

UNIVERSIDAD INCA GARCILASO DE LA VEGA
FACULTAD DE PSICOLOGÍA Y TRABAJO SOCIAL



Trabajo de Suficiencia Profesional

Niveles de ira en beneficiarios de los Programas de Medio Libre del INPE, periodo 2019

Para optar el Título Profesional de Licenciada en Psicología

Presentado por:

Autora: Bachiller Josselyn Salcedo Tito

Lima – Perú

2019

Dedicatoria:

*Dedico este trabajo, a mis padres,
por ser mi mayor motivo para crecer
profesionalmente. A mi familia,
por brindarme su apoyo incondicional.*

Agradecimiento:

Agradezco a mis padres que gracias a sus consejos he logrado una de mis metas trazadas. A mi universidad por permitirme crecer a nivel profesional. Asimismo al personal de Medio Libre por permitirme realizar el estudio.

PRESENTACIÓN

Señores miembros del jurado:

En cumplimiento de las normas de la Facultad de Psicología y Trabajo Social de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega según la Directiva N°003-FPs y TS-2019, me es grato poder presentar mi trabajo de investigación titulado *“Niveles de ira en beneficiarios de los Programas de Medio Libre del INPE, periodo 2019”*, bajo la modalidad de TRABAJO DE SUFICIENCIA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA para obtener el título profesional de licenciatura.

Por lo cual espero que este trabajo de investigación sea adecuadamente evaluado y aprobado.

Atentamente,

Josselyn Salcedo Tito

ÍNDICE

Dedicatoria	ii
Agradecimiento	iii
Presentación	iv
Índice	v
Índice de Tablas	vii
Índice de figuras	viii
Resumen	ix
Abstract	x
Introducción	xi

CAPÍTULO I: Planteamiento del problema

1.1. Descripción de la realidad problemática	13
1.2. Formulación del problema	15
1.2.1. Problema general	15
1.2.2. Problemas específicos	15
1.3. Objetivos	16
1.3.1. Objetivo general	16
1.3.2. Objetivos específicos	16
1.4. Justificación e importancia	16

CAPÍTULO II: Marco teórico conceptual

2.1. Antecedentes	19
2.1.1. Antecedentes internacionales	19
2.1.2. Antecedentes nacionales	21
2.2. Base teórica	24
2.2.1. Conceptualización de la Ira	24
2.2.2. Teoría Rasgo - Estado	25
2.2.3. Dimensiones de la Ira	26
2.2.4. Desencadenantes de la Ira	27
2.2.5. Consecuencias de la Ira	28
2.3. Definiciones conceptuales	29

CAPÍTULO III: Metodología	
3.1. Tipo de investigación	31
3.2. Diseño de investigación	31
3.3. Población y muestra	32
3.4. Identificación de las variables y Operacionalización	32
3.5. Técnicas e instrumentos de evaluación	34
CAPÍTULO IV: Presentación, procesamiento y análisis de resultados	
4.1. Presentación de resultados generales	36
4.2. Presentación de resultados específicos	40
4.3. Procesamiento de los resultados	45
4.4. Discusión de los resultados	45
4.5. Conclusiones	47
4.6 Recomendaciones	48
CAPÍTULO V: Programa de intervención	
5.1. Denominación del programa	50
5.2. Justificación del programa	50
5.3. Objetivos del programa	51
5.3.1. Objetivo general	51
5.3.2. Objetivos específicos	51
5.4. Sector al que se dirige	51
5.5. Establecimiento de conductas problemas/metás	52
5.6. Metodología de la Intervención	52
5.7. Instrumentos/material a utilizar	53
5.8. Actividades por sesión	54
Referencias bibliográficas	66
Anexo 1. Matriz de consistencia	71
Anexo 2. Inventario de Expresión de Ira Estado - Rasgo	73
Anexo 3. Carta de aceptación	75
Anexo 4. Hoja de compromiso	76
Anexo 5. Encuesta de satisfacción	77

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Matriz de Operacionalización	33
Tabla 2. Baremo de interpretación de la variable	35
Tabla 3. Datos sociodemográficos de los beneficiarios de los Programas de Medio Libre del INPE según el sexo	33
Tabla 4. Datos sociodemográficos de los beneficiarios de los Programas de Medio Libre del INPE según la edad	37
Tabla 5. Datos sociodemográficos de los beneficiarios de los Programas de Medio Libre del INPE según el grado de instrucción.	38
Tabla 6. Datos sociodemográficos de los beneficiarios de los Programas de Medio Libre del INPE según el tiempo que se encuentran en el Programa.	39
Tabla 7. Niveles de ira en beneficiarios de los Programas de Medio Libre del INPE, periodo 2019.	40
Tabla 8. Niveles de ira en beneficiarios de los Programas de Medio Libre del INPE, según la dimensión Estado de Ira.	41
Tabla 9. Niveles de ira en beneficiarios de los Programas de Medio Libre del INPE, según la dimensión Rasgo de Ira.	42
Tabla 10. Niveles de ira en beneficiarios de los Programas de Medio Libre del INPE, según la dimensión Expresión de la Ira.	43
Tabla 11. Niveles de ira en beneficiarios de los Programas de Medio Libre del INPE, según la dimensión Control de la Ira.	44

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Diseño de la Investigación	31
Figura 2. Datos sociodemográficos de los beneficiarios de los Programas de Medio Libre del INPE según el sexo	36
Figura 3. Datos sociodemográficos de los beneficiarios de los Programas de Medio Libre del INPE según la edad	37
Figura 4. Datos sociodemográficos de los beneficiarios de los Programas de Medio Libre del INPE según el grado de instrucción	38
Figura 5. Datos sociodemográficos de los beneficiarios de los Programas de Medio Libre del INPE según el tiempo que se encuentran en el Programa	39
Figura 6. Niveles de ira en beneficiarios de los Programas de Medio Libre del INPE, periodo 2019	40
Figura 7. Niveles de ira en beneficiarios de los Programas de Medio Libre del INPE, según la dimensión Estado de Ira	41
Figura 8. Niveles de ira en beneficiarios de los Programas de Medio Libre del INPE, según la dimensión Rasgo de Ira	42
Figura 9. Niveles de ira en beneficiarios de los Programas de Medio Libre del INPE, según la dimensión Expresión de la Ira	43
Figura 10. Niveles de ira en beneficiarios de los Programas de Medio Libre del INPE, según la dimensión Control de la Ira	44

RESUMEN

La presente investigación tiene por objetivo determinar el nivel de ira en beneficiarios de los Programas de Medio Libre del INPE, periodo 2019. El estudio corresponde a una investigación de tipo descriptiva y con un enfoque cuantitativo de acuerdo al manejo de los datos. El diseño de la investigación es no experimental, de corte transversal.

La población se conforma por 60 beneficiarios que permanecen en los programas de Medio Libre del INPE del distrito de Surquillo en la ciudad de Lima. La muestra está conformada por 55 beneficiarios. La técnica empleada para la recolección de la información fue la encuesta y el instrumento utilizado fue el Inventario de Expresión de Ira Estado – Rasgo Staxi- 2.

Se establece como conclusión que la Ira en beneficiarios de los programas de Medio Libre del INPE es de nivel moderado en un 64%, debido a que sienten que sus derechos han sido vulnerados y de un control de emociones no adecuado, donde por impulso reaccionan.

Palabras Claves: ira, beneficiarios, emociones, adultos, control

ABSTRACT

The objective of this research is to determine the levels of anger in beneficiaries of the INPE Free Media Programs, period 2019. The study corresponds to a descriptive research with a quantitative approach according to the handling of the data. The research design is non-experimental, cross-sectional.

The population is made up of 60 beneficiaries who remain in the Medio Libre programs of the INPE of the district of Surquillo in the city of Lima. The sample consists of 55 beneficiaries. The technique used for the collection of the information was the survey and the instrument used was the Expression Inventory of Anger State - Trait Staxy- 2.

It is established as a conclusion that: Wrath in beneficiaries of the programs of Medio Libre of INPE is moderate level by 64%, because they feel that their rights have been violated and emotional control is not adequate, where by impulse they react .

Key words: anger, beneficiaries, emotions, adults, control

INTRODUCCIÓN

El presente trabajo estudia el nivel de ira en los beneficiarios de un programa de rehabilitación del INPE, identificando diferentes rasgos y conductas en cuestión al tema en mención, sobre dicho grupo.

Las emociones se experimentan, cuando algo inesperado sucede y los efectos emocionales van obteniendo el control en esos momentos. Cada persona va a experimentar una emoción de manera particular, dependiendo de su aprendizaje y de la situación. Se sabe que existe reacciones fisiológicas y conductuales que desencadenan las emociones y que esto puede ser innato, mientras que otras pueden adquirirse. La ira o el miedo en la mayoría de veces se aprende por observación de las personas que se encuentran a nuestro alrededor.

El enojo es una emoción que ayuda o debería ayudar a las personas a poder detectar injusticias, asimismo, proteger sus propios derechos o establecer límites de acuerdo a su situación. Sin embargo, cuando el enojo se desarrolla de manera intensa y frecuente, esto se va convirtiendo en un problema para la persona, llegando al nivel de la ira.

La ira es un estado y rasgo de la expresión que va a manifestar en reacción de irritación como la furia o cólera que puede ser causada en muchos casos por la vulneración de sus derechos y puede generar impulso para dañar a la gente causante. Es una emoción que varía en intensidades y se va experimentando desde corta edad.

Todas las personas manifestamos ira en algún momento de nuestras vidas, pero existen aquellas personas que la manifiestan de manera descontrolada generando conductas violentas y hostiles hacia su entorno. En algunos casos, esta emoción tiene efectos físicos como el aumento del ritmo cardíaco, niveles de adrenalina y presión sanguínea.

Ante la importancia de que el ser humano, pueda controlar sus emociones y frente a la situación particular que ha mostrado las personas trasgresoras de la justicia nace la inquietud de investigar los “Niveles de Ira en beneficiarios de los Programas de Medio Libre del INPE”. Esperando contribuir al finalizar este trabajo con un programa de ayuda para que este tema deje de ser un ´problemas entre los participantes en proceso de rehabilitación.

La tesista.

CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1. Descripción de la realidad problemática

En la actualidad, se habla de la ira y de los problemas que son ocasionados producto de esta emoción. Con frecuencia, se refleja en las noticias los niveles de ira, se escucha sobre la delincuencia, criminalidad, etc. Asimismo, refieren que esa conducta es consecuencia de factores económicos y familiares, estrés, dificultad de encontrar trabajo. Muchas veces, las personas suelen enojarse cuando han sido víctimas o han recibido un trato inadecuado.

La ira es una de las emociones básicas donde puede estar presente en diversas situaciones. Asimismo, es una emoción normal o podría ser saludable, sin embargo, en algunas ocasiones existe problemas para poder controlarla.

Actualmente, se puede visualizar que existe violencia en todos los géneros, donde no se encuentra un control de emociones y reaccionan de manera impulsiva. Punset, Bisquerra y Gea (2017), refieren que la ira es una furia o cólera producto de la indignación y el enojo de que se hayan sentido vulnerados por sus derechos.

A nivel internacional, Para la Asociación Psicológica Americana (2012), las personas a través de situaciones expresan la sensación de ira. Asimismo, pueden retraerse socialmente y puede desencadenar alguna enfermedad.

La revista de terapia cognitivo conductual (2007), afirma que la ira puede ser reprimirse, donde se podría decir “explotar internamente”, es así, donde se puede dar enfermedades gastrointestinales y cardiovasculares. También puede expresarse impulsivamente como golpes, agresiones verbales, la persona muestra dificultades para relacionarse con los demás. En otro aspecto, se expresa de manera asertiva, es decir, responde, pero con una manera adecuada, pero mostrando su ira a través de gestos o tono de voz.

Por otro lado, Arroyo y Ortega (2009), se refiere a la importancia de la personalidad dentro una institución penitenciaria, donde el proceso de asimilación y adaptación pueden generar conductas o actitudes agresivas.

A nivel nacional, el diario El Comercio (2014), publicó sobre el origen de la ira donde se refiere que puede generarse por el rechazo a soportar la situación donde se haya sentido incómodo (a).

El Instituto Nacional de Estadística e Informática (2017), reportó que 10,565 personas sentenciadas a penas limitativas de derechos y medidas alternativas a nivel nacional. A nivel regional INPE el mayor grupo de esta población se localizó en la Oficina Regional Lima (59%), seguida por la Oficina Regional Norte (12%).

En los programas de Medio Libre del Instituto Nacional Penitenciario, se evidencia está problemática, en la cual se manifiesta cuando indican que han recibido una sentencia injusta o porque tienen que recibir terapia, muchas veces mencionan que se sienten discriminados y

rechazados por haber estado en prisión o por recibir algún tipo de sanción y como consecuencia no pueden entrar a trabajar a una empresa donde se pueda recibir beneficios. En otros casos, se victimizan indicando que no reciben el trato que deberían.

