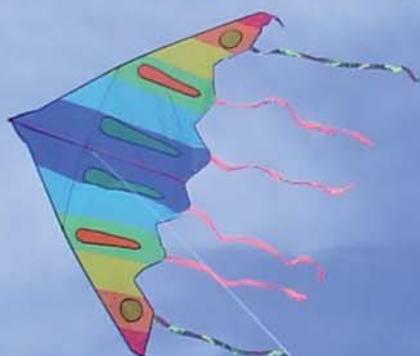


# Guía para la Promoción de la Salud Mental en el Medio Penitenciario



GOBIERNO  
DE ESPAÑA

MINISTERIO  
DEL INTERIOR

SECRETARÍA GENERAL DE  
INSTITUCIONES  
PENITENCIARIAS

DIRECCIÓN GRAL. DE COORDINACIÓN  
TERRITORIAL Y MEDIO ABIERTO  
COORDINACIÓN DE  
SANIDAD PENITENCIARIA



# Guía para la Promoción de la Salud Mental en el Medio Penitenciario



GOBIERNO  
DE ESPAÑA

MINISTERIO  
DEL INTERIOR

SECRETARÍA GENERAL DE  
INSTITUCIONES  
PENITENCIARIAS

DIRECCIÓN GRAL. DE COORDINACIÓN  
TERRITORIAL Y MEDIO ABIERTO  
COORDINACIÓN DE  
SANIDAD PENITENCIARIA

## AUTORES:

### EQUIP VINCLES SALUT

Dory Aviñó Juan-Ulpiano

Charo Bustamante Navarro

Julián González Aracil

Javier González Rubio

Lourdes Martínez Martínez

Joan Josep Paredes-Carbonell

Carmen Pitarch Monzó

### Recomendación para citar:

Equip Vincles Salut. Guía para la promoción de la salud mental en el medio penitenciario. Madrid: Ministerio del Interior: Secretaria General de Instituciones Penitenciarias;2011. 198 p.

Diseño gráfico y maquetación: Daniel Sirera Ebrf

### Agradecimientos:

Juan Carlos Castellano

Purificación Argente del Castillo

---

© Subdirección General de Coordinación de Sanidad Penitenciaria. Dirección General de Coordinación Territorial y Medio Abierto

**Edita:** Secretaría General de Instituciones Penitenciarias

**Imprime:** xxxxx

**Depósito legal:** Z-xxxx-2011

**NIPO:** xxxxx-xxx-xx-xxx-2011



VINCLES SALUT  
Carrer Verge del Puig 11 3er 6a  
46011 Valencia  
633 371 276  
vincles.salut@gmail.com

# Índice

PRÓLOGO.....	4
SALUDA .....	6
INTRODUCCIÓN.....	7
DESCRIPCIÓN DE LA GUÍA.....	11
MÓDULO 1. SALUD Y MOTIVACIÓN .....	17
Sesión 1. Salud mental y sus determinantes .....	20
Sesión 2. Protagonistas de la salud mental.....	27
MÓDULO 2. AUTOESTIMA.....	33
Sesión 3. ¿Qué es la autoestima? .....	36
Sesión 4. Conocerme y aceptarme.....	46
Sesión 5. Cómo mejorar mi autoestima .....	50
MÓDULO 3. SALUD Y EMOCIONES.....	59
Sesión 6. Reconociendo mis emociones.....	64
Sesión 7. Convivir con las emociones .....	73
MÓDULO 4. MÁS ACTIVOS PARA GANAR SALUD .....	87
Sesión 8. Aprendo a relajarme .....	91
Sesión 9. Pensar en positivo: Autodiálogo .....	101
Sesión 10. Pensar en positivo: Deshaciendo nudos .....	106
Sesión 11. Pensar en positivo: Herramientas .....	110
Sesión 12. Mantener la calma.....	119
Sesión 13. Comunicación y bienestar.....	125
Sesión 14. Habilidades sociales y asertividad I .....	139
Sesión 15. Habilidades sociales y asertividad II .....	150
Sesión 16. Resuelvo problemas.....	159
MÓDULO 5. AVANZAR ES POSIBLE.....	169
Sesión 17. Resiliencia .....	172
Sesión 18. Protagonista de mi cambio.....	185
Sesión 19. Evaluación .....	193
BIBLIOGRAFÍA.....	197

