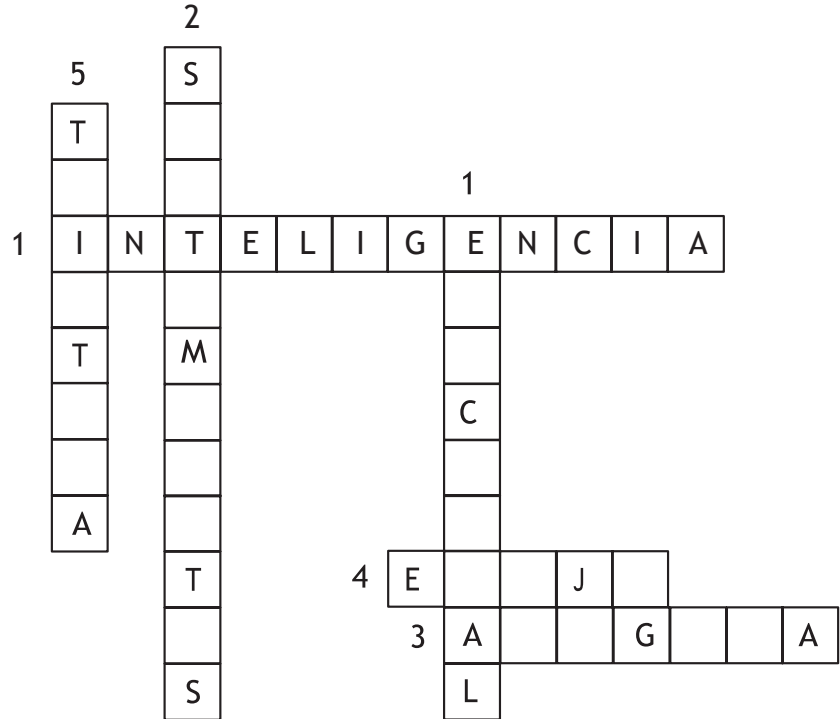
Las emociones negativas benefician y son difíciles de fingir.

Las emociones están relacionadas a la salud física

Los animales también tienen emociones.

Soñar ayuda a olvidar malos recuerdos.

## REFORZANDO LO APRENDIDO



1. Cómo se le conoce al manejo de las emociones?
2. Se derivan de las emociones y duran más que las emociones.
3. Estado agradable que se experimenta con el logro de metas personales.
4. Emoción que surge cuando algo no resulta como se espera.
5. Se da cuando hay dolor emocional provocado por la pena.

La capacidad de controlar y regular las emociones se conoce como : Inteligencia Emocional



Esta capacidad le permite a la persona percibir, valorar y decir las emociones tal cual la siente y también entiende la emoción del otro.

## El país de las cucharas largas

Aquel señor había viajado mucho. A lo largo de su vida, había visitado cientos de países reales e imaginarios... Uno de los viajes que más recordaba era su corta visita al país de las cucharas largas. Había llegado a la frontera por casualidad: en el camino de Uvilandia Paris, había un pequeño desvío hacia el mencionado país; y explorador como era, tomó el desvío. El quebrado camino terminaba en una sola casa enorme. Al acercarse, notó que la mansión parecía dividirse en dos pabellones: un ala Oeste y un ala Este. Estacionó el auto y se acercó a la casa. En la puerta, un cartel anunciaba:

"País de las cucharas largas" éste pequeño país consta solo de dos habitaciones llamadas NEGRA Y BLANCA. Para recorrerlo, debe avanzar por el pasillo hasta que este se divide y dobla a la derecha si quiere visitar la habitación negra y a la izquierda si quiere visitar la habitación blanca"

El hombre avanzó por el pasillo y el azar lo hizo doblar primero a la derecha. Un nuevo corredor de unos cincuenta metros terminaba en una puerta enorme. Desde los primeros pasos por el pasillo, empezó a escuchar los "¡Ay!" y quejidos que venían de la habitación negra.

Por un momento las exclamaciones de dolor y sufrimiento lo hicieron dudar, pero siguió adelante. Llegó a la puerta, la abrió y entró.