Estos motivos generan ira en la persona que asiste al programa. Es necesario, identificar el nivel de ira de los adultos que han delinuido y forman parte de este programa.

1.2. Formulación del problema

1.2.1. Problema general

¿Cuál es el nivel de ira que presentan los beneficiarios de los Programas de Medio Libre del INPE, periodo 2019?

1.2.2. Problemas específicos

¿Cuál es el nivel de ira, según la dimensión estado de ira, que presentan los beneficiarios de los Programas de Medio Libre del INPE, periodo 2019?

¿Cuál es el nivel de ira, según la dimensión rasgo de ira que presentan los beneficiarios de los Programas de Medio Libre del INPE, periodo 2019?

¿Cuál es el nivel de ira, según la dimensión expresión de la ira que presentan los beneficiarios de los Programas de Medio Libre del INPE, periodo 2019?

¿Cuál es el nivel de ira, según la dimensión control de la ira que presentan los beneficiarios de los Programas de Medio Libre del INPE, periodo 2019?

1.3. Objetivos

1.3.1. Objetivo general

- Determinar el nivel de ira que presentan los beneficiarios de los Programas de Medio Libre del INPE, periodo 2019.

1.3.2. Objetivos específicos

- Identificar el nivel de ira, según la dimensión estado de ira, que presentan los beneficiarios de los Programas de Medio Libre del INPE, periodo 2019.
- Identificar el nivel de ira, según la dimensión rasgo de ira que presentan los beneficiarios de los Programas de Medio Libre del INPE, periodo 2019.
- Identificar el nivel de ira, según la dimensión expresión de la ira que presentan los beneficiarios de los Programas de Medio Libre del INPE, periodo 2019.
- Identificar el nivel de ira, según la dimensión control de la ira que presentan los beneficiarios de los Programas de Medio Libre del INPE, periodo 2019.

1.4. Justificación e importancia

En la actualidad, observamos que ingresan muchas personas a un establecimiento penitenciario, por diversos motivos. Y al mismo tiempo, salen de un establecimiento con diferentes tipos de beneficios y/o restricciones de conducta. El porcentaje para delinquir nuevamente podría ser alto si en este caso, no existe un apoyo emocional, familiar o económico.

Por otro lado, se considera que el factor social es aquel que se asocia a la conducta delictiva en la población que se estudiará. La ira en los adultos es expresada de manera negativa ya que no controlan sus emociones y muchas veces no son conscientes de sus actos.

Lo que se quiere investigar, es el nivel de ira, debido a que puede desencadenar diferentes actitudes en el individuo, desde las agresiones hasta daños fatales en contra de terceros, que resulta irremediables consecuencias.

En el Medio Libre del Instituto Penitenciario del Perú, por día ingresan 100 personas para recibir terapia psicológica y donde tienen estructurado un programa según el delito.

Asimismo, un primer paso es ser clasificado por delito, años de sentencia y lugar donde recibirá la terapia. Se observa, que al llegar muestran resistencia y actitudes de ira ya que su proceso judicial no termina cuando salen del penal o cuando existe una sentencia, y deberían seguir su terapia para poder cumplir. Asimismo, están a la defensiva, no escuchan, tienen pensamientos negativos ante determinadas situaciones y no tienen una comunicación asertiva.

El tema planteado debe investigarse ya que identificará los niveles de ira en los beneficiarios y ayudará en el control de sus emociones durante circunstancias que pueda generar dicha emoción. Tratando de evitar que la irracionalidad prepondere en sus actos.

Además, el desarrollo de la presente investigación se justifica desde una perspectiva teórica, práctica, metodológica y social donde se identificará la problemática del nivel de

ira en beneficiarios de los Programas de Medio Libre del Instituto Nacional Penitenciario del Perú.

Desde la perspectiva práctica, obteniendo los resultados del estudio, se desarrollará el planteamiento de un programa de intervención, donde se ejecutará diversas actividades, dinámicas e interacción entre los participantes para controlar y reducir los niveles de ira.

Desde la perspectiva teórica, los modelos o teorías reunidas para el tema brindarán importante información respecto al tema de ira. Asimismo, al tener los resultados de la investigación se corroborará con las teorías que han sido escogidas para el estudio del tema.

Desde la perspectiva metodológica, ya que este trabajo responde a una estructura, utiliza técnicas e instrumentos, los cuales son confiables para medir los niveles de ira; constituirá un aporte metodológico porque orientará a otros interesados al desarrollo de su investigación.

Desde la perspectiva social, el resultado del estudio contribuirá a la sociedad en primer orden, dado que la reforma de las actitudes y conductas de ex infractores de la ley constituye un clima de mayor tranquilidad para toda la ciudadanía.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes del Problema

Detallaremos trabajos de investigación relacionados al tema de los Niveles de Ira, en el extranjero como dentro de nuestro país.

2.1.1. Antecedentes Internacionales

Castillo, Sosa y Vanega (2018) en su investigación titulada *“Expresión de ira, satisfacción en la relación de pareja y bienestar psicológico”*, plantearon como objetivo de la investigación la relación que tienen las tres variables. La investigación fue descriptivo correlacional. La muestra fue de 128 personas. Se utilizó la Escala de bienestar (BIEPS-A), el Inventario de Expresión de Ira Estado-Rasgo (STAXI-2), Cuestionario de Ira funcional y Escala de evaluación de la relación de pareja (RAS). Se concluye que la relación inversa que se da entre expresión negativa de la ira e ira funcional tuvo mayor fuerza debido a que son factores que demuestran lados diferentes de una misma variable.

Cueva, F. (2017) en su investigación titulada *“La Fatiga y el Índice de expresión de ira de los taxistas profesionales de la Cooperativa N°58 “San Gabriel””*, realizó un estudio con el objetivo determinar la presencia de fatiga y el índice de expresión de ira de los taxistas. La investigación fue descriptivo no experimental. La muestra estuvo conformada por 24 taxistas profesionales. Los instrumentos utilizados fueron: Cuestionario para la

Subjetividad de Fatiga de Yoshitake y el Inventario de Expresión de Ira Estado-Rasgo (STAXI-2). Asimismo, en cuanto al Estado de Ira el 68,18% obtuvieron un nivel bajo y el 31,82% un nivel nulo. En conclusión, los taxistas profesionales tienen un igual porcentaje de rasgo de ira bajo (45,45%) y normal (45,45%), lo que significa que no experimentan sentimientos de ira o los experimentan de manera adecuada.

Gonzales, Pelegrín y Carballo (2017) en su investigación titulada “*Ira y Personalidad resistente en deportistas de raqueta y resistencia*”, plantearon como objetivo de la investigación fue conocer las diferencias en los niveles de personalidad resistente en función del tipo de deporte y conocer las diferencias de los niveles de ira en función al tipo de deporte. El diseño de la investigación fue tipo descriptiva. La muestra fue de 121 deportistas. Se utilizó un cuestionario sociodemográfico ad hoc, la Escala de Personalidad Resistente en Maratonianos (EPRM), el Inventario de Expresión de la Ira Estado-Rasgo STAXI-2 y la escala de Oviedo de Infrecuencia de Respuesta (INF-OV). Se concluye, que los deportistas de resistencia presentan mayores niveles de control y los deportistas de resistencia obtuvieron menores niveles de expresión interna de la ira que los deportistas de raqueta.

Robalino, A y Lalama, J. (2017) en su investigación titulada “*Niveles de ira externos e internos en choferes profesionales que acuden a recuperación de puntos de la licencia de conducir*”, planteando como objetivo determinar los niveles de ira internos y externos de los choferes profesionales que asisten a un determinado curso. El diseño de la investigación fue no experimental y el tipo de investigación descriptiva transversal. La muestra fue de 41

conductores. El instrumento utilizado fue el Inventario de Expresión de Ira Estado-Rasgo (STAXI-2). Se concluye que la ira se encuentra en nivel bajo, moderado y alto. Asimismo, el 83% de las personas evaluadas presentan nivel de control de ira interna, dentro de ese porcentaje el 46% presenta nivel de alto control y el 37% se encuentra entre moderado y bajo.

Recinos, N. (2015) en su investigación titulada *“Ira: estudio comparativo en madres solteras y casadas. Amatitlan - 2015”*, planteó como objetivo de investigación determinar si existe diferencia en la expresión de ira cuando se comparan madres y solteras. El diseño de la investigación fue tipo de descriptivo comparativo. La muestra fue de 25 madres solteras y 25 madres casadas. Se utilizó un instrumento de medida: El Inventario de Expresión de Ira Estado-Rasgo (STAXI-2). Se concluye, que 25 madres casadas 64% presentan expresión y control de ira, 44% rasgos de ira, y 28% estado de ira, mientras que 25 madres solteras 88% presentan expresión y control de ira 76% rasgos de ira y 40% estado de ira.

2.1.2. Antecedentes Nacionales

Jauregui, L. (2018) en su investigación titulada *“Niveles de Ira en niños con cáncer terminal que se atienden en hospital de Es Salud de Lima, 2017”*. Tuvo como objetivo determinar el nivel de ira que presentan los niños con cáncer terminal que se atienden en un hospital de Es Salud de Lima, 2017. La investigación tuvo un diseño no experimental de corte transversal y fue de tipo descriptivo. La muestra fue de 50 pacientes. Se utilizó el Inventario de STAXI- NA. Se concluye, que existe un 16% que

presentan un nivel de ira a nivel bajo, el 66% presenta un nivel de ira medio y un 18% de pacientes presentan un nivel de ira alto.

Medina, P. (2018) en su estudio titulado “*Expresión de ira, según género, en estudiantes del quinto de secundaria de una institución educativa.*”. Tuvo como objetivo identificar diferencias estadísticas de la expresión de ira, según el género. El estudio tiene un diseño transeccional descriptivo comparativo. Se evaluaron a 250 alumnos. Para la recolección de datos se utilizó como instrumento de medición el Inventario de Expresión de Ira Estado – Rasgo. Se concluye que no existe diferencias significativas en la expresión de ira, de acuerdo al género. Asimismo, tampoco existe diferencias significativas en el rasgo de ira. En la expresión y control de ira no existe diferencias significativas.

Espinoza, A. (2017), en su investigación titulada “*Expresión de Ira Estado - Rasgo en adolescentes de instituciones educativas nacionales del distrito de Trujillo según variables sociodemográficas*”. Propuso como objetivo determinar las diferencias de la expresión de ira estado - rasgo, según las variables sociodemográficas. La investigación fue de enfoque cuantitativo con diseño descriptivo – comparativo. La muestra estuvo conformada por 291 estudiantes de dos instituciones educativas mixtas durante el 2017. Para la recolección de datos se utilizó como instrumento de medición el Inventario de Expresión de Ira Estado - Rasgo, que es un cuestionario de 49 preguntas. Concluyendo, que existe diferencias en la escala Estado – Ira según el género y edad.

Mariños, B. (2017) realizó una investigación titulada *“Estrés Académico y Expresión de ira en estudiantes del nivel secundario de las instituciones públicas del distrito de Coishco”*. El objetivo de la investigación fue determinar la relación que existe entre el estrés académico y la expresión de ira en estudiantes del nivel secundario de las Instituciones Públicas del distrito de Coishco. El estudio fue de tipo descriptivo – correlacional. La población fue de 327 alumnos. Para la recolección de datos se utilizó el Inventario SISCO del estrés académico y para la medición de la ira fue el cuestionario Inventario de Expresión de la Ira – Estado (STAXI – 2). Se concluye, que los niveles de expresión de ira de los estudiantes de secundaria predomina el nivel alto 65.4% (214), seguido del nivel moderado con 19.3% (63), en el nivel bajo 15.3% (50) y por último en el nivel nulo no se encuentran ningún alumno, en el estado de ira se aprecia que predomina el nivel moderado con 35.8% (117), en rasgos de ira se ubican en un nivel moderado con 38.2% (125), por otro lado en la expresión de ira y control de ira los adolescentes se ubican en el nivel moderado con 35.2 (115).

Quispe y Vilca. (2016), en su investigación titulada *“Niveles de Burnout y el Control de la Ira en personal de serenazgo en una municipalidad de Arequipa”*, propusieron como objetivo determinar la relación que existe entre las dimensiones del síndrome de Burnout y las facetas del control de la ira en el personal de serenazgo. La investigación fue descriptiva correlacional y de diseño no experimental, de corte transversal. La población estuvo conformada por 103 serenos. Se utilizaron instrumentos como el Inventario de Burnout de Maslach (MBI) y el Inventario de Expresión de Ira Estado - Rasgo (STAXI-2). Como resultado, se manifiesta un nivel

bajo en la dimensión Estado de Ira, el 52.6% presenta un nivel medio de rasgo de ira, en cuanto a la expresión de ira manifiestan un nivel medio y en el control de ira un nivel medio.

2.2. Bases Teóricas

2.2.1. Conceptualización de Ira

Dentro de las bases teóricas que enmarcan esta investigación, se definen los términos principales relacionados con la ira.