## Prólogo

Los clínicos con mucha frecuencia, tendemos a pensar que la promoción de la salud y prevención de la enfermedad son actividades secundarias en nuestro quehacer diario, a esta postura contribuyen una serie de factores, la falta de herramientas adecuadas para desarrollar esta específica forma de atención, el escaso estímulo por parte de los gestores sanitarios para que se dediquen horas de trabajo a esta actividad, la demora en la obtención de resultados objetivables y en general la equivocada idea de que se trata de un trabajo poco eficiente.

Sin embargo, toda prevención es absolutamente coste eficiente y mucho más en este campo, donde lo que se intenta es mejorar el clima social de la prisión, la interrelación entre las personas, los comportamientos inadecuados, o la propia aparición de la enfermedad mental en el recluso.

En este documento se habla en todo momento de actividades de prevención primaria, de las que tratan de impedir la aparición de la enfermedad mental sobre una de las poblaciones, la de las personas que se encuentran en prisión, con mayor número de riesgos de sufrirlas, según todas las evidencias disponibles. Una gran parte de los reclusos se encuentran alejados de lo que consideramos un estilo de vida saludable. Factores como el nivel socioeconómico bajo o muy bajo, un entorno social de marginalidad, un nivel educativo deficiente, la drogadicción, un escaso soporte familiar, son factores que les hacen especialmente sensibles al deterioro de su salud mental. Si a todo ello unimos que se encuentran en un medio impuesto, no deseado ni aceptado de forma voluntaria, aislados de su entorno afectivo, sometidos a control permanente y a convivencias forzadas, en un régimen de vida rutinario que es evaluado continuamente, por tanto sometidos a un gran número de ingredientes estresantes y con pocos motivos para el equilibrio emocional saludable. Si hay un entorno y un colectivo que necesitan actuaciones favorecedoras de la conservación de la salud mental y que prevengan su deterioro, ese es el medio penitenciario y las personas que se encuentran en él.

Esta guía ha tratado de recoger una buena práctica consolidada y desarrollada desde hace algunos años en las prisiones de Zuera y de Daroca, por un equipo de psiquiatras y psicólogos del

servicio público de salud del Gobierno de Aragón, que han ido construyendo una actividad de promoción de la salud mental a la medida de las necesidades que los reclusos les iban demandando. Este equipo, al que se han sumado profesionales penitenciarios, y voluntarios de ONGs como Isabel Escartín, a la que agradezco profundamente su entrega y empeño en la coordinación de ese proyecto durante todos estos años. El trabajo interdisciplinario entre especialistas altamente cualificados, que de forma altruista, han ido construyendo esta primera actuación específicamente dirigida a personas que se encuentra en prisión, con el objetivo de minimizar los riesgos de desequilibrio mental y reforzar las capacidades personales de cada interno para mantener su estabilidad emocional en reclusión. Este esfuerzo debía tener continuidad y debía poder ser “exportado” a otros centros, esa es la razón de esta guía de uso.

Para ello, nada mejor que contar con el equipo de promoción de la salud VINCLES SALUT, con experiencia anterior en la elaboración de guías de salud en el medio penitenciario y que cuenta con profesionales de contrastada solvencia técnica y personal, que como era de esperar, han realizado un magnífico trabajo y a los que felicito por su capacidad para trasladar en esta documentación, la mayor parte del trabajo realizado por los psiquiatras, psicólogos y el resto de técnicos del grupo original de las prisiones aragonesas, sobre cuya labor está inspirada toda la guía.

