



TRABAJO FIN DE GRADO

Implementación de un programa de intervención
para el aprendizaje, entrenamiento y desarrollo de
habilidades sociales en el ámbito penitenciario

Alumno

ALBA M^a ESTEBAN CORREAS

Director

ÁNGEL CASTRO VÁZQUEZ

GRADO EN PSICOLOGÍA

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES Y HUMANAS

UNIVERSIDAD DE ZARAGOZA

CAMPUS DE TERUEL

Índice

Introducción.....	3
Justificación teórica	3
Objetivos del Programa	7
Objetivos Generales.....	7
Objetivos Específicos	7
Destinatarios del Programa.....	8
Localización.....	8
Metodología.....	9
Características Generales del Programa	15
Recursos Humanos	15
Recursos Materiales.....	15
Procesos de evaluación.....	16
Resultados.....	17
Conclusiones.....	18
Referencias	20
Anexos	23

Introducción

Las habilidades sociales constituyen una de las herramientas más importantes para el desarrollo de las relaciones sociales entre los seres humanos; además, constituyen un proceso continuo que se inicia en la infancia y se desarrolla a lo largo de todo el periodo vital. Se entiende por habilidades sociales la capacidad que posee el individuo de percibir, entender, descifrar y responder a los estímulos sociales en general, especialmente a aquellos que provienen del comportamiento de los demás (Blanco, 1983); en otras palabras, se podría definir el concepto de habilidades sociales como el proceso por el que la gente se relaciona de forma eficaz o hábil con los demás (Spitzberg y Cupach, 1985).

El entrenamiento en habilidades sociales, por tanto, es un proceso continuo y es el resultado de las propias experiencias del individuo. Cuando éste sufre un problema o una situación anormal, como puede ser el estar privado de libertad, se produce una ruptura que afecta a su estilo de vida, conllevando un deterioro de sus relaciones interpersonales y un descenso de las habilidades sociales y de su aplicación práctica. Por ello, se presenta este programa de entrenamiento, destinado a mejorar las habilidades sociales de los internos del Centro Penitenciario de Zuera (Zaragoza). Se aplicó a lo largo de dos meses, en ocho sesiones de trabajo, en las que se trataron distintos temas relacionados con el desarrollo de las habilidades sociales, como se puede constatar en el apartado de Metodología. Se llevó a cabo una evaluación del progreso de los participantes, en base a un cuestionario psicosocial que fue rellenado por éstos el primer y el último día del curso, obteniéndose diferencias estadísticamente significativas al final del taller, con lo que éste se puede considerar eficaz para mejorar las habilidades interpersonales en un ambiente tan especial como es el de una prisión.

A partir de esos resultados, se extrae una serie de conclusiones y de sugerencias de mejora que pueden ser relevantes para la aplicación de este programa en futuras ediciones, o en otros centros penitenciarios.

Justificación teórica

La Psicología Penitenciaria cuenta ya con una dilatada historia en el diseño de tratamientos para hacer frente al problema delictivo de determinadas personas. De esta manera, dar cuenta de la Psicología Penitenciaria implica hacer alusión a un campo

importante de la Psicología Jurídica (Romero y Urrea, 2002). Autores de máxima relevancia en el desarrollo de la Psicología en el último siglo se han ocupado del problema delictivo y del tratamiento de los delincuentes. Se pueden destacar las aportaciones de Skinner (1968), Eysenck (1964) y Bandura (1977), cuya teoría del aprendizaje social se formuló parcialmente a partir de la investigación sobre los comportamientos antisociales (Bandura y Walters, 1983; Kazdin, 1988; Kazdin y Buela Casal, 1999). Esta teoría, que también se conoce como “Modelo Cognitivo del Aprendizaje Social”, explica que la conducta de los niños se consolida, o es modificada, en función de las consecuencias que surgen de sus acciones y de la respuesta de los demás a sus conductas. Los niños aprenden a comportarse a través de un proceso de instrucción, ensayo y retroalimentación (Ladd y Mize, 1983).

Otra muestra de ese interés es que muchos de los tratamientos que se aplican actualmente a delincuentes, se fundamentan en los mismos principios teóricos que el resto de la tecnología psicológica, como son el manejo de las contingencias del comportamiento, especialmente en instituciones tanto juveniles como adultas, el aprendizaje social y los más recientes desarrollos cognitivos. El objetivo fundamental del desarrollo de este área de la Psicología es intentar predecir el comportamiento delictivo (Blackburn, 1994; Bonta, Law y Hanson, 1998; Hanson y Bussière, 1998; Loeber y Stouthamer-Loeber, 1987; Quinsey, Harris, Rice y Cormier, 1998).

Las primeras aproximaciones a la evaluación y tratamiento de delincuentes se llevaron a cabo en Estados Unidos a principios del siglo XX (Bartol y Bartol, 1987). En Europa, uno de los antecedentes más destacados de la Psicología Criminal se encuentra en los trabajos de Bartol y Bartol (1987), que influyeron en la primera investigación realizada en España sobre este tema, llevada a cabo por Carpintero y Rechea (1995). Las primeras aproximaciones prácticas al uso de la Psicología en las prisiones y centros de reforma juvenil en España es anterior, pues puede fecharse en la década de los años setenta del siglo XX. Tras la publicación de esa obra, en la mitad de la década de los noventa, se empezó a prestar mayor interés científico y profesional por el estudio de la delincuencia, que recibió varios impulsos esenciales de las universidades españolas, como la creación de los estudios en Criminología y la mayor presencia académica e investigadora de la Psicología Jurídica, Forense y Penitenciaria.

En España hay que destacar la línea de investigación que se ha desarrollado acerca de los efectos que ocasiona la prisión en trabajadores y reclusos. Una de sus principales aplicaciones se ha basado en el denominado “Síndrome de *Burnout* en

funcionarios” (Hernández Martín, Fernández Calvo, Ramos y Contador, 2006); este síndrome es ocasionado por las condiciones laborales de alta implicación emocional, que exigen a los funcionarios de centros penitenciarios reaccionar y adaptarse rápidamente a las experiencias de estrés, que de no afrontarse adecuadamente (Hernández Zamora, Olmedo Castejón e Ibáñez Fernández, 2006), pueden llevar a estas personas a padecer el síndrome de *burnout* (Maslach, 2003; Maslach, Schaufeli y Leiter, 2001). Otra de sus líneas de investigación se ha basado en el estudio de los efectos de la cárcel sobre el preso (Valverde Molina, 2002), profundizando en las consecuencias somáticas (problemas sensoriales), alteraciones de su imagen personal y, principalmente, en las consecuencias psicosociales que ocasiona el estar privado de libertad, como puede ser la pérdida de habilidades sociales.