El diccionario de la Real Academia Española (2001) define el término ira como “algo que causa indignación y enojo”. En dicho sentido, se inicia cuando el individuo atraviesa por situaciones que hayan sido frustrantes o situaciones aversivas.

Con el paso del tiempo el término de ira se ha venido ingresando a todos los ámbitos clínicos y sociales. Es por ello, que tenemos definiciones que brindan ciertos autores tales como:

Spielberger, Johnson, Russell, Crane, Jacobs y Worden (1985, citados en Oliva y Calleja, 2010), refieren que la ira es un estado emocional que puede conllevar a la persona a tener inestabilidad emocional y como resultado tener pensamientos e ideas negativas. Respecto a esta línea los autores estudian a la ira desde dos indicadores que son la ira – estado e ira – rasgo.

Beck, A (1999) afirma que la ira es una emoción que las personas sentimos y va a depender de nuestra interpretación y el significado que le demos. Asimismo, hay una relación entre lo que pensamos y experimentamos. Existen personas que tienen tendencia a actuar de manera descontrolada por sus creencias que podrían ser rígidas o incorrectas, esto se debe generalmente a que fueron aprendidas a través de la educación y situaciones previas. Por otro lado, también habla de la ira como la percepción de una amenaza o injusta por culpa de otras personas donde conlleva a sentir ansias de venganza o agresión y que pueda generarse malicia con las personas que causaron dicha situación.

Johnson. (1990) menciona que la ira puede ser tomada de manera general como un estado emocional donde se encuentra conformada por sentimientos negativos, como: el enojo, furia, rabia e irritación.

Salmón, L. (2014) refiere que la ira tiene varias denominaciones (furia, indignación, rabia, coraje, cólera), todos muestran una emoción negativa, generada por la frustración o de la percepción de estar en peligro.

2.2.2. Teoría Rasgo – Estado

El Rasgo – Estado, se da en la teoría de Spielberger, en la cual se inicia con un análisis de la ansiedad y luego para la ira; asimismo, se aclara que el rasgo de ira muestra las diferencias en los individuos y el estado de ira al estado emocional en un determinado plazo con una magnitud de la variable psicológica. Meregildo, C. (2013,

citados en Espinoza, 2017). A partir, de la teoría de Spielberger, la ira es nombrada como un rasgo de personalidad donde el estudio inicia desde la ansiedad. Spielberg, sintetiza en su teoría los siguientes puntos:

- La situación de estrés genera en el individuo, la ejecución de autodefensas en algunos casos de manera negativa desarrollando ira.
- El nivel de ansiedad e ira crece según al contexto.
- El tiempo del estado de ansiedad e ira, estará ligado a la intensidad de como la persona puede percibir situaciones desagradables como experiencia.

2.2.3. Dimensiones de la Ira

Spielberger (1999) establece que existe cuatro dimensiones que evalúan los niveles de ira, las cuales son presentadas a continuación:

- ***Estado de Ira:*** se refiere como una emoción temporal donde puede desarrollarse por tiempo prolongado, sin embargo, el individuo puede manifestar sus emociones negativas con intensidad hacia su entorno.
- ***Rasgo de Ira:*** es una manifestación de conductas agresivas de forma reiterativa, asimismo, esto surge por la percepción de diferentes factores o cuando reciben amenazas o algún tipo de provocaciones.
- ***Expresión de la Ira:*** va a medir la frecuencia de la ira, donde los sentimientos de ira se va desarrollando de manera verbal o conductas agresivas. Asimismo, en algunas situaciones solo son suprimidos.

Control de la Ira: mide la frecuencia con la que la persona va controlando su expresión de sentimientos de ira.

En síntesis, a través de estas dimensiones se puede conocer los niveles de ira en los beneficiarios que asisten a los programas.

2.2.4. Desencadenantes de la Ira

La ira es considerada una emoción, se da ante situaciones frustrantes de las cuales la persona la percibe de manera negativa, existiendo dos tipos situaciones que pueden desencadenarla. Berkowitz, L (2000):

- a.) **Situaciones frustrantes:** se refiere cuando lo objetivos son interrumpidos causando la frustración en el individuo o cuando se han sentido vulnerados por sus derechos.

- b.) **Situaciones aversivas:** Las experiencias negativas contribuyen a que se desencadene la ira; como, por ejemplo, la experiencia del dolor.

Por otro lado, Montane, J (2010), refiere que el entorno familiar, en donde no hay muestras de amor, afecto y ternura, es uno de los desencadenantes más habituales de los comportamientos precedidos por la ira. Debido a esto, se cree que la manera de expresión es basada en la ira, quedando disminuidas otras manifestaciones emocionales y características del ser humano. De la misma manera, están las personas que han sido sobreprotegidos y consentidos, que de alguna manera u otra les han concedido todos sus

deseos y caprichos, provocando con esto que se desarrolle una escasa tolerancia a la frustración, la cual con el pasar del tiempo se convertirá en ira.

Según Chávez, D (2003 citado en Morales, 2012), refiere que la ira puede ser desencadenada por diferentes factores en distintos entornos, lo cual desencadena consecuencias a nivel físico y psicológico. Entre los desencadenantes predominantes de la ira se encuentran:

- El estrés y la frustración
- Estar fatigado.
- Reprimir emociones.
- No sentirse entendidos.
- Las cosas percibidas como injustas.
- El sufrimiento.
- Miedo.
- Cuando han existido antecedentes de violencia.
- Cuando no se logra los objetivos.

2.2.5. Consecuencias de la Ira

Según Mcdowell y Hostetler (2006), cuando se manifiesta la ira, va desarrollando diferentes consecuencias negativas hacia sí mismo o su entorno, generando emociones negativas como la tristeza, ansiedad o depresión), que deterioran en su calidad de vida, entre los efectos que tienen relevancia son:

- a) **Retraimiento:** cuando la persona no manifiesta su ira, y busca otras actividades para manifestar dicha emoción.
- b) **Introversión:** indica la postura de la persona de no manifestar en forma negativa o asertiva su ira, sino que lo demuestra a través de emociones como la alegría, silencio o tristeza, donde evita hablar con otras personas de lo que siente.
- c) **Agresiones a otros:** se manifiesta su ira, agrediendo a su entorno, con el objetivo de canalizar sus emociones, en muchos casos no logran medir sus consecuencias de sus actos.
- d) **Enfrentamiento de las razones de la ira:** se origina cuando la conducta se repite, causa daños y no genera cambios, por otro lado, motiva a darse cuenta de sus acciones y va a buscar la manera de evitar esas situaciones, con ello va a llevar un control de sus emociones negativas.

2.3. Definiciones conceptuales

- **Adultos:** se refiere a la persona que ha llegado a un desarrollo físico y mental.
- **Beneficiarios:** es un término que se da a una persona que ha recibido algún tipo de premio.
- **Control:** es un conjunto de variables que se comportan dentro de una determinada norma.
- **Emociones:** es un estado afectivo en la cual las personas experimentan reacciones relacionados a su ambiente.
- **Estado:** se refiere a la situación en la que se puede encontrar una persona.

- **INPE:** es el instituto nacional penitenciario del Perú.
- **Institución:** organismo que cumple de función de un interés público.
- **Ira:** emoción compuesta por un conjunto de pensamientos negativos.
- **Medio libre:** Institución donde se realiza las terapias psicológicas a personas que han recibido algún beneficio.
- **Niveles:** es la presencia de estados y etapas que se realizan en una determinada situación.

CAPITULO III

METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACION

3.1. Tipo de la investigación

La investigación es de enfoque cuantitativo ya que busca estudiar una variable no observable en base a un instrumento de medición. (Montero y León 2007).

Asimismo, es de tipo descriptivo, donde busca describir y observar el comportamiento de un grupo de personas (Hernández, Fernández y Baptista, 2014)

3.2. Diseño de la investigación

La presente investigación tiene un diseño no experimental, ya que no se encuentra ligada a la manipulación de variables. Asimismo, es de corte transversal porque la recolección de información y datos se llevaron a cabo en un determinado momento y tiempo único (Hernández, Fernández y Baptista, 2014).

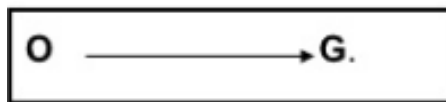


Figura 1. Diseño de la investigación

Dónde:

O = Observación de la muestra

G = Grupo de estudio o muestra (beneficiarios del INPE)

3.3. Población y muestra

3.3.1. Población

La población de estudio está comprendida por aproximadamente 60 personas que han obtenido un beneficio y que reciben talleres psicológicos en los programas de Medio Libre del Instituto Nacional Penitenciario del Perú, Periodo 2019.

3.3.2. Muestra:

La muestra censal, está constituida por la totalidad de la población es decir los 55 beneficiarios del INPE, dado que, al representar una cantidad reducida, se asume al universo como muestra de estudio.

Criterios de inclusión de los participantes:

- Beneficiarios del INPE, de ambos sexos.
- Beneficiarios del INPE, que asisten regularmente al programa.

Criterios de exclusión de los participantes:

- Beneficiarios del INPE, que no asisten regularmente al programa.
- Beneficiarios del INPE, que tienen una semana en el programa.

3.4. Identificación de la variable y su Operacionalización

La variable de estudio es el nivel de Ira, los factores sociodemográficos: sexo, edad, estado civil, tiempo que se encuentran en el Programa.

A continuación, se presenta de forma detallada los indicadores que pertenecen a cada dimensión estudiada en la matriz de operacionalización.

Tabla 1. Matriz de Operacionalización

VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	ITEMS	ESCALAS	INSTRUMENTO
NIVELES DE IRA	Beck (1999) afirma que la ira es una emoción que sentimos y que depende de nuestra interpretación y del significado que le demos. Afirma que existe una clara relación entre nuestros pensamientos y las emociones que experimentamos y a su vez, la reacción emocional afecta nuestro comportamiento.	Spielberger (2006) considera que la ira se puede estudiar desde la ira estado y la ira rasgo. La primera es “la experiencia temporal de sentimientos subjetivos de tensión, enfado, irritación o furia en respuesta a una serie de eventos; suele ir acompañada de aumentos en la activación biológica. La ira rasgo, se refiere a la disposición de experimentar episodios de ira en forma frecuente y pronunciada	<i>Estado de Ira</i>	Molestia Agresividad Falta de Autocontrol	1,2,3,4,5,6,7,8,9 ,10,11,12,13,14 y 15	Alto	Inventario de Expresión de Ira Estado – Rasgo STAXI- 2
			<i>Rasgo de Ira</i>	Irritabilidad Intolerancia Exaltación	16,17,18,19,20 ,21,22,23,24 y 25	Moderado	
			<i>Expresión de la Ira</i>	Enfado Pérdida de paciencia Conflictividad	27, 28, 29, 31, 32, 34, 35, 37, 38, 39, 40 , y 42	Bajo	
			<i>Control de la Ira</i>	Control de impulsos Tranquilidad	26, 30, 33,36, 41, 43, 44, 45, 46, 47,48 y 49.		

3.5. Técnicas e instrumentos de evaluación

La técnica utilizada fue la encuesta y el instrumento empleado para medir el nivel de Ira fue el Inventario de Expresión de Ira Estado – Rasgo (STAXI – 2).

A continuación, pasamos a detallar el instrumento aplicado:

FICHA TÉCNICA: Inventario de Expresión de Ira Estado – Rasgo (STAXI – 2)

- **Autor:** Charles D. Spielberger (1999)
- **País de origen:** Estados Unidos
- **Adaptación peruana:** Mirella Sebastian Campos (2016)
- **Forma de Administración:** Individual o colectiva
- **Ámbito de Aplicación:** El inventario es aplicable para adolescentes y adultos.
- **Duración:** 10 a 15 minutos.
- **Descripción del cuestionario:** El instrumento está constituido por 49 ítems que son de tipo cerrado de opción múltiple. Permite conocer el nivel de Ira, a través de la evaluación de cinco dimensiones: Estado de Ira, Rasgo de Ira, Expresión de la Ira y Control de la Ira.
- **Calificación:** Las respuestas se califican en escala de Likert, que van desde los valores 1 al 4, tomando como referencia desde el valor más negativo al más positivo.

- **Baremo:** La baremación sirve para efectos de interpretación de los resultados de la variable de investigación, está ordenado por rangos y contempla todos los valores desde el mínimo hasta el máximo que se puede obtener como puntaje de evaluación de las dimensiones y del cuestionario en general.