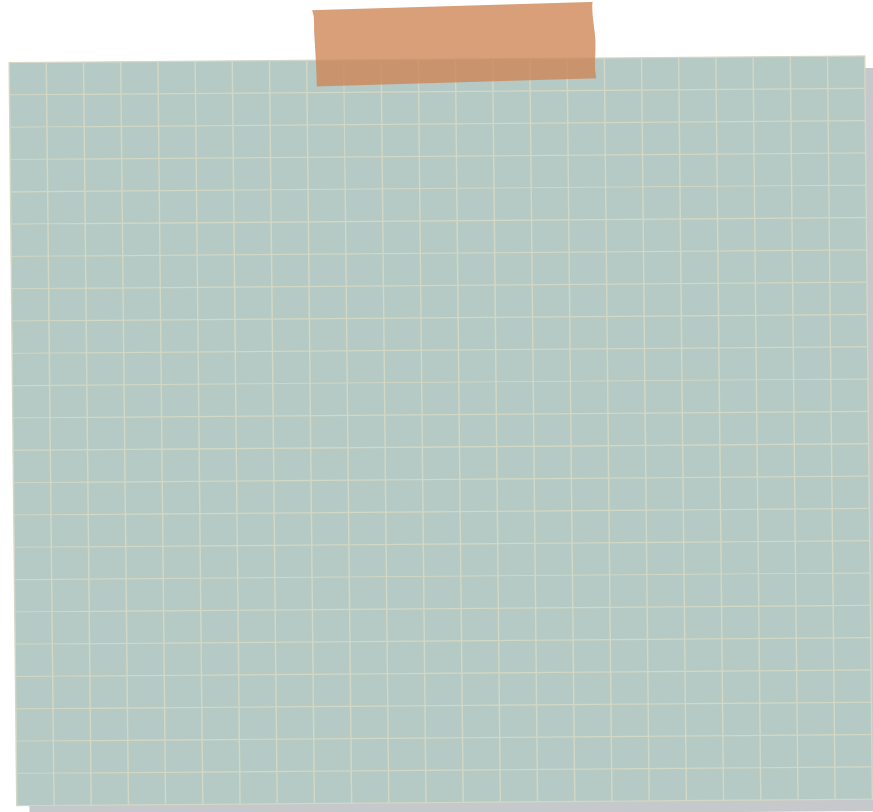
Sentados alrededor de una mesa enorme, había cientos de personas. En el centro estaban los manjares más exquisitos que cualquiera podría imaginar y aunque todos tenían una cuchara con la que alcanzaban el plato central... se estaban muriendo de hambre. El motivo era que las cucharas tenían el doble del largo de su brazo y estaban fijadas a sus manos. De ese modo todos podían servirse, pero nadie podía llevarse el alimento a la boca. La situación era tan desesperante y los gritos tan desgarradores, que el hombre dio media vuelta y salió casi huyendo del salón.

Volvió a la sala central y tomó el pasillo de la izquierda, que iba a la habitación blanca. Un corredor igual al otro terminaba en una puerta similar. La única diferencia, era que en el camino, no había quejidos, ni lamentos. Al llegar a la puerta el explorador giró el picaporte y entró al cuarto.

Cientos de personas estaban también sentados en una mesa igual a la habitación negra. También en el centro había manjares exquisitos. También cada persona tenía fijada una cuchara larga a su mano... Pero nadie se lamentaba ni quejaba. ¡Nadie estaba muriendo de hambre, sino que daban de comer los unos a los otros!

El hombre sonrió, se dio media vuelta y salió de la habitación blanca. Cuando escuchó el "clic" de la puerta que se cerraba, se encontró de pronto y misteriosamente, en su propio auto, manejando camino a Paris...