Por eso, uno de los principales tratamientos que se ha realizado tradicionalmente en los centros penitenciarios y que actualmente se sigue utilizando es el entrenamiento en habilidades sociales para personas que han llevado a cabo conductas delictivas. El estudio de las habilidades sociales podría remontarse a la segunda mitad del siglo XX, cuando Blanco (1983) las definió como la capacidad que posee el individuo de percibir, entender, descifrar y responder a los estímulos sociales en general, especialmente a aquellos que provienen del comportamiento de los demás; con otras palabras, Spitzberg y Cupach (1985), las tratan como el proceso por el que la gente se relaciona de forma eficaz o hábil con los demás. Es en ese mismo año cuando Philips (1985) declara que ya en los años treinta del siglo XX y desde la Psicología Social, se empezó a estudiar la conducta social de los niños, centrándose en variables como la asertividad (Murphy, Murphy y Newcomb, 1937; Williams, 1935).

El estudio sistemático de las habilidades sociales comienza cuando éstas adquieren gran relevancia para la modificación de la conducta, con los primeros programas de entrenamiento basados en ellas (Salter, 1949; Wolpe, 1958). Se observan diferencias en las investigaciones que se realizan en Estados Unidos y en Europa, tal y como afirma Ovejero Bernal (1990); en Estados Unidos, el entrenamiento en habilidades sociales se aplica a problemas clínicos, mientras que en Europa se centra en el terreno laboral y organizacional. Los programas más efectivos ponen en marcha sistemas de entrenamiento en asuntos relacionados con el desarrollo personal y social, tales como la identidad sexual, la presión del grupo de pares, o el manejo de emociones (Valverde Molina, 2002). Estos programas basados en el entrenamiento en habilidades sociales, tienen como base las siguientes cuestiones: ¿qué ocurre con las habilidades

sociales en los reclusos?, ¿las pierden una vez que ingresan en prisión?, ¿o ingresan en prisión porque no tienen habilidades sociales? Son cuestiones a las que no se les puede dar una respuesta concreta, hace falta un mayor desarrollo de la investigación. Sí es cierto que a las personas que entran en prisión se les ha de ofrecer una guía en habilidades sociales, pues se integran en un nuevo ambiente, se han de relacionar con personas que presentan perfiles de riesgo y se enfrentan a situaciones que conllevan estrés, tanto psicológico como físico (Valverde Molina, 2002).

Estos programas, que se han ido mejorando con el tiempo, han mostrado su utilidad para promover conductas deseables, como la socialización, una mejor comunicación, la toma efectiva de decisiones, la mediación y resolución de conflictos o la prevención de conductas de riesgo relacionadas con la sexualidad, el consumo de sustancias o la violencia. Un ejemplo de esos programas de intervención sería el elaborado por Botvin (1995), centrado en las habilidades para la prevención del consumo de drogas en adolescentes. Este programa desarrolla sus intervenciones basándose en tres teorías del desarrollo humano, para mostrar la manera en que las personas crecen, aprenden y se comportan, ofreciendo el fundamento del enfoque de las habilidades sociales. En primer lugar, se basa en la Teoría del Desarrollo del Conocimiento Social (Slaby, Rodell, Hendrix y Arezzo, 1995), clave para mejorar el proceso de conocerse a sí mismo, a los demás y las relaciones humanas, como base para el desarrollo de la empatía y de otras habilidades sociales relacionadas. Por otro lado, se fundamenta en la Teoría del Aprendizaje (Bandura, 1977), ya expuesta anteriormente. Y, por último, se basa en la Teoría de la Conducta Problemática (Jessor y Jessor, 1977), que defiende que la conducta del adolescente no surge de una sola fuente, sino que es producto de complejas interacciones entre los individuos y su entorno. Así, analiza las relaciones entre el sistema de personalidad del individuo (e.g. valores, expectativas, creencias, actitudes), el sistema del medio ambiente percibido y el sistema conductual, que sería el conjunto de ciertas conductas socialmente inaceptables (e.g. consumo de sustancias, conducta sexual de riesgo, delincuencia). Una mezcla negativa entre estas variables podría determinar la ocurrencia de una conducta problemática (Jessor, Donovan y Costa, 1991).

Por todo lo expuesto hasta este momento, debido a la relevancia que en los últimos años está adquiriendo la Psicología Penitenciaria como rama dentro de la Psicología Jurídica y Forense y por la importancia que tradicionalmente ha tenido el estudio y el entrenamiento de las habilidades sociales para los internos en centros

penitenciarios, además de para otros colectivos vulnerables, se ha de expresar la necesidad de abordar un programa de intervención que incluya los aspectos mencionados, intentando mejorar las habilidades sociales de los internos en el centro penitenciario de Zuera (Zaragoza), para intentar concienciar, aprender y emplear las principales habilidades sociales para el desarrollo de interacciones idóneas a lo largo de la vida.

Objetivos del Programa

Objetivos Generales

Los objetivos generales de este programa de intervención son:

- Fomentar el desarrollo de las habilidades sociales que no adquirieron o han perdido los internos del centro penitenciario de Zuera (Zaragoza), ya sea debido a una enfermedad mental, o al consumo de sustancias.
- Establecer distintas pautas en lo que se refiere a las principales habilidades sociales que se deben poseer para que puedan desarrollar unas correctas relaciones interpersonales, tanto dentro del centro penitenciario como fuera de él.
- Incrementar los niveles de comunicación entre los participantes del grupo y desarrollar con ellos las distintas habilidades que se van a trabajar.

El objetivo final del programa es mejorar la capacidad de interacción de los participantes, a partir del desarrollo de las habilidades sociales que se trabajarán, para conseguir una manera más adaptativa de relacionarse con el entorno social y, así, una correcta integración.

Objetivos Específicos

Los objetivos específicos son los siguientes:

- Conocer qué son las habilidades sociales.
- Conocer y trabajar las habilidades necesarias para una comunicación eficaz.
- Aprender a identificar y a utilizar los aspectos de la comunicación no verbal de manera adecuada.
- Adquirir distintas habilidades de conversación, respeto a los demás y aceptación de críticas, así como a saber escuchar las distintas opiniones.
- Aprender a comportarse de manera asertiva.
- Defender y respetar las propias opiniones adoptando un comportamiento asertivo.

- Generalizar el comportamiento asertivo a todas aquellas situaciones, ya sean conflictivas o no, defendiendo la propia opinión y sabiendo respetar la opinión de los demás.