Tabla 2: Baremo de interpretación de la variable

Categorías	I	II	III-IV	Total
Bajo	15 - 29	10-19	12-23	49-97
Moderado	30-44	20-29	24-35	98-146
Alto	45- 60	30-40	36-48	147-196

CAPITULO IV

PRESENTACIÓN, PROCESAMIENTO Y ANÁLISIS DE RESULTADOS

4.1. Presentación de resultados de datos generales

Tabla 3. Datos sociodemográficos de los beneficiarios de los Programas de Medio Libre del INPE según el sexo

Sexo	Frecuencia	Porcentaje
Femenino	10	18
Masculino	45	82
Total	55	100

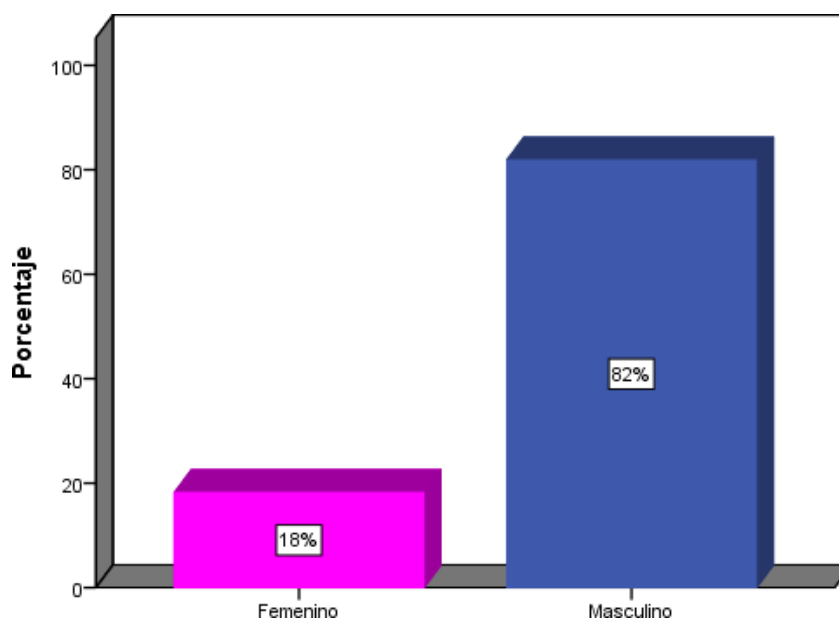


Figura 2. Datos sociodemográficos de los beneficiarios de los Programas de Medio Libre del INPE según el sexo

Interpretación: Los resultados obtenidos en la investigación determina que el mayor porcentaje de beneficiarios que participaron en el estudio son del sexo masculino igual al 82% (45) y el 18% (10) son del sexo femenino.

Tabla 4. Datos sociodemográficos de los beneficiarios de los Programas de Medio Libre del INPE” según la edad

Edad	Frecuencia	Porcentaje
24-33	22	40
34-42	21	38
43-51	8	15
52-59	4	7
Total	55	100

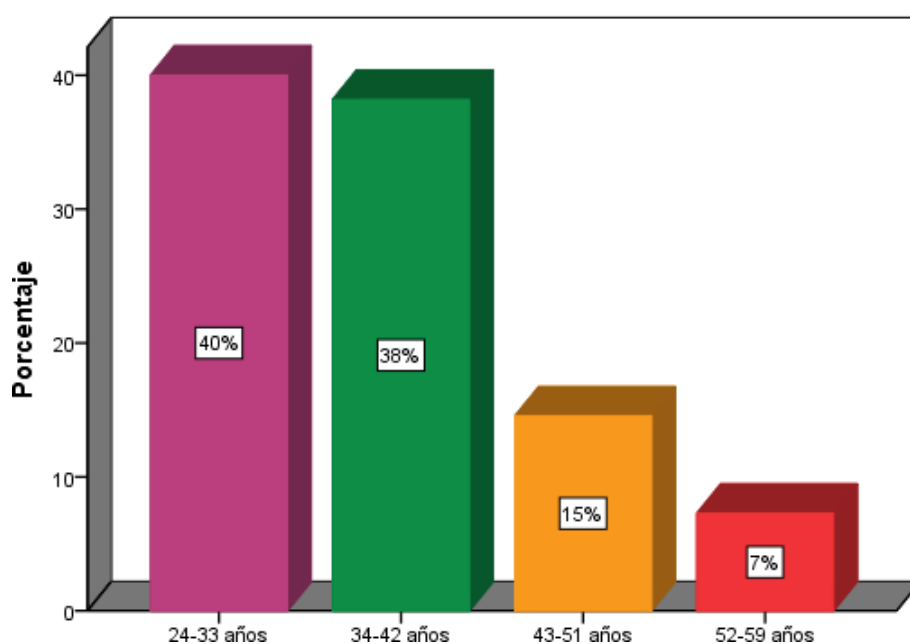


Figura 3. Datos sociodemográficos de los beneficiarios de los Programas de Medio Libre del INPE según la edad

Interpretación: Los resultados obtenidos demuestran que la mayor proporción de beneficiarios igual al 40% tienen entre 24 a 33 años de edad, seguido del 38% que tiene entre 34 a 42 años, el 15% tiene entre 43 a 51 años y el 7% tiene entre 52 a 59 años.

Tabla 5. Datos sociodemográficos de los beneficiarios de los Programas de Medio Libre del INPE según el grado de instrucción.

Grado de Instrucción	Frecuencia	Porcentaje
Primaria	3	5
Secundaria	28	51
Superior	24	44
Total	40	100

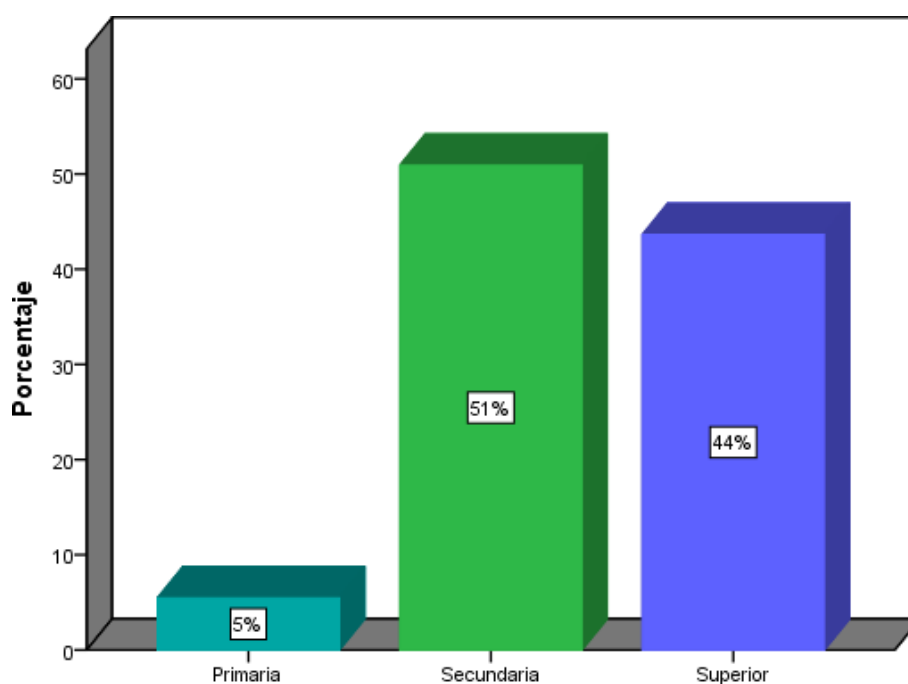


Figura 4. Datos sociodemográficos de los beneficiarios de los Programas de Medio Libre del INPE según el grado de instrucción.

Interpretación: Los resultados obtenidos demuestran que el 5% tienen estudios primarios, seguido por el 51% son estudios secundarios y el 44% tiene estudios superiores.

Tabla 6. Datos sociodemográficos de los beneficiarios de los programas de Medio Libre del INPE según el tiempo que se encuentran en el programa

Tiempo en el Programa	Frecuencia	Porcentaje
2-9	30	55
10-17	18	33
18-24	7	13
Total	55	100

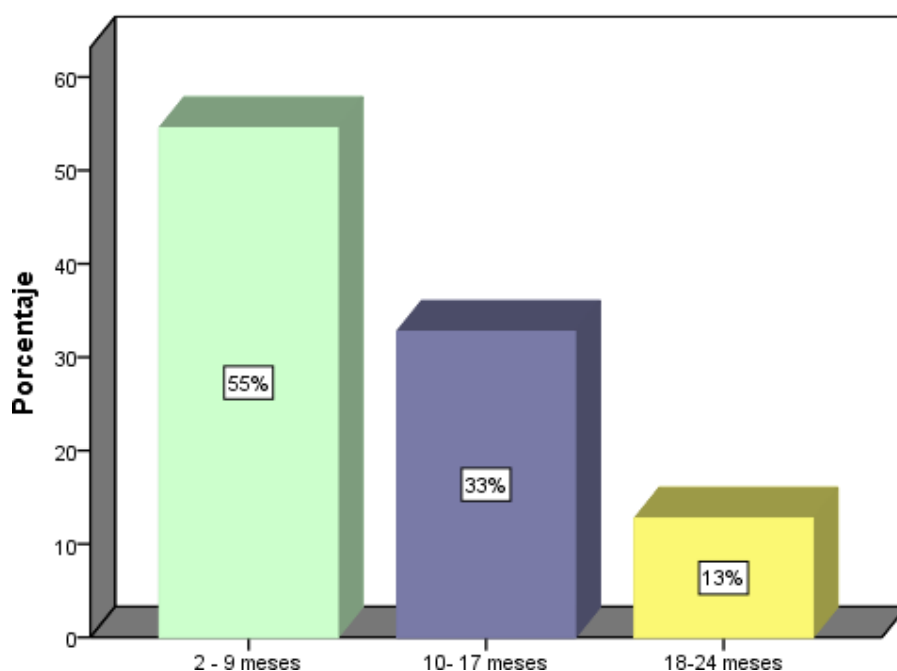


Figura 5. Datos sociodemográficos de los beneficiarios de los Programas de Medio Libre del INPE según el tiempo de permanencia en el programa

Interpretación: Los resultados obtenidos revelan que la mayoría de beneficiarios igual al 55% vienen participando entre 2 a 9 meses, el 33% está participando entre 10 a 17 meses y el 13% se encuentra participando entre 18 a 24 meses.

4.2. Presentación de resultados de datos específicos

Tabla 7. Niveles de ira en beneficiarios de los Programas de Medio Libre del INPE, periodo 2019

Nivel	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	20	36
Moderado	35	64
Total	55	100

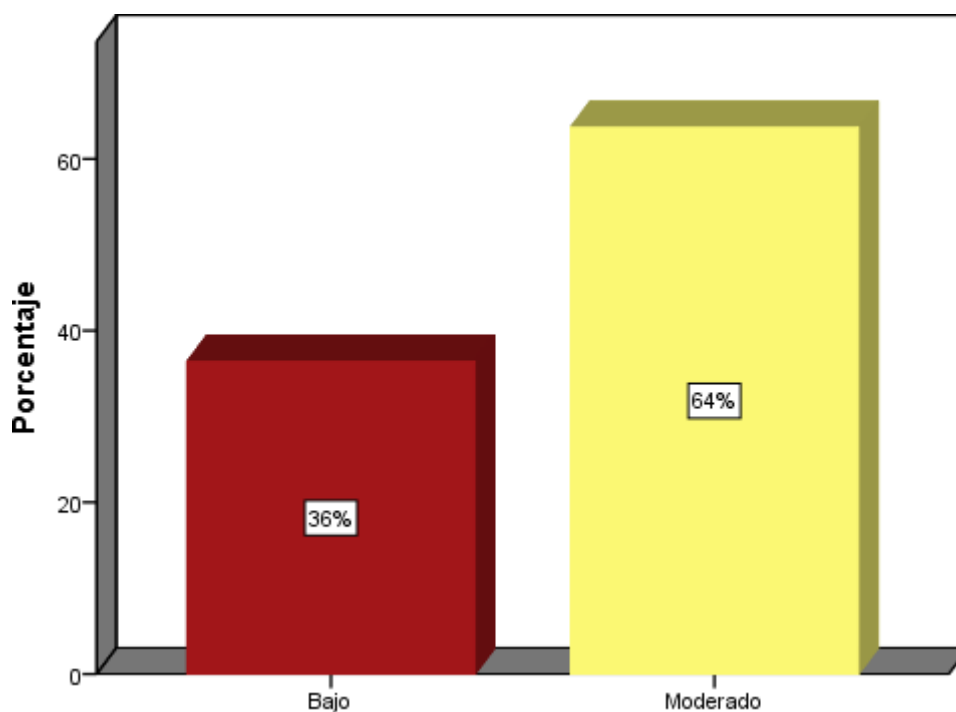


Figura 6. Niveles de ira en beneficiarios de los Programas de Medio Libre del INPE, periodo 2019

Interpretación: De acuerdo a los resultados obtenidos se determina que el nivel de Ira en los beneficiarios es moderado en un 64% (35) y en un 36% (20) se encuentra en un nivel bajo.