# ¿QUÉ ME GUSTÓ DEL RELATO?

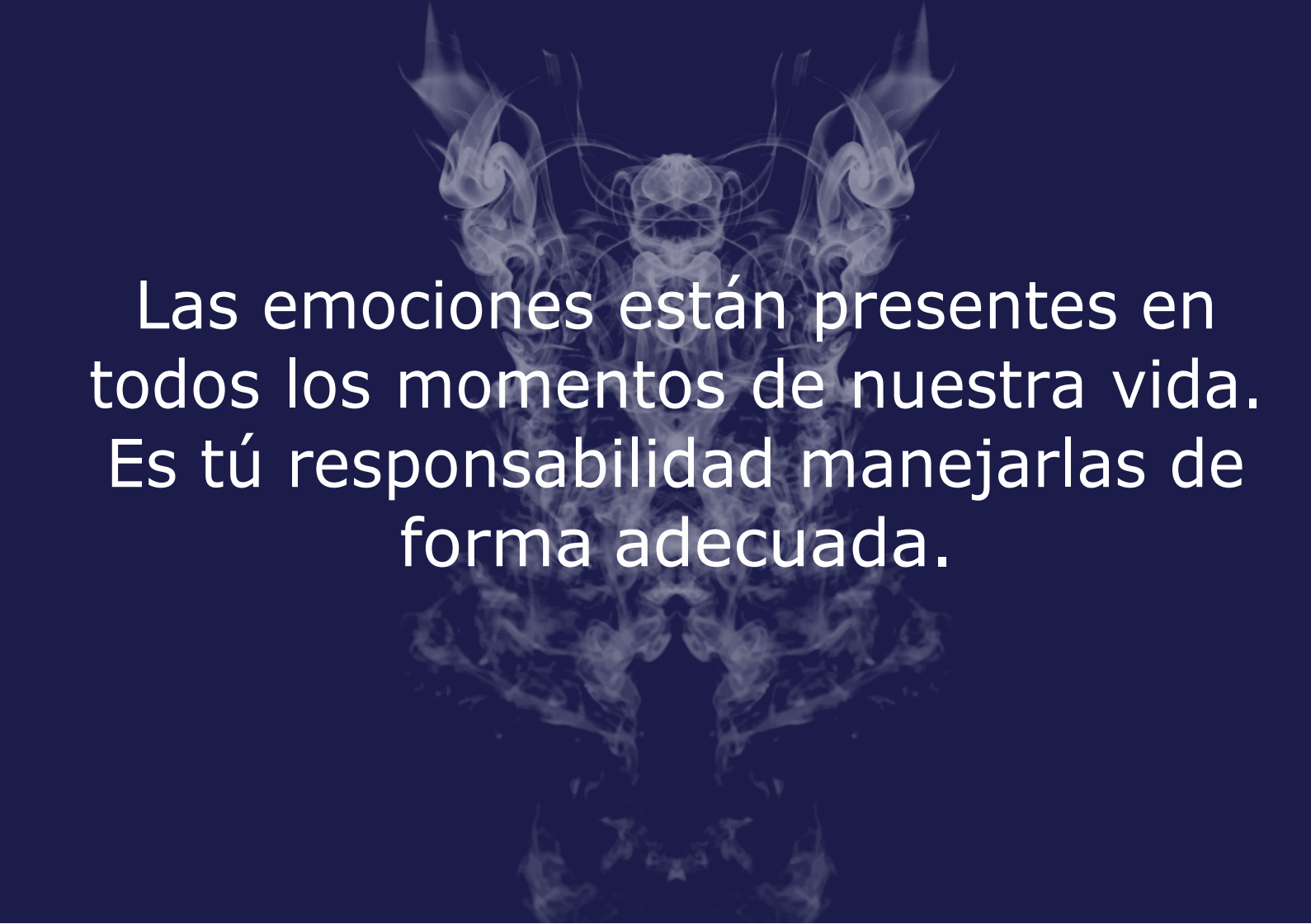


ESCRIBE ALGUNOS  
PENSAMIENTOS.

TÁPALOS CON EL COLOR

QUE PREFIERAS

ESTA PÁGINA  
ES PARA QUE  
DEJES LA  
HUELLA DE TUS  
MANOS O DE  
TUS DEDOS.  
ENSÚCIATELAS  
Y DESPUÉS  
PRESIONA  
SOBRE EL  
PAPEL.



Las emociones están presentes en todos los momentos de nuestra vida. Es tú responsabilidad manejarlas de forma adecuada.