Destinatarios del Programa

La población destinataria de este programa de intervención son los internos del Centro Penitenciario de Zuera (Zaragoza), especialmente los que poseen algún tipo de trastorno mental. De una población de 40 internos diagnosticados con algún tipo de trastorno mental, participaron voluntariamente 25 en el taller, divididos en dos grupos:

- Grupo A: formado por trece internos, de los que once son varones y dos, mujeres. La edad media de los miembros del grupo está en torno a los 42 años, siendo de alrededor de 34 años en los varones y de alrededor de 50 en las mujeres. Los internos que pertenecen a este grupo poseen distintos trastornos psicológicos (e.g. Esquizofrenia, Esquizofrenia-paranoide, Trastorno Bipolar).
- Grupo B: formado por doce internos, todos ellos varones, con una media de edad de 40 años. El trastorno característico de esta población es el Trastorno de Esquizofrenia-paranoide ocasionado por el abuso de sustancias tóxicas.

Los internos que participan en este programa de intervención proceden de distintos módulos y participan de manera voluntaria; su interés radica en la necesidad de desarrollo personal, a través del aprendizaje y el entrenamiento de las habilidades sociales útiles para la vida y la integración, tanto en el centro penitenciario como, sobre todo, en el exterior.

Localización

El proyecto de intervención se realizará en el Centro Penitenciario de Zuera, que está situado en el término municipal de Zuera, a una distancia de dieciocho kilómetros de la ciudad de Zuera, en el paraje conocido como Puilatos. El acceso al mismo se realiza desde la Carretera Nacional 330, E-7 (Alicante-Francia), en la salida número 539.

El centro se inauguró en 2001 y cuenta con una superficie total de 520.437 m², de los que 435.112 m² pertenecen a la parcela del centro y los otros 85.325 m² pertenecen a la parcela construida.

El programa se aplicará en el módulo de enfermería del centro penitenciario. Las sesiones serán impartidas en una sala habilitada para ello, que cuenta con dos amplias mesas, alrededor de quince sillas, un ordenador con proyector y una pizarra.

Metodología

Las orientaciones metodológicas que se van a emplear en este programa de intervención se basarán principalmente en tres principios básicos que recogen varios conceptos importantes y necesarios para el desarrollo adecuado de las habilidades sociales. Estos principios son (Fonseca Carracedo, 2003):

1. Principio de actividad y participación: trata de considerar a los internos como protagonistas activos de su propio desarrollo y aprendizaje. La actividad se entiende como una experiencia interpersonal, en la que los internos crean una unión básica con los profesionales y con el resto del grupo.
2. Principio de individualización y socialización: con la individualización se pretende que los internos sean capaces de respetar sus características personales, sus ritmos de desarrollo personal y los intereses y necesidades que cada uno tenga, reconociendo que todos estos factores pueden ser modificados de manera positiva, tanto por la propia experiencia como por la experiencia de sus compañeros. En cuanto al principio de socialización, lo que se pretende es considerar a los internos como seres sociales, es decir, como miembros de un grupo, en el que ellos sean capaces de identificarse y estar seguros. La regla básica de este principio se basaría en la educación y el respeto.
3. Principio de confianza y seguridad: trata de establecer, en la medida de lo posible, que los profesionales dispongan de un ambiente positivo, un ambiente de seguridad, tanto emocional como de confianza.

En este taller, se intenta conjuntar el punto de vista de los profesionales, de los internos y, de forma conjunta, la visión global del grupo. En referencia a los profesionales, se busca compaginar el trabajo grupal y la atención individual a cada uno

de los internos, basado en la comunicación, el respeto y la libertad de expresión. Con las actividades que se realizarán se pretende estimular la curiosidad y la motivación de los internos en lo que se refiere al aprendizaje, desarrollo y entrenamiento de habilidades sociales. En cuanto a los internos, se pretenderá que éstos puedan expresar sus emociones y sentimientos de manera adecuada y abiertamente, basándose siempre en el respeto. Se intentará estimular en ellos la curiosidad y la motivación en lo que se refiere al aprendizaje, desarrollo y entrenamiento de habilidades sociales. Y, por último, en cuanto al punto de vista grupal, se intentará que los participantes valoren las diferencias que se dan entre ellos no como algo que pueda entorpecer la creación de nuevas relaciones, sino como algo positivo y necesario.

Este taller se desarrollará una vez por semana durante dos meses, con lo que se dispondría de ocho sesiones, de dos horas cada una, con cada uno de los grupos participantes (el grupo A se reunirá de 9:30 horas a 11:30 horas y el grupo B de 11:30 horas a 13:30 horas). Se entregará un calendario a los internos que participan para que les sirva de guía .

Las actividades que se llevan a cabo, en cada una de las sesiones, son las siguientes:

1.ª Sesión: Introducción al taller de habilidades sociales.

- *Presentación del grupo y de los profesionales.* Se intentará que los individuos conozcan sus nombres y algunas características personales, para así crear un ambiente agradable, familiar y de confianza. Cada participante, incluidos los profesionales, dirán su nombre y apellidos o “alias” y, además, dos calificativos positivos que le definan (Bustamante Navarro, Gamonal García y Sánchez Guillen, 1996). Cada uno hablará cuando le toque, respetando los turnos y no hablando demasiado deprisa. (Ver anexo 1).
- Posteriormente, se entregará un cuestionario para evaluar sus habilidades sociales en distintas situaciones y aspectos de la vida. Se ha utilizado el Cuestionario Psicosocial, elaborado por Fonseca Carracedo (2003), que se presenta en el apartado de resultados y se puede consultar en el Anexo 1.5 de este trabajo.
- *Presentación del programa general de aprendizaje, desarrollo y entrenamiento en habilidades sociales.* Se realizará una charla informativa acerca de las habilidades que se trabajarán en el programa, para que los internos conozcan qué

son las habilidades sociales, para qué se utilizan, y qué se consigue con ellas. Una vez expuestas las habilidades que se van a trabajar, se procederá a la explicación de las normas de funcionamiento de las sesiones, así como de la metodología que se llevará a cabo en cada sesión. Por tanto, al principio de cada sesión se recordará lo que se hizo en la sesión anterior y se expondrán las actividades/tareas que se van a llevar a cabo.

2.ª Sesión: Introducción a los estilos comunicativos.

- *Repaso de la sesión anterior e introducción de los distintos estilos comunicativos. Visionado de la película “El método”.* Se realizará el visionado de la película “El método” con su posterior coloquio. Los participantes deberán identificar por sí solos los distintos estilos comunicativos, relacionándolos con los protagonistas del film. A continuación, se realizará la exposición de los profesionales sobre los estilos comunicativos, sus características y las consecuencias, tanto positivas como negativas, de su uso. (Ver Anexo 1.2.).
- *Realización del ejercicio: “Analiza las situaciones problemáticas a las que se enfrentan los protagonistas de las historias. Una vez leído el problema, identifica qué estilo de comunicación le corresponde y plantea algunas alternativas de resolución. Puesta en común.* Se pretende que los participantes sepan identificar los distintos estilos comunicativos con ejemplos prácticos y, además, se desea constatar si existen dudas sobre el contenido impartido. (Ver Anexo 1.2.).