Tabla 8. Nivel Ira en los beneficiarios de los programas de Medio Libre del INPE, según la dimensión Estado de Ira

Nivel	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	51	93
Moderado	4	7
Total	55	100

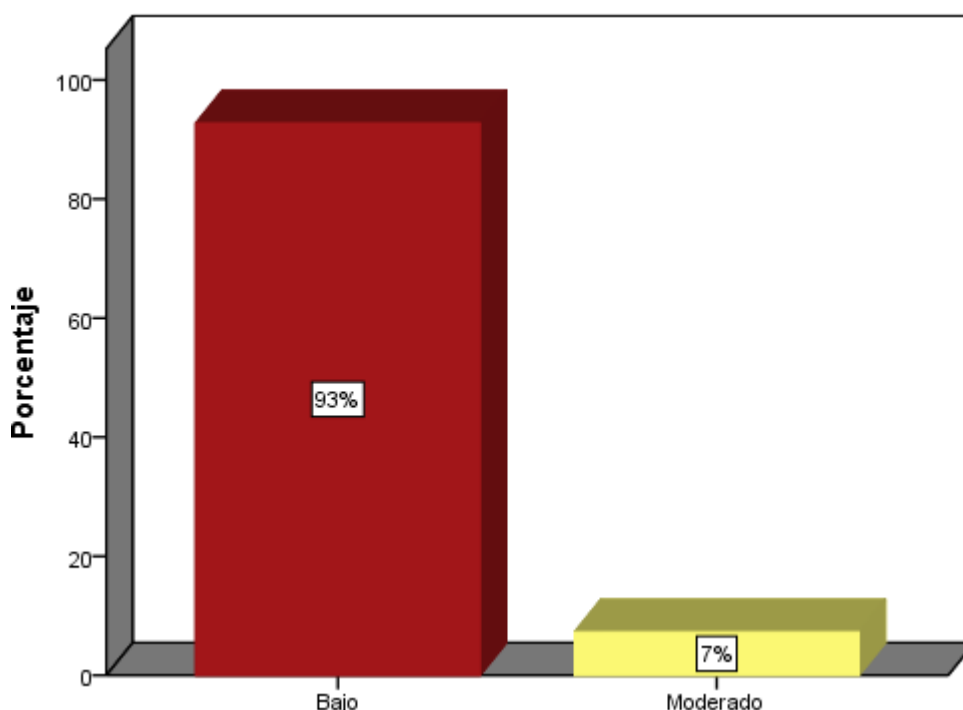


Figura 7. Nivel de Ira de los beneficiarios de los Programas de Medio Libre del INPE, según la dimensión Estado de Ira

Interpretación: De acuerdo a los resultados obtenidos en la dimensión Estado de Ira se determina que en un 93% es bajo, lo cual representa la percepción de la mayoría. En menor proporción consideran que es moderado igual al 7%.

Tabla 9. Nivel de Ira en beneficiarios de los Programas de Medio Libre del INPE, según la dimensión Rasgo de Ira

Nivel	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	15	27
Moderado	32	58
Alto	8	15
Total	55	100

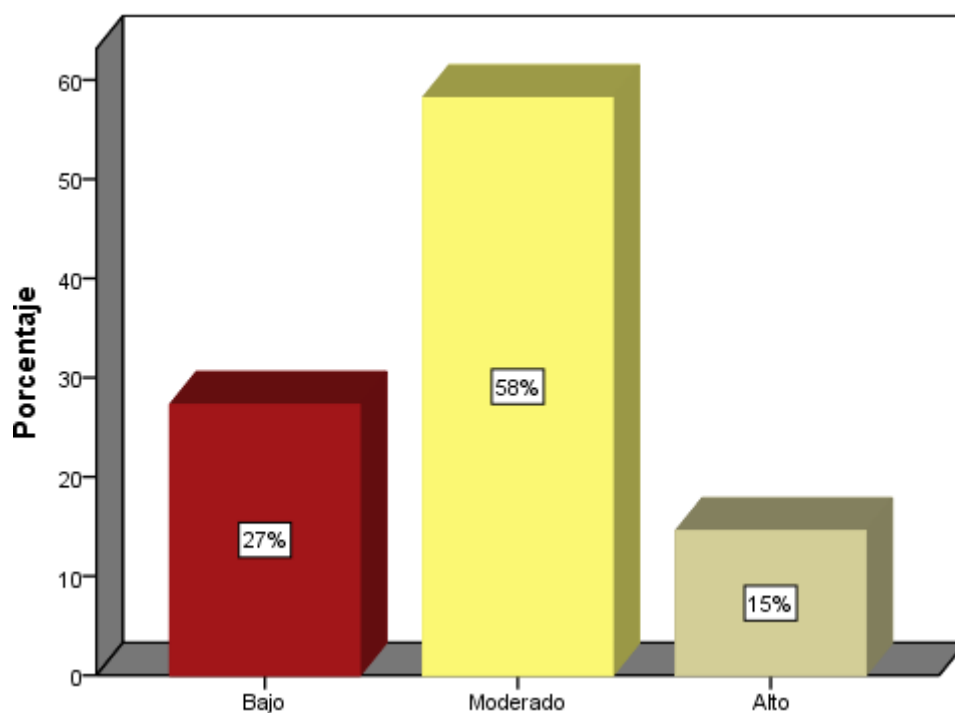


Figura 8. Nivel Ira en beneficiarios de los programas de Medio Libre del INPE, según la dimensión Rasgo de Ira

Interpretación: De acuerdo a los resultados obtenidos en la dimensión Rasgo de Ira se determina que en un 58% es moderado, lo cual representa a la mayoría de beneficiarios, en el 27% es de nivel bajo y en el 15% es alto.

Tabla 10. Nivel de Ira de los beneficiarios de los programas de Medio Libre del INPE, según la dimensión Expresión de Ira

Nivel	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	32	58
Moderado	23	42
Total	55	100

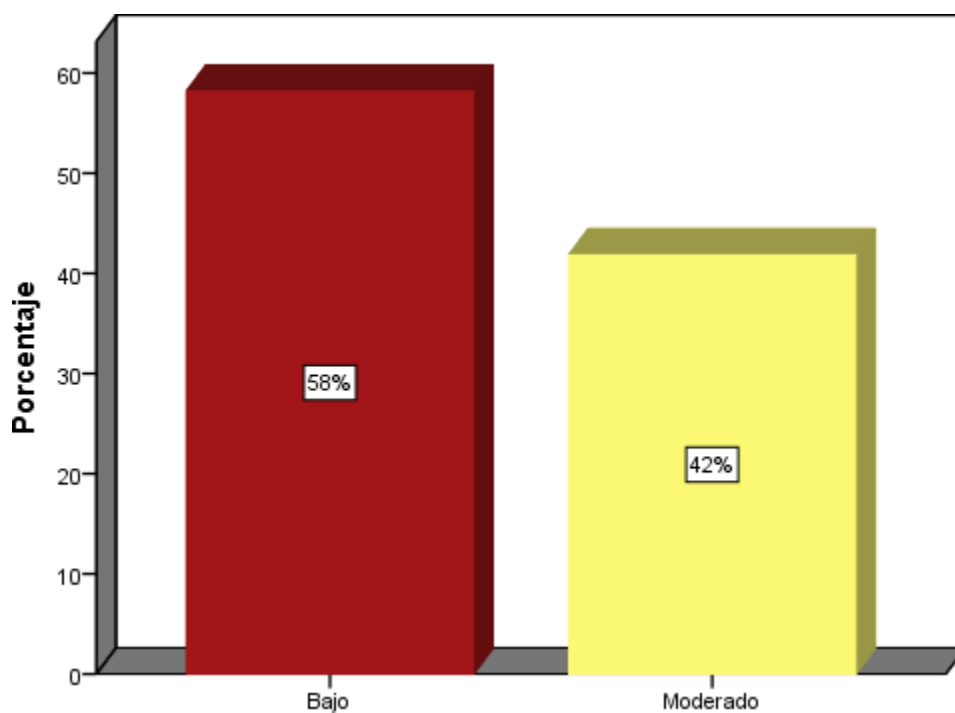


Figura 9. Nivel de Ira de los beneficiarios de los programas de Medio Libre del INPE, según la dimensión Expresión de la Ira

Interpretación: De acuerdo a los resultados obtenidos en la dimensión Expresión de la Ira se obtiene el 58% presenta un nivel bajo y el 42% presenta un nivel moderado.

Tabla 11. Nivel de Ira de los beneficiarios de los programas de Medio Libre del INPE, según la dimensión Control de la Ira

Nivel	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	10	18
Moderado	24	44
Buena	1	38
Total	55	100

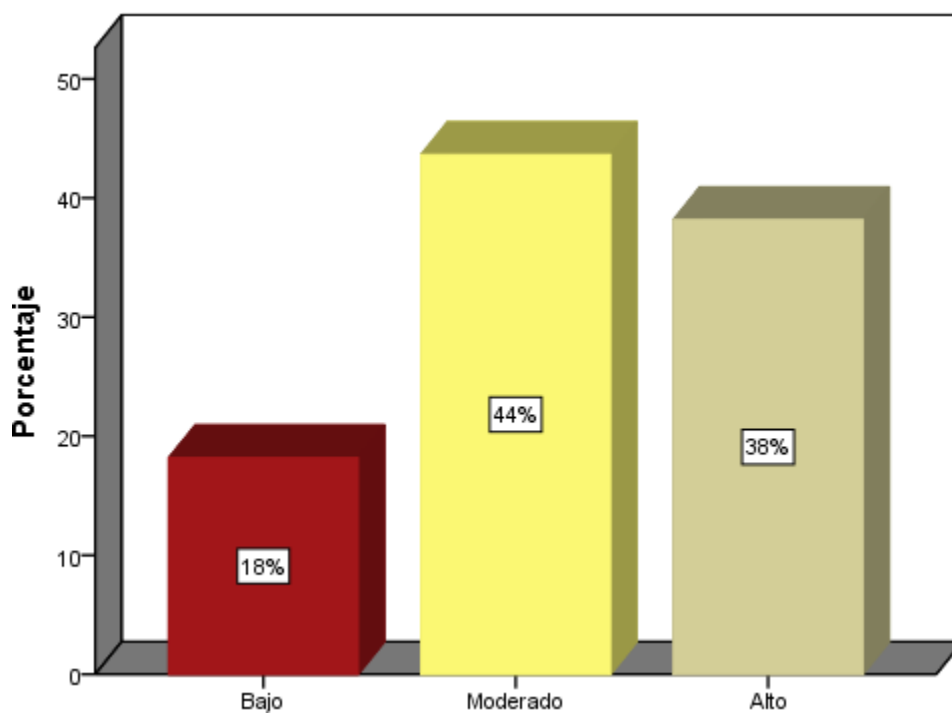


Figura 10. Nivel de Ira de los beneficiarios de los programas de Medio Libre del INPE, según la dimensión Control de la Ira

Interpretación: De acuerdo a los resultados obtenidos en la dimensión Control de Ira se determina que la mayoría de beneficiarios tiene un nivel moderado que es igual a 44%, en el 38% es alto y en un 18% es bajo.

4.3. Procesamiento de los resultados

Para procesar la información, se tabularon los datos en una tabla Excel, para las variables sociodemográficas, ira y sus dimensiones.

Posteriormente, se generó la sumatoria de los ítems del factor general (Ira) y de cada dimensión. Asimismo, una vez obtenida las puntuaciones directas fueron transformadas en cuartiles para que así se obtenga los baremos.

Luego, se seleccionó la escala del baremo que se obtuvo por cada dimensión y la variable, con esos datos se traspasó los datos al Programa SPSS 22, donde se realizó el análisis estadístico descriptivo y finalmente se obtuvieron las tablas y figuras de los resultados que han sido encontrados.

En las tablas y figuras se encontrará las frecuencias y porcentajes que han sido hallados por cada nivel o escala del baremo, esto nos permitirá detallar un mejor análisis y nos ayudará comprender la realidad encontrada en el estudio.

4.4. Discusión de los resultados

En esta parte, se analizó los resultados hallados en la muestra de estudio, estableciendo la coincidencia o discrepancia con las teorías y determinaciones brindadas por otros autores sobre la misma variable de investigación.

En el presente estudio se determinó que el nivel de ira en los beneficiarios responde mayoritariamente a un nivel moderado en un 55%, encontrando similitud con la investigación de Jauregui, L. (2018) titulada “Niveles de Ira en niños con cáncer terminal que se atienden en un hospital Es Salud de Lima, 2017”, donde obtiene presenta un nivel medio de ira en un 66%, estos resultados se debe que en ambos

estudios, las personas en algunas situaciones no controlan sus emociones negativas y reaccionan de una manera violenta.

Respecto a la dimensión estado de ira se determinó en la muestra de estudio un nivel bajo en un 93%, evidenciando diferencia con el estudio de Mariños, B. (2017), en su investigación “Estrés Académico y Expresión de ira en estudiantes del nivel secundario de las instituciones públicas del distrito de Coishco”, donde predomina un nivel moderado de estado de ira con un 35.8%. Esta diferencia se debe a que los beneficiarios del programa del INPE han aprendido a controlar en su gran mayoría dicho estado de ira, mientras que los adolescentes aún están en proceso de maduración psicológica y no regulan sus emociones.