Confío en que las propuestas que se hacen en esta guía encuentren entre los profesionales que trabajan en prisión, a quienes principalmente va dirigida, personas entusiastas capaces de hacerlas realidad y trasladarlas a las personas que en algún momento de su vida se ven expuestas al estrés de la privación de libertad, con ello les darán herramientas con las que afrontar esa situación con mayores garantías de evitar que una experiencia tan traumática les deje secuelas una vez que se encuentren en libertad.

**José Manuel Arroyo Cobo**

Subdirector General de Coordinación de Sanidad Penitenciaria  
Dirección General de Coordinación Territorial y Medio Abierto  
Secretaría General de Instituciones Penitenciarias

## Saluda

La Guía para la promoción de la salud mental en el medio penitenciario ve, por fin, la luz. Es motivo de alegría y esperanza.

Se ha gestado durante cinco años y recoge la experiencia y el trabajo de unos profesionales de la psiquiatría y la psicología en su contacto con numerosos grupos de internos que han participado con entusiasmo en talleres de salud mental en los centros penitenciarios de Aragón.

Bien difícil de evaluar han sido los resultados, pero quiero pensar que estamos contribuyendo: 1) a la sensibilización, tanto dentro de los centros como en la sociedad en general, sobre el problema de salud mental que evidentemente existe; 2) a la mejor convivencia en los centros; 3) a la información y siembra de valores positivos entre la población penitenciaria de nuestro entorno; 4) a que los internos sientan que Sí nos importan, al personal de Instituciones Penitenciarias y a las personas de fuera.

Con esta ilusión se lanza la guía de salud mental.

Ojalá muchas personas puedan beneficiarse de ella.

Ojalá sea el hilo conductor que haga llegar a un gran número de educadores y funcionarios, y a través de ellos a muchos internos, la convicción de que algo puede mejorar:

Ojalá sea la pequeña semilla para un gran cultivo de buena salud, buena convivencia y buen futuro para la sociedad.

Todo habrá valido la pena.

**María Isabel Escartín**  
Pastoral Penitenciaria

## Introducción de la Guía

### DÍMELO OTRA VEZ: “PROMOCIÓN DE LA SALUD MENTAL EN EL MEDIO PENITENCIARIO”

Al leer el título de esta guía, las personas que conocéis de cerca el medio penitenciario, puede que hayáis puesto los ojos como platos o por el contrario, alzado las cejas. El lenguaje no verbal nos “habla” de perplejidad, asombro, admiración o incluso incredulidad al leer de nuevo el título: “guiar” para “promover”; nada más y nada menos que, “la salud mental” en el medio penitenciario; un entorno a veces un tanto complejo y peculiar para las intervenciones en salud. ¿Es esto posible? Pensamos que sí.

La situación de estar en prisión, la privación de libertad, es una de las experiencias más traumáticas que puede vivir un ser humano; aunque para algunas personas sea un medio muy cercano y lo asuman como un ámbito más en sus vidas. Este medio expone a la persona a una separación familiar; a un ritmo horario no elegido, a una limitación de movimientos, a una convivencia involuntaria, etc. que, lógicamente, pueden influir negativamente en la salud. Pero las personas de VINCLES SALUT pensamos que el paso por el medio penitenciario puede significar una “ganancia” en salud en un balance global. Llevamos más de 20 años de trayectoria profesional y nuestra mirada ha sido siempre, una mirada positiva desde la adversidad; considerando un tesoro, el encuentro con la capacidad de superación; el descubrir que la persona inmersa en múltiples dificultades es capaz de resurgir, de renovar y retomar las riendas de la vida y hacerlo con una gran sonrisa. Esta manera de proceder de la que se hacen eco las recientemente actualizadas teorías de la salutogénesis<sup>1</sup> y el modelo de activos en salud<sup>2</sup>, es la que hemos intentado seguir para construir esta guía. El medio penitenciario no sólo es un medio idóneo para promover la salud<sup>3</sup>, sino que puede convertirse, como otros entornos periféricos y contextos vulnerables, en un espacio vivo de innovación para generar modelos de buena práctica e intervenciones aplicables a población general. Es y ha sido desde nuestra experiencia, un entorno plétórico de vida y de salud transformadora.