3.ª Sesión: Habilidades de escucha activa.

- *Repaso de la sesión anterior. ¿Qué es la escucha activa? ¿Para qué sirve? ¿Cuáles son sus ventajas y sus inconvenientes? ¿Qué componentes forman la escucha activa?* Con la ayuda de una presentación de *power point*, se recogerán todos los conceptos relacionados con la escucha activa. Se expondrán de uno en uno, resolviendo las posibles dudas que puedan surgir y así, sucesivamente, hasta acabar con todas las preguntas que componen este apartado.
- *Introducción a la comunicación verbal y la comunicación no verbal.* Se explicarán los aspectos más importantes de la comunicación, tanto verbal como no verbal.

- *Realización de actividades relacionadas con las señales no verbales.* Análisis, reconocimiento y discriminación de las señales no verbales. Los profesionales deberán elegir aleatoriamente a dos personas para que empiecen una conversación en un punto del aula; el resto de participantes deberá observar las señales no verbales de ambos protagonistas y apuntarlas en una hoja. Después de esta actividad, se realizará una puesta en común, para conocer qué señales no verbales han podido identificar los participantes. (Ver anexo 1.3).
- *Realización de una actividad relacionada con la escucha activa.* Se propondrá un tema de debate y el grupo se dividirá en “a favor” o “en contra”. Se empezará el debate con una serie de pautas entre las que destacará la escucha activa; se respetarán los turnos y las opiniones de todos los participantes.

4.ª Sesión: Saber Decir NO.

- *Repaso de las sesiones anteriores. Aprender la habilidad para Decir NO ante situaciones relacionadas con drogas.* Con esta tarea se pretende que los internos aprendan a saber decir NO ante situaciones de riesgo para ellos, tanto a través de conductas verbales como no verbales.
- *Realización de ejercicios que enseñen a saber decir NO.* Se practicará el saber decir NO en todas las situaciones de alto riesgo que lleven al consumo de drogas, así como se practicará decir NO ante situaciones de presión social. Se propondrán ejemplos y que sean los participantes los que planteen distintas soluciones ante las situaciones.

5.ª Sesión: Expresión de emociones positivas/negativas ante el hecho de recibir críticas.

- *Repaso de las sesiones anteriores. Enseñar cuáles son las expresiones tanto positivas como negativas de emoción. Visionado de imágenes, videos.* Los participantes deberán expresar determinadas expresiones emocionales con la cara y el cuerpo, de uno en uno, mientras que el resto de los sujetos rellenarán una hoja de expresión de emociones (Fonseca Carracedo, 2003). Con esto, se intentará que pierdan el temor a mostrar las emociones ante otras personas, ya sean cercanas o no. (Ver Anexo 1.3. y 1.4).

6.^a sesión: Expresión y defensa de opiniones opuestas.

- *Repaso de la sesiones anteriores. Enseñar a ser capaces de verbalizar y mantener las propias opiniones.* Se pretenderá que los participantes sepan expresar de manera adecuada y libremente, sin temor a ser juzgados, sus opiniones con respecto a un tema determinado. Se realizarán grupos de discusión sobre algún tema de actualidad, en los que cada uno exponga sus puntos de vista, ya sea “a favor” o “en contra”.
- *Realización de grupos de discusión en los que los internos/participantes sean capaces de mantener su posición ante situaciones en las que la presión del grupo sea contraria a su opinión.* Con esto, se pretende que los internos sean capaces de mantener su posición u opinión ante determinados temas. Se utilizarán los distintos estilos de comunicación, bajo la supervisión de los profesionales y se buscará que los participantes a los que se les asigna el papel de “estar en contra del resto” sean capaces de no verse influidos por las opiniones de los demás, sabiendo mantener su punto de vista, independientemente del resto del grupo. Una vez terminada esta actividad, se pondrán en común las emociones que han sentido estos sujetos durante la realización del ejercicio.

Con esta actividad, lo que se pretende es que los sujetos pongan en marcha todos los conocimientos que han adquirido a lo largo de las sesiones, como por ejemplo saber actuar con conductas asertivas, pasivas o agresivas, saber recibir críticas, saber mantener su posición y saber expresar sus sentimientos o ideas libremente.

7.^a Sesión: Negociación.

- *Repaso de las sesiones anteriores. Saber llegar a acuerdos con el resto de compañeros manteniendo una conducta asertiva y una relación positiva.* Se pretende que los participantes puedan comunicar su opinión acerca de un problema determinado, mediante un debate y así llegar a una solución en la que todo el grupo esté de acuerdo.
- *Historia: “la isla desierta”* (Fonseca Carracedo, 2003). Esta historia plantea el problema de elegir, mediante una negociación en la que todo el grupo esté de acuerdo, los distintos roles que se podrían dar en una situación así. Es decir,

deberán elegir mediante consenso quién de los sujetos allí presentes sería el líder del grupo, quién sería el capitán del nuevo barco y qué roles desempeñaría el resto de personas. A su vez, deberán exponer cada uno sus argumentos, respetando las opiniones y los turnos de los demás. (ver anexo 1.5).

- *Evaluación del grupo de aquellas conductas que han facilitado la resolución del conflicto anteriormente planteado.* Los sujetos deberán identificar todas las habilidades sociales que hayan empleado para dar solución a ese problema.

8.ª Sesión: Valoración final y despedida.

- *Resumen simple del taller. Evaluación final a través de un post-test, resolución de dudas y despedida.* Con la ayuda de una presentación de *power point*, se realizará un resumen de los contenidos que se han impartido a lo largo de las ocho sesiones. Una vez finalizado el coloquio, se procederá a la entrega del Cuestionario Psicosocial (rellenado también al inicio del programa), con el que se volverán a evaluar los contenidos impartidos. Una vez terminado, se procederá a la despedida de los profesionales y participantes del grupo. Se enumerarán los avances conseguidos, tanto por los profesionales como, sobre todo, por los participantes y se recogerán recomendaciones para futuras aplicaciones.

Tabla 1. *Cronograma de actividades.*

<i>Sesiones</i>	<i>Actividades</i>
Sesión 1	Introducción a taller de habilidades sociales.
Sesión 2	Introducción a los estilos comunicativos.
Sesión 3	Habilidades de escucha activa.
Sesión 4	Saber decir NO.
Sesión 5	Expresión de emociones positivas y negativas ante el hecho de recibir críticas.
Sesión 6	Expresión y defensa de opiniones opuestas.
Sesión 7	Negociación.
Sesión 8	Valoración final y despedida.