En cuanto a la dimensión Rasgo de Ira se encontró un nivel moderado en un 58%, encontrando similitud con el estudio de Quispe y Vilca (2016), en su investigación “Niveles de Burnout y el Control de la Ira en personal de serenazgo en una municipalidad de Arequipa”, donde la misma dimensión se manifiesta a nivel medio en un 52%, esto se debe a que en ambos estudios experimentan los sentimientos de ira en un nivel considerable y esto es perceptible mediante las actitudes y gestos demostrados.

Por último, en la dimensión control de la ira en un 44%, se determinó que la mayoría de beneficiarios presentan un nivel moderado de control de la ira, evidenciándose la diferencia al estudio realizado por Robalino y Lalama. (2017) en su investigación titulada “Niveles de ira externos e internos en choferes profesionales que acuden a recuperación de puntos de la licencia de conducir”, donde concluyen que la dimensión control de ira presenta un nivel alto de control. Dicha diferencia, se debe a que en este estudio, los beneficiarios aún buscan técnicas para poder manejar la ira,

mientras que en el otro estudio utilizan energía para poder calmar o disminuir su ira de manera más eficiente.

En general, habiendo establecido similitudes y diferencias en varios de las dimensiones analizadas en la presente investigación con los resultados de otros autores e instituciones, se fortalece la necesidad de mejorar el nivel de ira en los beneficiarios

4.5. Conclusiones

De acuerdo a los resultados obtenidos en la presente investigación, se establece las siguientes conclusiones.

- El nivel de Ira de los beneficiarios de los programas de medio libre del INPE alcanza el nivel moderado en un 64%, debido a que sienten que sus derechos han sido vulnerados y de un control de emociones no adecuado.
- En cuanto, a la dimensión Estado de Ira, los beneficiarios de los programas del INPE mostraron el nivel bajo en un 93%, ya que no se sintieron molestos en el momento de la evaluación.
- En la dimensión Rasgo de Ira, se obtiene un nivel moderado en un 58%, debido a que los beneficiarios manifiestan su ira por motivos familiares, económicos y también psicológicos. Es decir, que dicha emoción se va a manifestar por alguna provocación, sin embargo, no suele ocurrir con frecuencia.

- En la dimensión de la expresión de la Ira, se obtiene un nivel bajo en un 58%, esto se debe a que no llegan a expresar su ira de manera descontrolada, es decir a que no reaccionan de manera física o violenta.
- Por último en la dimensión control de la Ira, se obtiene un nivel moderado en un 44%, debido a que podrían presentarse situaciones donde pueda generar ira pero no llega a descontrolarse ya que aún están desarrollando mecanismos para poder reaccionar asertivamente.

4.6. Recomendaciones

En base a las conclusiones establecidas, se brinda ciertas recomendaciones en el afán de mejorar los niveles de ira de los beneficiarios.

- La institución Medio Libre del INPE, debe ejecutar nuevas técnicas al programa que participan para disminuir los niveles de ira y así se pueda beneficiar a nivel comportamental. Asimismo, informar a través del personal del área legal sobre su situación procesal.
- La institución Medio Libre del INPE, a través de un psicólogo deberá aplicar el instrumento para medir el nivel de ira, cuando ingresen al programa y culminen su sentencia.
- La institución Medio Libre del INPE, deberá involucrar a la familia en los programas ya que esto se considera que es un factor importante para conocer las emociones internas en el beneficiario, y como ellos pueden detectar ciertos rasgos y cambios en su personalidad.

- La Institución Medio Libre del INPE, a través del personal de tratamiento deberá trabajar individualmente con el beneficiario para seguir fortaleciendo, el no expresarse de manera descontrolada frente a situaciones límites.

- Los beneficiarios del INPE, deben ejercer control sobre sus emociones negativas a razón de mantener buenas relaciones con las personas de su entorno y aprender a manejarse adecuadamente en la sociedad.

CAPÍTULO V

PLAN DE INTERVENCIÓN

5.1. Denominación del programa

“Programa para el fortalecimiento del autocontrol por parte de beneficiarios del Medio Libre del INPE”

5.2. Justificación del programa

A partir de los resultados obtenidos en el capítulo cuatro de la presente investigación, se evidenció que en los beneficiarios de los programas de Medio Libre del INPE en el año 2019, existe un 36% que presentan un nivel bajo, el 64% presenta un nivel de ira moderado, siendo un factor de riesgo, donde es un tema de importancia desde la perspectiva de la psicología.

En base a estos resultados es muy importante desarrollar programas, estrategias psicológicas donde las personas puedan manejar dicha emoción y de esta manera prevenir situaciones más difíciles. Muchas veces la ira no manejada de una manera correcta puede traer consecuencias internas en los individuos, si no que va desencadenando reacciones violentas llegando al hostigamiento o victimización en algunos casos. Por tal motivo, surge este programa que se llevará a cabo con los beneficiarios de Medio Libre del INPE, que busca generar cambios, conjuntamente con el equipo de psicólogos de la institución, cabe resaltar, que el factor familiar es importante por el soporte que les brindan. De esta manera se logrará, disminuir la ira que se presenta en la persona.

El presente trabajo es importante por lo que permitirá buscar mecanismos para el cambio, para disminuir conductas o pensamientos de ira. Se fomentará a través de las sesiones, el control de la ira, estilos de comunicación e indicarles su importancia.

5.3. Objetivos del programa

5.3.1. Objetivo general

- Aumentar el control de la ira en los beneficiarios de los programas de Medio Libre del INPE.

5.3.1. Objetivo específicos

- Fomentar la empatía para que los participantes mejoren la comunicación y el respeto hacia uno mismo y su entorno.
- Desarrollar el adecuado manejo de emociones, analizando las consecuencias y aprender a canalizar las emociones negativas para disminuir los niveles de la ira.
- Incentivar a la reflexión y la identificación de los pensamientos negativos de la ira a fin de controlarla.
- Desarrollar la capacidad de comprender las emociones y los sentimientos de las demás personas.

5.4. Sector al que se dirige

El programa de intervención está dirigido a Medio Libre del INPE, específicamente a los beneficiarios que vienen participando en los programas, quienes presentan un nivel de ira promedio. Asimismo, se considerará a las personas que trabajan principalmente en el área de tratamiento.

5.5. Establecimiento de conductas problemas/metás

5.5.1. Conductas problemas:

- Presentan resistencia al asistir al programa de tratamiento que ofrece el INPE.
- En determinadas situaciones están a la defensiva y por ello no escuchan, ni entienden y responden con comentarios negativos.
- No aceptan sus errores ni de las otras personas.
- Tienen pensamientos negativos, es decir, entienden que todos están en su contra y no se ponen en el lugar del otro.
- Pierden la paciencia con facilidad ante la espera de alguna documentación.

5.5.2. Metás

- Lograr con la aplicación del programa que las conductas mencionadas previamente disminuyan de manera progresiva y poder extinguirlas.
- Identificar, controlar y expresar sus emociones en situaciones de su vida diaria.
- Expresar sus pensamientos y emociones de forma equilibrada.
- Manifestar conductas y actitudes empáticas como ser respetuosos, saber escuchar, comprender e identificarse con la otra persona.
- Lograr que se comuniquen asertivamente, es decir, que hablen de manera comprensiva a los demás.

5.6 Metodología de la intervención

La metodología para el desarrollo del presente Programa de intervención, participando todo el equipo del área de tratamiento y las personas que asisten a los programas. Asimismo, tiene un enfoque cognitivo-conductual, esto quiere decir que se enfoca en la posibilidad de modificar y reducir las conductas problemas. Por otro lado,

es un tipo de intervención directa, ya que, se requiere trabajar de manera directa y personal con los participantes; ya sea en forma de entrevista o en reunión de grupos. Las actividades consisten en el desarrollo de 8 sesiones, cada sesión se dará con una duración de 60 minutos realizándose 01 sesión cada semana. Participarán 15 personas y se desarrollará en la sede de Medio Libre – Surquillo. Por último, las sesiones se financiará por mi persona.

Las técnicas de intervención que se utilizarán durante las sesiones son las siguientes: dinámicas grupales, exposiciones teóricas, análisis de los casos de acuerdo al tema, focus group, etc.

5.7. Instrumentos/material a utilizar

Los materiales a utilizar para este programa serán:

- Autoadhesivos para colocar los nombres de los participantes
- Borradores
- Cartulina
- Hojas bond
- Impresiones de carta de compromiso
- Limpiatipos
- Lápices
- Lapiceros
- Ovillo de lana
- Papelógrafos
- Proyector/ Laptop
- Plumones

5.8. Actividades

Sesión N°1: Conociendo mis emociones

Objetivo: Identificar las emociones

Actividad	Objetivo	Metodología	Recursos	Tiempo
Bienvenida y Presentación	Brindar un ambiente de confianza y conocer a todos los participantes	El psicólogo se presentará y dará la bienvenida a los participantes, agradeciendo la asistencia y explicándole el desarrollo de las sesiones. Asimismo, se les brindará una carta de compromiso. (Anexo 4)	Solapines Lápices	10 min
Dinámica de Integración “La Telaraña”	Desarrollar la conexión entre los participantes.	Se le brindará al participante un ovillo de lana, donde iniciará presentándose e indicando con que animal se identifica y porque, sucesivamente lanzará el ovillo hacia otro participante, donde nuevamente se presentará y repetirá lo que su primer compañero indicó. La dinámica se podrá repetir para todos los participantes. Al finalizar la dinámica deberán compartir, el cómo se sintieron.	Ovillo de lana	20 min
Exposición de las emociones	Conocer las emociones e identificarlas	El psicólogo, desarrollará la sesión de emociones, donde indicará las definiciones y clasificación. Emociones positivas: Alegría, humor y amor.	Proyector Laptop	20 min

		<p>Emociones negativas: Ira, tristeza, aversión y miedo.</p> <p>Luego, se formarán grupos para realizar ejemplos de situaciones donde se resalte cualquiera de las emociones explicadas. Posteriormente, el grupo realizará la exposición sobre lo comentado en grupo.</p>	<p>Papelografo Plumones</p>	
Retroalimentación	Verificar lo que se aprendió	Finalmente, se desarrollará un pequeño resumen para reforzar lo aprendido y se preguntará a los participantes ¿Cómo aplicarían las emociones en su vida cotidiana?	<p>Proyector Laptop</p>	10 min

Sesión N°2: Consecuencias negativas de la Ira

Objetivo: Desarrollar estrategias para controlar la ira

Actividad	Objetivo	Metodología	Recursos	Tiempo
Bienvenida y Presentación	Dar la bienvenida a los participantes y enfocarlos en el tema	<p>La psicóloga agradecerá la asistencia y se indagará preguntas como: ¿Qué tal estuvo su fin de semana?</p> <p>También se brindará una breve introducción del objetivo del tema.</p>	_____	10 min

Lluvia de ideas	Identificando consecuencias	<p>Pedir a los participantes que pongan ejemplos de situaciones y conductas de enfado o de ira de una persona con otra y cuál ha sido su consecuencia negativa que suelen experimentar como por ejemplo: problemas con la justicia, sanciones, privación de su libertad, etc)</p> <p>Se desarrollará en la pizarra las situaciones que han ido mencionando y sus consecuencias. Cada participante identificará si ha experimentado alguna de las consecuencias como resultados de la ira y si en algunos de los casos ellos han sido los causantes.</p>	<p>Plumón</p> <p>Pizarra</p>	20 min
Exposición “Consecuencias negativas de la Ira”	Reflexionar sobre las consecuencias de la ira.	<p>Se comenzará explicando las consecuencias de la ira y como encontrar estrategias para controlar la ira. Por otro lado, se proyectará un video llamado “La Ira y sus consecuencias”, Tiempo: 6min y 22seg, donde se indicará cuáles son las consecuencias. (https://www.youtube.com/watch?v=CfYQcJqrsUc), se presentará este vídeo para la reflexión de cada una de los participantes en base al tema desarrollado.</p>	<p>Proyector</p> <p>Laptop</p>	20 min
Retroalimentación	Verificar lo que se aprendió	Finalmente, se formulará preguntas sobre lo aprendido.	<p>Proyector</p> <p>Laptop</p>	10 min

Sesión N°3: Mejorando mi Asertividad

Objetivo: Entrenar a los participantes en habilidades alternativas a las expresiones de ira.