### INTENTAR GUIAR O NO GUIAR, ESTA ES LA CUESTIÓN

“Guiar” según el diccionario de la Real Academia Española significa “ir delante mostrando el camino”. La idea de esta guía es facilitar la puesta en marcha de experiencias de aprendizaje grupal y compartido alrededor de la salud mental. Es un tema complejo, difícil, poco abordado en poblaciones adultas. Pero ante la parálisis (el no hacer nada porque es muy difícil) o intentarlo, hemos optado por la segunda opción e “intentarlo”. Aquí, entre tus manos, está nuestro “intento” que no es otro que aprender en grupo, aprender “de” y “con” los demás desde la experiencia diaria.

Entendemos por salud mental un estado de bienestar en el cuál el individuo se da cuenta de sus propias aptitudes, puede afrontar las presiones de la vida, puede trabajar productiva y fructíferamente, y es capaz de hacer una contribución a su comunidad<sup>4</sup>. Así pues, esta “guía” de promoción de la salud mental va dirigida a cualquier persona que ingresa en prisión y que va a tener tiempo para hacer un particular viaje interior (viaje que continuará

toda la vida porque esta experiencia, seguramente, dejará una profunda huella...). Promover la salud es capacitar a la personas para que identifiquen aquellos determinantes que condicionan su salud mental y puedan controlarlos; tengan el "poder", las herramientas para actuar sobre los mismos, sepan autocuidarse, desarrollen aquellas capacidades que les permitan comprender, manejar las situaciones y darles un sentido. El modelo salutogénico<sup>1</sup> nos propone que las personas se adapten a los retos de la vida en prisión y adquieran el sentido de la coherencia a través de esta comprensión, manejabilidad y significación: que lo que hagan sea satisfactorio y valioso; propone generar salud a través de las relaciones y del espacio vital penitenciario. Para nosotros, la salud mental también supone modificar el entorno; reorientar los servicios y la atención en salud hacia el bienestar, hacia el "sentirse bien" a pesar de los muchos "pesares-obstáculos" con los que podamos tropezar en un centro penitenciario.

Un activo de la salud<sup>2</sup> se puede definir como cualquier factor o recurso que potencie la capacidad de los individuos, de las comunidades y poblaciones, para mantener la salud y el bienestar. Así pues en esta guía, las personas facilitadoras (no tanto como expertas en salud mental) sino como co-partícipes en la aventura de promoverla ayudarán a internas e internos a descubrir los propios talentos, deseos, sueños, capacidades, recursos; es decir, los "activos" que podremos dinamizar para superar el paso por el medio penitenciario y sacarle provecho. En definitiva, construir "resiliencia" entendida por Grotberg como la capacidad para hacer frente a las adversidades de la vida, superarlas e incluso ser transformados por ellas<sup>5</sup>.

#### LA SALA DE MÁQUINAS DE ESTA GUÍA

Para poder conseguir este reto, la guía aborda una serie de temas que guardan relación con la actuación realizada en los Establecimientos Penitenciarios de Zaragoza (Zuera y Daroca) sobre factores de riesgo y factores protectores de la salud mental desde 2006.

#### **Talleres sobre hábitos mentales saludables en los Centros Penitenciarios de Zuera y Daroca**

Los talleres de promoción de la salud mental se vienen realizando en los dos centros penitenciarios, el de Zuera y el de Daroca, ambos en la provincia de Zaragoza. El primero es un centro de los llamados "Tipo" con 1.600 internos, organizado en 14 módulos independientes, donde hay internos a la espera de juicio (un 40%) y ya condenados (60%), también hay un módulo para mujeres (9%). El segundo es un centro más pequeño para 600 internos, todos ellos ya condenados. El perfil de los internos es el de varones con una edad media de 35 años, estudios primarios, baja capacitación y escasa experiencia laboral, el 30% son extranjeros.