Características Generales del Programa

Recursos Humanos

Para la realización de este programa de intervención se requiere la participación de dos psicólogos/as cuyas competencias engloben el desarrollo de habilidades sociales, así como las técnicas que se utilizarán. Además de los profesionales, se requerirá la participación de población en situación de privación de libertad, en particular aquellos internos del centro penitenciario de Zuera (Zaragoza) que posean algún tipo de trastorno psicológico.

Recursos Materiales

Los recursos materiales necesarios para llevar a cabo de manera idónea el programa de intervención que aquí se presenta son los siguientes:

- Instalaciones/Mobiliario:
 - Gimnasio, taller o salón de actos del Módulo de Enfermería del Centro Penitenciario de Zuera (Zaragoza).
 - Escritorio.
 - Una mesa con capacidad para diez personas.
 - Sillas.
- Material informático:
 - Ordenador (CPU, teclado, ratón, auriculares).
 - Proyector y pantalla.
 - USB.
- Material fungible
 - Folios.
 - Bolígrafos.
 - Lapiceros.
 - Gomas de borrar.
 - Carpetas.
 - Archivadores.
 - Fotocopiadora.

En función de esos materiales necesarios para llevar a cabo el programa, el presupuesto requerido sería el siguiente:

Tabla 2. *Presupuesto requerido.*

<i>Material</i>	<i>Presupuesto</i>
Instalaciones/ mobiliario	998,00 euros
Material Informático	1.312,95 euros
Material fungible	35,75 euros
Psicóloga (2)	500,00 euros
Total	2.846,70 euros

Procesos de evaluación

El proceso de evaluación de la eficacia y viabilidad del proyecto se realizará a partir de las siguientes fases:

- *Inicial.* Se valorará el nivel de conocimientos acerca de las habilidades sociales que posee el interno, a través del Cuestionario Psicosocial (Fonseca Carracedo, 2003).
- *Intermedia.* La información fundamental será recogida por medio de la observación diaria por parte de los profesionales.
- *Final.* Una vez finalizada la intervención, se volverá a entregar el Cuestionario Psicosocial (Fonseca Carracedo, 2003) y se comprobará la evolución de los internos y los resultados conseguidos.

Para la evaluación de la utilidad de este proyecto de intervención se han utilizado distintos instrumentos que analizan tanto el déficit como la eficacia del aprendizaje, entrenamiento y desarrollo de las distintas habilidades sociales. La evaluación de la intervención llevada a cabo constará de tres etapas:

1. Evaluación previa (pre-test). Permitirá valorar los conocimientos y las actitudes iniciales que poseen los internos sobre las habilidades sociales. Para ello, se empleará el Cuestionario Psicosocial (Fonseca Carracedo., 2003), compuesto por 48 ítems, con cuatro opciones de respuesta, que van de *Nunca/Casi nunca* a *Siempre/Casi siempre* y que evalúan nueve aspectos de las habilidades sociales: planificación del tiempo (PT), control emocional (CE), solución de problemas

(SP), autoestima (A), libertad (L), redes de apoyo (RA), ámbito sociolaboral (SL), comunicación (C) y salud (S). Fonseca Carracedo (2003) informó de una consistencia interna igual a 0,80 en PT, 0,79 en CE, 0,71 en SP, 0,59 en A, 0,83 en L, 0,78 en RA, 0,68 en SL, 0,71 en C y 0,80 en S. En la presente investigación se obtuvieron unos alfas de Cronbach de 0,71 (PT), 0,68 (CE), 0,84 (SP), 0,60 (A), 0,70 (L), 0,70 (RA), 0,72 (SL), 0,80 (C) y 0,71 (S). El cuestionario se puede consultar en el Anexo 1.5 de este trabajo.

2. Evaluación intermedia (evaluación del proceso). A lo largo de la intervención se realizará una evaluación del progreso de los internos, mediante la realización de sesiones cuyo contenido englobará las habilidades sociales más importantes para una correcta participación en la sociedad. La recogida de información se realizará a través de la observación y del repaso de lo visto en las sesiones anteriores, lo que permitirá detectar posibles fallos y carencias en el aprendizaje de los participantes.
3. Evaluación del resultado (post-test). Se volverá a rellenar el Cuestionario Psicosocial (Fonseca Carracedo, 2003) utilizado al inicio de la intervención, con el fin de poder valorar el avance de cada uno de los internos en lo que respecta al aprendizaje, entrenamiento y desarrollo de las habilidades sociales.

El objetivo de esta evaluación en tres etapas es la mejora del programa de intervención, para que pueda ser utilizado con más éxito en futuras ediciones dentro del ámbito penitenciario.

Resultados

El aprendizaje de habilidades sociales es un factor fundamental en el desarrollo personal y social de una persona. A través de este programa, se busca otorgar las herramientas necesarias para que estas personas, que viven privadas de libertad, puedan resolver conflictos y situaciones que antes les provocaban serios problemas emocionales, a partir del correcto uso de las habilidades sociales.

Los datos obtenidos se analizaron utilizando el paquete estadístico IBM SPSS Statistics versión 19; se realizó una comparación de medias entre los resultados obtenidos en el pre-test y los obtenidos en el post-test. Como se puede observar en la Tabla 3, que se presenta a continuación, se obtuvieron resultados estadísticamente

significativos en ocho de las nueve subescalas que forman parte del Cuestionario Psicosocial, con puntuaciones más elevadas en el post-test que en el pre-test.

Tabla 3. *Resultados de la comparación de medias de las subescalas del cuestionario utilizado.*

<i>Subescala</i>	<i>Momento</i>	<i>n</i>	<i>M</i>	<i>DT</i>	<i>t</i>	<i>p</i>
Planificación del tiempo	Pre	25	12,88	4,69	0,78	<0,001
	Post	22	13,82	3,32		
Control emocional	Pre	25	12,96	3,61	3,28	0,015
	Post	22	14,18	3,09		
Solución problemas	Pre	25	14,28	4,92	0,35	0,002
	Post	22	16,32	3,51		
Autoestima	Pre	25	13,24	3,16	3,42	0,001
	Post	22	13,41	2,65		
Libertad	Pre	25	14,12	3,29	1,09	0,067
	Post	22	14,41	2,40		
Redes de apoyo	Pre	25	12,00	2,58	0,98	0,048
	Post	22	13,91	3,20		
Sociolaboral	Pre	25	13,68	4,04	3,41	0,000
	Post	22	15,09	2,74		
Comunicación	Pre	25	11,16	3,32	1,24	0,002
	Post	22	13,36	3,29		
Salud	Pre	25	17,32	3,96	0,99	0,003
	Post	22	19,73	4,97		

Conclusiones

Al término del programa de intervención para el aprendizaje, entrenamiento y desarrollo de habilidades sociales y al analizar los resultados obtenidos, se puede concluir que se ha alcanzado el objetivo de éste, que era la mejora de las habilidades sociales en los participantes, internos del centro penitenciario de Zuera (Zaragoza), con el fin de alcanzar con éxito una idónea capacidad de interacción de los sujetos, a partir del desarrollo de las habilidades sociales para conseguir una manera más adaptativa de relacionarse con el entorno social.