Actividad	Objetivo	Metodología	Recursos	Tiempo
Bienvenida y Presentación	Dar la bienvenida a los participantes y enfocarlos en el tema.	La psicóloga dará la bienvenida a los participantes, agradeciendo la asistencia. Se brindará una breve introducción del tema “Estilos para poder comunicarme”	_____	10 min
Dinámica: Trabajando entre dos	Reflexionar sobre la importancia de la comunicación no verbal.	Se agruparán de dos, se entregará una hoja bond, lápiz. La indicación será que deberán realizar un dibujo que más les guste, la psicóloga brindará las instrucciones: - Las dos personas no pueden ponerse de acuerdo, ni hablar cuando estén realizando el dibujo. Finalmente la psicóloga realizará las siguientes preguntas: - ¿Quién influyó más? ¿Cómo se realizó la comunicación? ¿Cuál fue el acuerdo antes de iniciar? ¿Cómo se sintieron?	Hojas bond Lápices	20 min
Exposición “Estilos para poder comunicarme”	Explicar los estilos de	Para comenzar la sesión se proyectará un video llamado “Estilos de Comunicación”, Tiempo: 2min y 23seg, donde se indicará que identifiquen la manera de comunicarse del grupo de personas.	Proyector Laptop	20 min

	comunicación y ponerlos en práctica	<p>(https://www.youtube.com/watch?v=6TZwwJ0XIK8), se presentará este vídeo para que los participantes indiquen la reacción que hubieran tenido en ese momento.</p> <p>Posteriormente se comenzará con una lluvia de ideas de los participantes sobre que entienden por estilos de comunicación.</p> <p>Luego se les explicará cuales son los estilos de comunicación y como pueden reconocerlos.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Estilo agresivo - Estilo pasivo - Estilo asertivo <p>Ponemos en práctica lo aprendido: los participantes escribirán en una hoja alguna experiencia que haya generado conflictos con su entorno o en su comunidad, se indicará que deben responder la respuesta frente a experiencia, si su reacción fue asertiva, pasiva o agresiva.</p>	Hojas bond Lápices	
Retroalimentación	Verificar lo que se aprendió	Finalmente, se formulará preguntas como: ¿Qué aprendió hoy?, ¿Qué aplicará a su vida diaria?, luego se agradecerá por la asistencia y seguir motivándolos para que sigan asistiendo.	Proyector Laptop	10 min

Sesión N°4: Respira hondo y contrólate

Objetivo: Enseñar a los participantes la identificación de las manifestaciones físicas de su cuerpo cuando experimentan sentimientos de ira.

Actividad	Objetivo	Metodología	Recursos	Tiempo
Bienvenida a la cuarta sesión	Dar la bienvenida a los participantes y enfocarlos en el tema	La psicóloga dará la bienvenida a los participantes, agradeciendo la asistencia y explicará el objetivo de la cuarta sesión y brindará una breve introducción del tema.	_____	10 min
Exposición sobre componentes de la ira	Informar sobre las reacciones de la ira ante diversas situaciones.	Se explicará sobre los componentes de reacción emocional de la ira como: <ul style="list-style-type: none"> - La experiencia de la ira: pensamientos que se encuentran relacionados con pensamientos. - La expresión de la ira: se refiere a la observación del comportamiento de la persona. - Cambios fisiológicos 	Proyector Laptop	20 min
Trabajando en Grupo	Compartir experiencias en grupo	Después de la explicación del tema, se indicará a los participantes que realicen un listado de manifestaciones físicas y corporales más habituales cuando sienten ira.	Hojas bond lápices	20 min

		Finalmente, se formará grupos de 5, compartirán sus experiencias y saldrán a explicar la reacción que tuvieron ante dicha situación.		
Retroalimentación	Verificar lo que se aprendió	Finalmente, se formulará preguntas sobre lo aprendido y sus opiniones respecto a la sesión.	Proyector Laptop	10 min

Sesión N°5: “Un tiempo para pensar”

Objetivo: Aprender a manejar pensamientos negativos sobre la ira

Actividad	Objetivo	Metodología	Recursos	Tiempo
Presentación	Recibir a los participantes y brindar una breve introducción del tema.	La psicóloga dará la bienvenida a los participantes, agradeciendo su asistencia a la sesión. Asimismo, se hará un breve repaso de la sesión anterior y se preguntará si voluntariamente alguien quiere compartir alguna experiencia.	_____	10 min
Exposición del tema	Conocer la importancia de reconocer pensamientos negativos.	La psicóloga, explicará a los participantes como se origina los pensamientos y/o emociones que impulsan a que una persona pueda comportarse de una manera inadecuada. Se explicará las características que contienen estos pensamientos.	Proyector Laptop	20 min

Dinámica	Modificar pensamientos negativos	Se les pedirá a los participantes que piensen en alguna situación donde se hayan sentido molestos, etc. Deberán poner atención a sus pensamientos donde identificarán connotaciones negativas como por ejemplo: culpa, prejuicios. Mentalmente deberán cambiar esos pensamientos negativos por positivos. Por último, detallarán la experiencia. Posteriormente, se realizará un ejemplo en la pizarra donde se anotará una situación que origina un pensamiento negativo y que a la vez produzca la ira.	Proyector Laptop plumones	20 min
Retroalimentación	Verificar lo que se aprendió	Como tarea para la casa es identificar los pensamientos que se presentan ante una situación embarazosa y cuál fue la reacción, anotarlos en un cuaderno para que sea presentado en la siguiente sesión. Finalmente, se formulará preguntas sobre lo aprendido. Nos despedimos con un abrazo entre todos.	_____	10 min

Sesión N°6: “Me pongo en tus zapatos”

Objetivo: Lograr que comprendan como se sienten las demás personas de acuerdo al trato que le brindamos

Actividad	Objetivo	Metodología	Recursos	Tiempo
Presentación y explicación	Recordar lo aprendido en la sesión anterior	Se desarrollará un feedback sobre la sesión anterior, luego se explicará el tema que se trabajará en la sexta sesión y cuál es su importancia.	_____	10 min
Dinámica “Mi mundo de conflictos”	Ponerse en el lugar de la otra persona	En esta dinámica, los participantes escribirán de forma anónima, situaciones de conflictos y como se han sentido, se les dará la indicación ¿Si tuvieron el apoyo de su familia? ¿Qué hizo en esa situación? Luego, en una caja pondrán los papeles una vez que terminen dicha actividad, se le pedirá a cada uno de ellos que saque un papel y lea en voz alta. Finalmente de manera grupal responderán que hubieran realizado en el lugar del otro.	Lápices Hojas bond	20 min
Exposición del tema	Identificar la empatía	A través de lluvia de ideas de los participantes recabaremos información sobre que entienden por empatía. Luego se explicará el concepto de empatía, cuál es la importancia y se le presentará un video llamado “El valor de la empatía”, Tiempo: 4min y 20seg, donde se indicará que identifiquen cómo se desarrolla la empatía en las	Proyector Laptop	20 min

		personas. (https://www.youtube.com/watch?v=4Hgmfkg-UTk), analizarán el vídeo y se intercambiarán opiniones.		
Retroalimentación	Verificar lo que se aprendió	Finalmente, se reflexionará el cómo se puede ser más empáticos mediante lluvia de ideas de los participantes y se felicitará por la asistencia.	Proyector Laptop	10 min

Sesión N°7: “Expresando mi ira”

Objetivo: Ejercitar al participante para que identifique una situación que le pueda incomodar.

Actividad	Objetivo	Metodología	Recursos	Tiempo
Presentación y explicación	Dialogar lo aprendido en la sesión anterior	Se desarrollará un feedback sobre la sesión anterior, luego se explicará el tema que se trabajará en la 7ma sesión y cuál es su importancia.	_____	10 min
Exposición “Expresando mi ira”	Conocer el significado de expresar su ira y la importancia	Se hablará del tema de la 7ma sesión “Expresar mi ira”, se realizará preguntas como: <ul style="list-style-type: none"> - ¿Qué significa expresar mi ira? - ¿Qué entienden sobre el tema? 	Proyector plumón	20 min

		De manera voluntaria los participantes responderán, y escribirán en la pizarra. Se empieza a dialogar sobre el tema. Posteriormente se continuará con la exposición sobre los significados y la importancia.		
Dramatización	Identificar respuestas cuando uno se siente enfadado	Se formará grupos de 4 participantes y escenificarán cualquier situación que hayan tenido o que utilicen ejemplos como: discusión con una persona cercana, caos vehicular, etc. De esta manera, ellos podrán identificar cómo reaccionan ante las diversas situaciones de su vida cotidiana.	Hojas Papelografos Plumones	20 min
Retroalimentación	Fijar ideas principales	Finalmente, se formulará preguntas sobre lo aprendido.	Proyector Laptop	10 min

Sesión N°8: “Ceremonia de Clausura

Objetivo: Felicitar a todos los participantes, el desempeño y entusiasmo durante todo el programa.

Actividad	Objetivo	Metodología	Recursos	Tiempo
Clausura de sesiones	Felicitar por todo sus aportes y participación	La psicóloga agradecerá la asistencia al taller, se les comunicará que es la última sesión, se realizará una retroalimentación de la sesión anterior de manera breve.	_____	5 min
Dinámica “El espacio en la silla”	Expresar sus vivencias	La psicóloga, colocará dos sillas en la parte del medio, indicará que cada participante de manera voluntaria de sentarse en cada silla y expresar sus vivencias. En la primera silla el participante detallará “Cómo se encontraba en la primera sesión”, luego en la segunda silla “Qué aprendieron de las sesiones”. Y así sucesivamente se hará con cada uno de los participantes.	Sillas	30 min
Retroalimentación	Verificar lo que se aprendió	Es importante en esta última sesión agradecer la participación y el compromiso a las sesiones. Finalmente, se realizará un pequeño compartir con los participantes y personal de la institución (psicólogos y/o trabajadores sociales) Por otro lado, los participantes responderán una encuesta de satisfacción (Anexo 5), para verificar lo aprendido	Bocaditos	25min

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

Arroyo y Ortega (2009). Los trastornos de personalidad en reclusos como factor de distorsión del clima social de la prisión. Recuperado de: <http://cetecic.com.ar/revista/el-enojo-y-su-expresion/>

Asociación Psicológica Americana. (2012). Como controlar el enojo. Recuperado de: <https://www.apa.org/centrodeapoyo/enojo>

Beck, A. (1999). Prisioneros del odio: Las bases de la ira, hostilidad y la violencia. Barcelona: Paidós.

Berkowitz, L. (2000). Causas y consecuencias de los sentimientos. Cambridge

Chávez, D. (2003). Biblioteca de psicología. Recuperado de: <http://www.bibliotecapsicologia.org/articulos2003.htm>.

Castillo, Sosa y Vanega (2018). Expresión de ira, satisfacción en la relación de pareja y bienestar psicológico, (tesis de pregrado). Universidad Autónoma de Yucatán, México. Recuperado de <http://www.medigraphic.com/pdfs/epsicologia/epi-2018/epi1831.pdf>

Cueva, F. (2017). La Fatiga y el Índice de expresión de ira de los taxistas profesionales de la Cooperativa N°58 San Gabriel (tesis de pregrado). Universidad Central del Ecuador Recuperado de <http://www.dspace.uce.edu.ec/handle/25000/14036>

El Comercio (2014). El secreto El secreto biológico detrás de la cara de enojo Recuperado de <https://elcomercio.pe/tecnologia/ciencias/secreto-biologico-detras-cara-enojo-358416>

El Instituto Nacional de Estadística e Informática (2017). Informe estadístico penitenciario
Recuperado de <https://www.inpe.gob.pe/normatividad/estad%C3%ADstica/2018/657-febrero2018/file.html>

Espinoza, A. (2017). Expresión de Ira Estado - Rasgo en adolescentes de instituciones educativas nacionales del distrito de Trujillo según variables sociodemográficas (Tesis de pregrado) Universidad Cesar Vallejo, Lima, Perú.

Recuperado de <http://repositorio.ucv.edu.pe/handle/UCV/667>

Gonzales, Pelegrín y Carballo (2017). Ira y Personalidad resistente en deportistas de raqueta y resistencia. Recuperado de <http://www.revistas.uma.es/index.php/riccafd/article/view/3776>

Hernández, R., & Fernández, C. Baptista; M (2014) Metodología de la Investigación. México. Editorial Mc. Graw Hill Interamericana Editores, SA.

Jauregui, L. (2018). Niveles de Ira en niños con cáncer terminal que se atienden en hospital de Es Salud de Lima, 2017. (Tesis de pregrado) Universidad Inca Garcilaso de la Vega, Lima, Perú. Recuperado de <http://repositorio.uigv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.11818/1540/TRAB.SUF.PROF.%20L%C3%89VANO%20DE%20PE%C3%91A%20ELITA%20DEL%20PILAR.pdf?sequence=2&isAllowed=y>

Johnson, E. (1990). The deadly emotions. The role of anger, hostility and aggression in health and emotional wellbeing. New York: Praeger.