Gracias al análisis de la comparación de los resultados pre-test y post-test obtenidos se concluye que la mayoría de los participantes de este programa mejoraron en ocho de los nueve constructos evaluados en la escala (planificación temporal, control emocional, solución de problemas, autoestima, redes de apoyo, sociolaboral, comunicación y salud), lo que se puede considerar como un éxito, por las condiciones de aplicación del programa.

Se pueden señalar algunas limitaciones, como puede ser la falta de tiempo para poder abordar los temas con mayor profundidad, las ausencias prolongadas de algunos participantes, que les dificultó el aprendizaje, o la falta de espacio en la sala de trabajo para la realización de algunas prácticas. No obstante, el desarrollo ha sido normal y satisfactorio, tanto para los participantes como para las ponentes. Para futuras implementaciones de este u otros programas similares, se podrían hacer tres recomendaciones: 1) aumentar el número de participantes, para que una mayor proporción de internos de los centros penitenciarios pudieran beneficiarse del entrenamiento en habilidades sociales; 2) ampliar el tiempo para llevar a cabo el programa, con sesiones de dos horas y media a lo largo de cuatro meses, con lo que habría más posibilidades de que los internos asistieran a la mayoría de las sesiones y pudieran seguir el hilo de éstas; 3) ampliar los programas de intervención que se aplican en los centros penitenciarios, tratando otros temas cercanos, como la formación profesional, el estrés laboral, la enseñanza y realización de currículums y, sobre todo, temas más importantes para el bienestar de esta población, como es la prevención del consumo de drogas, o la importancia de mantener unas correctas pautas en la higiene, la salud y el ejercicio físico.

Con estas propuestas, lo que se pretende es que los internos del centro penitenciario de Zuera (Zaragoza) y de otros centros donde se pudieran llevar a cabo los programas, ocupen la mayor parte de su tiempo libre en prisión llevando a cabo conductas protectoras y de bienestar, tanto para sí mismos como para los que están a su alrededor, poniendo así todo su empeño en lograr una correcta reinserción futura.

Referencias

- Bandura, A. (1977). *Social Learning Theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Bandura, A. y Walters, R.H. (1983). *Aprendizaje social y desarrollo de la personalidad*. Madrid: Alianza Universidad.
- Bartol, C.R. y Bartol, A.M. (1987). History of Forensic Psychology. En I.B. Weiner y A.K. Hess (Dir.), *Handbook of Forensic Psychology* (pp. 3-21). New York: John Wiley & Sons.
- Blackburn, R. (1994). *The psychology of criminal conduct: Theory, research and practice*. Chichester: Wiley.
- Blanco, A. (1983). Evaluación de Habilidades Sociales. En R. Fernández-Ballesteros y J.A. Carrobbles (Eds.), *Evaluación conductual: Metodología y aplicaciones*. (pp. 567-606). Madrid: Pirámide.
- Bonta, J., Law, M. y Hanson, K. (1998). The prediction of criminal and violent recidivism among mentally disordered offenders: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 122, 123-132.
- Botvin, G.J. (1995). Entrenamiento en habilidades para la vida y prevención del consumo de drogas en adolescentes: consideraciones teóricas y hallazgos empíricos. *Psicología Conductual*, 3, 333-356.
- Bustamante Navarro, R., Gamonal García, A. y Sánchez Guillen, C. (1996). *Programa de intervención: Habilidades Sociales*. Madrid: Consejería de Sanidad y Servicios Sociales.
- Carpintero, H. y Rechea, C. (1995). La psicología jurídica en España: su evolución. En M. Clemente (Coord.), *Fundamentos de la Psicología jurídica* (pp. 65-98). Madrid: Pirámide.
- Eysenck, H.J. (1964). *Crime and personality*. London: Routledge & Kegan Paul.
- Fonseca Carracedo, P. (2003). *Manual de procedimiento sistemático para trabajar con jóvenes en prisión*. Madrid: Instituto de la Juventud.
- Hanson, R.K. y Bussière, M.T. (1998). Predicting relapse: A meta-analysis of sexual offender recidivism Studies. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 66, 348-362.
- Hernández Martín, L., Fernández Calvo, B., Ramos, F. y Contador, I. (2006). El síndrome de Burnout en funcionarios de vigilancia de un centro penitenciario. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 6, 599-611.

- Hernández Zamora, G.L., Olmedo Castejón, E. e Ibáñez Fernández, I. (2006). Estar quemado (Burnout) y su relación con el afrontamiento. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 6, 323-336.
- Jessor, R., Donovan, J. y Costa, F. (1991). *Beyond Adolescence*. Nueva York: Cambridge University Press.
- Jessor, R. y Jessor, S. (1977). *Problem Behavior and Psychosocial Development: A longitudinal study of youth*. Orlando, FL: Academic Press.
- Kazdin, A.E. (1988). *Tratamiento de la conducta antisocial en la infancia y en la adolescencia*. Barcelona: Martínez Roca.
- Kazdin, A.E. y Buela Casal, G. (1999). *Conducta antisocial: Evaluación, tratamiento y prevención en la infancia y la adolescencia*. Madrid: Pirámide.
- Ladd, G. y Mize, J. (1983). A Cognitive-Social Learning Model of Social Skill Training. *Psychological Review*, 90, 127-157.
- Loeber, R. y Stouthamer-Loeber, M. (1987). Prediction. En H.C. Quay (Ed.), *Handbook of Juvenile Delinquency* (pp. 13-29). Nueva York: Wiley.
- Maslach, C. (2003). Job burnout: New directions in research and intervention. *Current Directions in Psychological Science*, 12, 189-192.
- Maslach, C., Schaufeli, W.B. y Leiter, M.P. (2001). Job Burnout. *Annual Review of Psychology*, 52, 397-422.
- Murphy, G., Murphy, L.B. y Newcomb, T.M. (1937). *Experimental Social Psychology*. New York: Harper and Row.
- Ovejero Bernal, A. (1990). Las habilidades sociales y su entrenamiento; un enfoque necesariamente social. *Psicothema*, 2, 93-112.
- Philips, E.L. (1985). Social skills: History and Project. En L. L'Abate y M.A. Milan (Eds.), *Handbook of social skills training and research* (pp. 3-21). Nueva York: Wiley.
- Quinsey, V.L., Harris, G.T., Rice, M.E. y Cormier, C.A. (1998). *Violent offenders. Appraising and managing risk*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Romero, J. y Urrea, J. (2002). *Tratado de Psicología Forense*. Madrid: Siglo XXI.
- Salter, A. (1949). *Conditioned reflex therapy*. Nueva York: Farrar, Strauss & Giroux.
- Skinner, B.F. (1968). *Walden dos*. Barcelona: Fontanella.

- Slaby, R., Rodell, W., Hendrix, K. y Arezzo, D. (1995). *Early Violence Prevention: Tools for Teachers and Young Children*. Washington, DC: National Association for the Education of Young Children.
- Spitzberg, B.H. y Cupach, W.R. (1985). Conversational skills and locus of perception. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 7, 207-220.
- Valverde Molina, J. (2002). *Los Efectos de la cárcel sobre el preso: Consecuencias del Internamiento penitenciario*. Recuperado el 6 de junio de 2012, de <http://www.me.gov.ar>.
- Williams, H.M. (1935). A factor analysis of Berne's social behavior in young children. *Journal of Experimental Education*, 4, 142-146.
- Wolpe, J. (1958). *Psychotherapy by reciprocal inhibition*. Standford, CA: Standford University Press.

Anexos

En este apartado se presenta todo el material utilizado en el programa de intervención para la realización de actividades prácticas.

Anexo 1.1

JUEGO DE PRESENTACIÓN

Objetivo: Darnos a conocer.	
Nombre/alias:	
Apellidos:	
Cualidades que te definan:	

Anexo 1.2.**LOS ESTILOS DE COMUNICACIÓN**

COMPORTAMIENTO PASIVO	
MENSAJE	<ul style="list-style-type: none"> • No defiende sus intereses. • Hace todo lo que le dicen sin importar lo que él mismo piensa.
META	Evitar cualquier conflicto/problema.
COMUNICACIÓN NO VERBAL	Expresión de la cara de tristeza y timidez, mirada huidiza, voz baja, habla vacilante, gestos desvalidos, ...
COMUNICACIÓN VERBAL	<ul style="list-style-type: none"> • Silencios. • “bueno...no me importa...”.
EFFECTOS	<ul style="list-style-type: none"> • Irritación. • Baja autoestima. • Soledad y tristeza.

COMPORTAMIENTO ASERTIVO	
MENSAJE	<ul style="list-style-type: none"> • Defiende sus propios intereses. • Expresa su opinión libremente. • No permite que los demás se aprovechen.
META	Crear comunicación y respeto mutuo.
COMUNICACIÓN NO VERBAL	Expresión de la cara tranquila y amable, mirada directa, voz clara, habla relajada, gestos adecuados, ...
COMUNICACIÓN VERBAL	<ul style="list-style-type: none"> • “qué te parece...”. • “Creo que...”. • “Podíamos...”.
EFFECTOS	<ul style="list-style-type: none"> • Satisfacción. • Relax. • Respeto por los demás.

COMPORTAMIENTO AGRESIVO	
MENSAJE	<ul style="list-style-type: none"> • Pelea, acusa, amenaza. • Agrede a los demás sin tener en cuenta sus sentimientos.
META	Conseguir lo que se quiere.
COMUNICACIÓN NO VERBAL	Expresión de la cara de enfado y tensión, mirada fija, voz alta y tajante, habla fluida y rápida, gestos de amenaza.
COMUNICACIÓN VERBAL	<ul style="list-style-type: none"> • “Deberías...”. • “Si no tienes cuidado...”. • “¡Oye!, ven aquí...”.
EFFECTOS	<ul style="list-style-type: none"> • Tensión. • Soledad, frustración.

EJERCICIOS SOBRE ESTILOS COMUNICATIVOS

1. Lee en voz alta este cuento:

“Va Pepe muy contento por el parque, cuando de repente ve a Rafa viniendo a su encuentro. Rafa tiene una mirada muy rara. Pepe se pregunta qué le estará pasando. Se acercan y se saludan, pero inmediatamente Rafa comienza a gritar. Dice que Pepe le ha hecho quedar muy mal con los otros chicos del barrio, que es mal amigo, que tiene la culpa de todo lo que le pasa. Entonces, Pepe ...”

2. Una vez leído el cuento, piensa y escribe de manera individual, cómo actuarías si tú fueras Pepe.

3. Imagina una situación conflictiva que contengan estos tres elementos: 1) un protagonista; 2) una acusación y 3) una solución que deje el camino abierto al dialogo.

4. Prepara varias historias que den solución a estos enunciados:

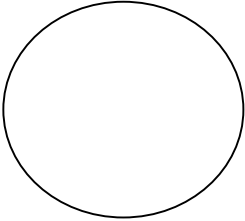
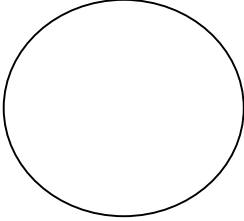
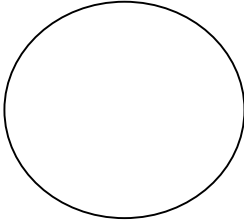
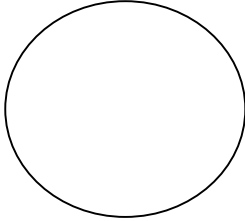
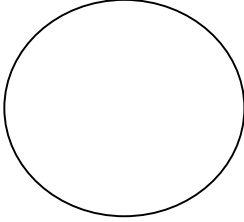
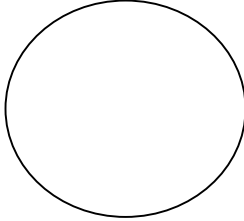
- a. Debes acercarte a las dos personas que están delante de ti en un evento público (cine, teatro, etc.) para decirles que no puedes escuchar. Estas personas llevan un buen tiempo hablando. (estilo asertivo).
- b. Tu grupo de compañeros se reúne en los recreos y esta ocasión deciden ofrecerte para que fumes. Pero a ti no te interesa. (estilo pasivo).
- c. Tu compañero de celda habitúa invadir con sus cosas tu espacio en la mesa, en el armario, en la cama, dejándote poco espacio para dejar tus cosas. (estilo agresivo).

5. De los tres estilos comunicativos, indica las ventajas y los inconvenientes que tú crees que poseen.

ESTILO COMUNICATIVO	VENTAJAS	INCONVENIENTES
ASERTIVO		
PASIVO		
AGRESIVO		

Anexo 1.3.**LA EXPRESIÓN DE EMOCIONES**

En los siguientes círculos se deberán representar las distintas emociones que se expresan debajo de ellas. Dibuja principalmente las señales de la cara implicadas en la expresión de emociones.