La revista de terapia cognitivo conductual (2007). El enojo y su expresión
Recuperado de <http://cetecic.com.ar/revista/el-enojo-y-su-expresion/>

Mariño, B. (2017). Estrés Académico y Expresión de ira en estudiantes del nivel secundario de las instituciones públicas del distrito de Coishco (Tesis de pregrado) Universidad Cesar Vallejo, Lima, Perú. Recuperado de <http://repositorio.ucv.edu.pe/handle/UCV/405>

McDowell y Hostetler (2006). Consejeros de jóvenes. Colombia: Mundo Hispano.

Medina, P. (2018). Expresión de ira, según género, en estudiantes del quinto de secundaria de una institución educativa. (Tesis de pregrado) Universidad Ricardo Palma, Lima, Perú. Recuperado de <http://repositorio.urp.edu.pe/handle/URP/1625>

Meregildo, C. (2013). Expresión de Ira Estado-Rasgo en adolescentes de instituciones educativas nacionales del distrito de Trujillo según variables sociodemográficas. (Tesis de pregrado) Universidad Cesar Vallejo, Lima, Perú. Recuperado de <http://repositorio.ucv.edu.pe/handle/UCV/667>

Montane, J. (2010). Salud Mental. Recuperado de <http://joan-montane-lozoya.suite101.net/controlar-la-ira-causasmanejo-y-consecuencias-a2657>.

Montero, I., & León, O. (2007). A guide for naming research studies in Psychology. International Journal of clinical and Health psychology, 7(3). Recuperado de <https://www.redalyc.org/html/337/33770318/>

Punset, Bisquerra y Gea (2017). El punto sobre la i. Recuperado de <https://www.puntosobrelai.net/la-ira-y-sus-efectos-en-el-cuerpo-y-la-mente/>

Quispe y Vilca (2016). Niveles de Burnout y el Control de la Ira en personal de serenazgo en una municipalidad de Arequipa, (Tesis de pregrado). Universidad Nacional de San Agustín, Arequipa, Perú. Recuperado de <http://repositorio.unsa.edu.pe/handle/UNSA/3546>

Recinos, N. (2015). Ira: estudio comparativo en madres solteras y casadas. Amatitlan – 2015/ Universidad Mariano Gálvez de Guatemala (Tesis de pregrado)
Recuperado de <https://glifos.umg.edu.gt/digital/90417.pdf>

Robalino, A y Lalama, José. (2017), Niveles de ira externos e internos en choferes profesionales que acuden a recuperación de puntos de la licencia de conducir, (artículo científico)
Universidad Central del Ecuador. Recuperado de <https://polodelconocimiento.com/ojs/index.php/es/article/download/314/pdf>

Salmon, L. (2014). El control de la Ira. Recuperado de <http://www.larevista.ec/orientacion/consultorio/el-control-de-la-ira>

Spielberger, Johnson, Russell, Crane, Jacobs y Worden (1985, citados en Oliva y Calleja, 2010) Medición de la ira en el deporte de combate: validación del STAXI-2 en deportistas mexicanos. Recuperado de http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1729-48272010000100006

ANEXO

ANEXO 1. Matriz de consistencia

Problema General	Objetivo General	Metodología
¿Cuál es el nivel de ira que presentan los beneficiarios de los Programas de Medio Libre del INPE, periodo 2019?	Determinar el nivel de ira que presentan los beneficiarios de los Programas de Medio Libre del INPE, periodo 2019.	La investigación es de tipo descriptivo, transversal, con un diseño No experimental y con un enfoque cuantitativo.
Problemas Específicos	Objetivos Específicos	Población y muestra
<ul style="list-style-type: none"> - ¿Cuál es el nivel de ira, según la dimensión estado de ira, que presentan los beneficiarios de los Programas de Medio Libre del INPE, periodo 2019? - - ¿Cuál es el nivel de ira, según la dimensión rasgo de ira que presentan los beneficiarios de los Programas de Medio Libre del INPE, periodo 2019? - ¿Cuál es el nivel de ira, según la dimensión expresión de la ira que presentan los beneficiarios de los Programas de Medio Libre del INPE, periodo 2019? - ¿Cuál es el nivel de ira, según la dimensión control de la ira que presentan los beneficiarios de los Programas de Medio Libre del INPE, periodo 2019? 	<ul style="list-style-type: none"> - Identificar el nivel de ira, según la dimensión estado de ira, que presentan los beneficiarios de los Programas de Medio Libre del INPE, periodo 2019. - Identificar el nivel de ira, según la dimensión rasgo de ira que presentan los beneficiarios de los Programas de Medio Libre del INPE, periodo 2019. - Identificar el nivel de ira, según la dimensión expresión de la ira que presentan los beneficiarios de los Programas de Medio Libre del INPE, periodo 2019. - Identificar el nivel de ira, según la dimensión control de la ira que presentan los beneficiarios de los Programas de Medio Libre del INPE, periodo 2019. 	<p>La población de estudio está conformada por 60 beneficiarios, que participan en los programas de Medio Libre del INPE, periodo 2018.</p> <p style="text-align: center;">N = 60 beneficiarios</p> <p>El tamaño de la muestra censal, está constituido por 55 beneficiarios.</p>

Anexo 2. Cuestionario

STAXI-2 Inventario de Expresión de Ira Estado-Rasgo

Edad: _____ Sexo _____ Fecha _____

Grado de Instrucción _____ Tiempo de permanencia en el programa _____

Parte 1 Instrucciones

A continuación se presentan una serie de afirmaciones que la gente usa para describirse a sí misma, lea cada afirmación y encierre en un círculo una de las letras que encontrará a la derecha, la letra que mejor indique COMO SE SIENTE AHORA MISMO, utilizando la siguiente escala de valoración.

A NO EN ABSOLUTO	B ALGO	C MODERADAMENTE	D MUCHO
------------------	--------	-----------------	---------

CÓMO ME SIENTO EN ESTE MOMENTO

1	Estoy furioso	A	B	C	D	NO ANOTE NADA EN ESTE ESPACIO PODRIA INVALIDAR SU EJERCICIO
2	Me siento irritado	A	B	C	D	
3	Me siento enfadado	A	B	C	D	
4	Le pegaría a alguien	A	B	C	D	
5	Estoy enojado	A	B	C	D	
6	Me gustaría decir lisuras (groserías)	A	B	C	D	
7	Estoy molesto	A	B	C	D	
8	Daría puñetazos a la pared	A	B	C	D	
9	Me dan ganas de maldecir a gritos	A	B	C	D	
10	Me dan ganas de gritarle a alguien	A	B	C	D	
11	Quiero romper algo	A	B	C	D	
12	Me dan ganas de gritar	A	B	C	D	
13	Le tiraré algo a alguien	A	B	C	D	
14	Tengo ganas de dar cachetadas a alguien	A	B	C	D	
15	Me gustaría pelear con alguien	A	B	C	D	

Parte 2
Instrucciones

A continuación se presentan una serie de afirmaciones que la gente usa para describirse a sí misma, lea cada afirmación y encierre en un círculo una de las letras que encontrará a la derecha, la letra que mejor indique COMO ME SIENTO NORMALMENTE, utilizando la siguiente escala de valoración.

A CASI NUNCA	B ALGUNAS VECES	C A MENUDO	D CASI SIEMPRE
---------------------	------------------------	-------------------	-----------------------

CÓMO ME SIENTO NORMALMENTE

16	Me irrito rápidamente	A	B	C	D	NO ANOTE NADA EN ESTE ESPACIO PODRIA INVALIDAD SU EJERCICIO
17	Tengo un carácter irritable	A	B	C	D	
18	Soy una persona alterada	A	B	C	D	
19	Me molesta cuando hago algo bien y no me lo reconocen	A	B	C	D	
20	Tiendo a perder la paciencia	A	B	C	D	
21	Me pone furioso que me critiquen delante de los demás	A	B	C	D	
22	Me siento furioso cuando hago un buen trabajo y se me valora poco	A	B	C	D	
23	Me molesto con facilidad	A	B	C	D	
24	Me enfado si no me salen las cosas como tenía previsto	A	B	C	D	
25	Me enfado cuando se me trata injustamente	A	B	C	D	

Parte 3
Instrucciones

A continuación se presentan una serie de afirmaciones que la gente usa para describirse a sí misma, lea cada afirmación y encierre en un círculo una de las letras que encontrará a la derecha, la letra que mejor indique COMO REACCIONA O SE COMPORTA CUANDO ESTÁ ENFADADO O FURIOSO, utilizando la siguiente escala de valoración.

A CASI NUNCA	B ALGUNAS VECES	C A MENUDO	D CASI SIEMPRE
---------------------	------------------------	-------------------	-----------------------

CUANDO ME ENFADO O ENFUREZCO

26	Controlo mi temperamento	A	B	C	D	NO ANOTE NADA EN ESTE ESPACIO PODRIA INVALIDAD SU EJERCICIO
27	Expreso mi enojo	A	B	C	D	
28	Me guardo para mí lo que siento	A	B	C	D	
29	Hago comentarios irónicos (hacer burla de algo) de los demás	A	B	C	D	
30	Mantengo la calma	A	B	C	D	
31	Hago cosas como golpear la puerta	A	B	C	D	
32	Enfurezco por dentro aunque no lo demuestro	A	B	C	D	
33	Controlo mi temperamento	A	B	C	D	
34	Discuto con los demás	A	B	C	D	
35	Tiendo a tener rencores que no cuento a nadie	A	B	C	D	
36	Puedo controlarme y no perder la paciencia	A	B	C	D	
37	Estoy más enfadado de lo que quiero admitir	A	B	C	D	
38	Digo barbaridades	A	B	C	D	
39	Me irrito más de lo que la gente se cree	A	B	C	D	
40	Pierdo la paciencia	A	B	C	D	
41	Controlo mis sentimientos de enfado	A	B	C	D	
42	Evito a encararme con aquello que me enfada	A	B	C	D	
43	Controlo mi impulso de expresar mis sentimientos de enojo	A	B	C	D	
44	Respiro profundamente y me relajo	A	B	C	D	
45	Hago cosas como contar hasta diez	A	B	C	D	
46	Trato de relajarme	A	B	C	D	
47	Hago algo sosegado para relajarme	A	B	C	D	
48	Intento distraerme para que se me pase el enfado	A	B	C	D	
49	Pienso en algo agradable para tranquilizarme	A	B	C	D	

ANEXO 3. Carta de Aceptación



INSTITUTO NACIONAL PENITENCIARIO
EAPP y PLO - SURQUILLO

"Año de la lucha contra la corrupción y la impunidad"

Lima, 18 de Febrero del 2019

OFICIO N° 245 -2019-INPE/18-2460.SD

Señor:
RAMIRO GOMEZ SALAS
Decano de la Facultad de Psicología y Trabajo Social
Universidad Inca Garcilaso de la Vega

Presente.-

ASUNTO: COMUNICA Trabajo de Investigación realizado
Por JOSSELYN SALCEDO TITO

REF. Carta N° 200-19-DFPTS

Tengo el honor de dirigirme a usted, para saludarlo cordialmente a nombre de nuestra institución y en atención al documento de la referencia, le comunicamos que la señorita **JOSSELYN SALCEDO TITO** con código de matrícula N° 48-239083-0, realizó una muestra de investigación en nuestro establecimiento, con beneficiarios ubicados en los programas del Medio Libre con población de Reserva de Fallo Condenatorio, Jornadas de Prestación de Servicios Comunitarios y Jornadas de Limitación de días Libres, siendo en su mayoría condenados por Faltas Contra la Persona – Lesiones Dolosas, investigación realizada para poder optar el Título Profesional de Licenciado en Psicología, bajo la modalidad de suficiencia profesional.

La referida señorita cumplió con el tiempo y plazo establecido por el Establecimiento de Medio Libre Surquillo y tuvo una gran aceptación con la población de Penas Limitativas de derecho.

Agradezco la atención a la presente y esperamos continuar apoyando a los futuros profesionales Garcilasinos.

Atentamente,



[Firma]
D^{CA} MARIA EUGENIA JAYEN MURUGARRA
Subdirectora



[Firma]
D^{CA} MARILAFON COVARETAS
Especialista en Trabajo Social - Extramuros I
Rosa María de la Cruz 1977

ANEXO 4. Hoja de compromiso

COMPROMISO DE ASISTENCIA Y PARTICIPACIÓN

Yo, me comprometo a participar en todas las sesiones del “Programa para el fortalecimiento del autocontrol por parte beneficiarios del Medio Libre del INPE”, asimismo, asistir puntual y mantener la cordialidad y respeto con mis compañeros(as).

Firma

ANEXO 5: Encuesta de satisfacción

ENCUESTA DE SATISFACCIÓN

Estimado participante:

La presente encuesta tiene como finalidad recoger su opinión sobre el desarrollo del taller.

- **Sexo:** Masculino () Femenino ()

- ✓ **¿Qué aprendiste en el taller?**

- ✓ **¿Qué fue lo que más le gusto del taller?**

- ✓ **¿Qué les pareció el taller?**

- ✓ **¿Cuál es la importancia de este taller?**