ALEGRÍA	TRISTEZA	ENFADO
		
		
IRA	ODIO	SORPRESA

Anexo 1.4

LA NEGOCIACIÓN

Historia: “La isla desierta”.

Lea la siguiente historia. Mediante la negociación con tus compañeros, asignar distintos roles de personajes. Debe existir un consenso entre todos.

“La isla desierta”.

El grupo del que ustedes formaban parte efectuaba un crucero por el océano. A consecuencia de una tempestad, el barco naufragó y ustedes son los únicos supervivientes, náufragos en una isla, lejos de toda línea de navegación.

Un barco pasa cerca de esta isla cada tres meses. Acaba, precisamente, de cumplirse esta operación hace un mes.

En esta isla vive una tribu indígena, que posee una piragua construida por ellos mismos. La tierra más próxima se encuentra a 1.650 km. de distancia.

En la isla existen animales salvajes, leones, pumas, tigres, elefantes, rinocerontes...

Otro de los objetos de los que pueden disponer por el momento son los que el mar ha traído hasta la isla después del naufragio. Una gran caja conteniendo dos fusiles con municiones, dos hachas, una sierra, cien metros de cable, dos cazadores, una pala, treinta metros de cable eléctrico, veinticuatro agujas de tricotar.

El mar también ha traído latas en conserva, un barril metálico vacío, ocho botellas de aceite, un rollo grueso de cuerda, tela, un saco de dormir, una red de pesca y un libro.

Cuestiones:

- 1. ¿Qué haríais en esta situación?**
- 2. ¿Quién sería el capitán del barco?**
- 3. ¿Quién sería/serían el/los cazador/es?**
- 4. ¿Quién sería el organizador del grupo?**
- 5. ¿Quién sería el constructor?**

Una vez seleccionados los distintos roles a cada uno de vosotros, argumentar la selección, identificando las habilidades sociales que hayáis utilizado para la selección de estos roles.

Anexo 1.5**CUESTIONARIO PSICOSOCIAL (Fonseca Carracedo, 2003).**

Nombre:

Fecha:

Lee cada afirmación y marca la respuesta con la que te sientas más identificado, teniendo en cuenta que:

1= Nunca/casi nunca 2 = Algunas veces 3 = Bastantes veces 4 = Siempre/casi siempre

1. Ahorro regularmente.	1	2	3	4
2. Pienso que no soy capaz de afrontar una situación, me lo creo y termino fracasando.	1	2	3	4
3. Cuando tengo un problema, intento saber cuál es o concretarlo para solucionarlo más fácilmente.	1	2	3	4
4. Creo que tengo buenas cualidades.	1	2	3	4
5. Pienso que las normas quitan libertad.	1	2	3	4
6. Conozco los centros donde puedo informarme y pedir ayuda en mi barrio.	1	2	3	4
7. Soy capaz de resumir mi historia laboral.	1	2	3	4
8. Cuando discuto con alguien, suelo centrarme en lo que el otro ha hecho mal.	1	2	3	4
9. El tabaco, el alcohol y los porros me ayudan a solucionar todos mis problemas.	1	2	3	4
10. Suelo acabar lo que empiezo.	1	2	3	4
11. Ante una situación difícil, me pongo tan nervioso que soy incapaz de resolverla.	1	2	3	4
12. Ante un problema intento imponer mi solución, aunque no sea compartida.	1	2	3	4
13. Creo que no sirvo para nada.	1	2	3	4
14. La responsabilidad limita mi libertad.	1	2	3	4
15. Utilizo los recursos que tengo a mi alcance para solucionar algún problema.	1	2	3	4
16. Me pongo nervioso cuando voy a realizar una entrevista de trabajo.	1	2	3	4
17. Cuando hay un problema intento decirle al otro lo que me gustaría que se hiciese.	1	2	3	4
18. Ser un "fumador pasivo" es dañino para la salud del no fumador.	1	2	3	4
19. Gasto más de lo que puedo.	1	2	3	4
20. Cada uno de nosotros tenemos la posibilidad de poder cambiar.	1	2	3	4
21. Ante un problema, intento elegir una solución aceptada por todos.	1	2	3	4
22. Me siento valorado por otras personas.	1	2	3	4
23. Las normas son necesarias para un mundo libre.	1	2	3	4
24. Me preocupo por mantener los lazos con mi familia y amigos, ...	1	2	3	4
25. Me responsabilizo ante la actividad diaria del trabajo.	1	2	3	4
26. Ante una situación nueva, me muestro a la defensiva.	1	2	3	4
27. Ser capaz de beber grandes cantidades de alcohol no tiene nada que ver con ser duro o resistente.	1	2	3	4
28. La mayoría de las veces comienzo las actividades, pero termino dejándolas.	1	2	3	4
29. Soy capaz de reconocer mis propias limitaciones.	1	2	3	4
30. Cuando tengo un problema, lo soluciono tomando una decisión rápidamente.	1	2	3	4
31. Creo que no tengo muchas cosas que aportar a otras personas.	1	2	3	4
32. La libertad se relaciona con la responsabilidad ante sí mismo, ante otras personas y ante el mundo.	1	2	3	4
33. Ante una necesidad intento satisfacerla por mí mismo.	1	2	3	4
34. Sé dónde tengo que ir a la hora de buscar trabajo.	1	2	3	4
35. Me intereso por lo que piensan los demás y les ánimo a que lo expresen.	1	2	3	4
36. El consumo de marihuana y otras drogas ilegales puede tener consecuencias legales.	1	2	3	4
37. Utilizo adecuadamente mi tiempo.	1	2	3	4
38. Ante una situación difícil, intento pensar positivamente para darme ánimos y conseguir mejores resultados.	1	2	3	4
39. Me enfado cuando las cosas no salen como tenía pensado.	1	2	3	4
40. Soy tenido en cuenta por mi familia.	1	2	3	4
41. En la calle te puedes sentir preso.	1	2	3	4
42. Cuando tengo un problema, puedo contar con el apoyo de familiares, amigos, ...	1	2	3	4
43. Utilizo excusas para no acudir al trabajo.	1	2	3	4
44. A la hora de dar un mensaje, cuanto más alto y fuerte se diga, más posibilidades hay de que el otro lo entienda.	1	2	3	4
45. La falta de higiene personal dificulta la relación con los demás.	1	2	3	4
46. Ante un inconveniente, intento no perder la calma.	1	2	3	4
47. Dentro de la prisión puedes sentirte libre.	1	2	3	4
48. Un espacio común sucio y poco cuidado puede favorecer la aparición de conflicto.	1	2	3	4