Es una actividad promovida por la ONG "Ríos de Libertad", (en la que participan profesionales de la psiquiatría y la psicología de manera voluntaria), consciente de que la privación de la libertad es intrínsecamente mala para la salud mental y el encarcelamiento, en potencia, es capaz

de causar un significativo daño mental. El proyecto comenzó el primer año con un análisis de las demandas del grupo al que va dirigido, para posteriormente cubrir las con sesiones específicas que van orientadas a disminuir el efecto de los factores de riesgo identificados y potenciar los factores protectores. Durante ese año, se realizaron reuniones de un grupo representativo de reclusos que se grabaron en vídeo. A partir del segundo año, se prepararon las sesiones con los temas elegidos. El programa tenía una duración de 6 meses, estaba constituido por 16 sesiones semanales de 90 minutos dirigidas por profesionales de la psiquiatría y psicología. Al final del curso, se evaluó el programa y se analizaron los resultados por los profesionales que habían intervenido.

### **Los objetivos de la actuación fueron:**

- 1-Reducir los factores de riesgo asociados a las enfermedades mentales y favorecer los factores protectores de estos trastornos en personas ingresadas en prisión.
- 2- Potenciar la capacidad de las personas para responsabilizarse de su salud y apoyarles para que sean capaces de desarrollar las habilidades individuales protectoras de la salud mental y evitar los factores de riesgo de padecer trastornos mentales en prisión.
- 3- Desarrollar la capacidad de profesionales que trabajan en el cuidado de la salud mental en prisión para la comunicación bidireccional. (de vigilancia, de sanidad, etc.).
- 4- Crear materiales de promoción de la salud mental para poder replicar las sesiones en otros centros penitenciarios.

Los datos cualitativos de la población penitenciaria y de profesionales que atienden la salud mental en los centros (basados en encuestas) sobre la satisfacción alcanzada en las actividades, indican efectos beneficiosos en ambos colectivos. El programa siempre ha contado con unas tasas de presencia en las sesiones que superan el 75%.

Esta experiencia fue premiada en 2007 por la OMS en la modalidad de "ejemplo de buena práctica de colaboración eficaz entre la institución penitenciaria y la comunidad exterior en el área de mejora de salud"<sup>6</sup>.

Para nosotros algo fundamental es el abordaje metodológico: "cómo" desarrollar estos contenidos en 19 sesiones desde la perspectiva del aprendizaje significativo y motivador. Al igual que hicimos en la Guía Lluna de prevención del VIH/Sida<sup>7</sup>, hemos intentado conectar todos estos factores protectores a través de dinámicas grupales sencillas y divertidas, algunas en forma de juegos, para favorecer la reflexión, la interiorización de la información, el intercambio de opiniones, la adquisición de actitudes y habilidades para el cambio. La idea de cambio y de motivación para el cambio es algo que recorre de manera transversal toda la guía. Hablamos de un cambio deseado, no obligatorio ni forzado; respetando los propios tiempos, procesos y el contexto de cada una de las personas participantes.

## UNA GUÍA PARTICIPATIVA Y PARA COMPARTIR

Pretendemos que sea una guía fácil de aplicar y de transferir; seguro que puede enriquecerse de las aportaciones de todas las personas que la utilicen y la hagan suya, se apropien de su intencionalidad pero también aporten su creatividad e imaginación. Bienvenidos y bienvenidas al espacio de innovación que podemos construir juntos en cada grupo de internas e internos que incorporemos. También pretendemos que sea una guía muy participativa. La persona facilitadora es fundamentalmente esto “facilitadora”, ha de promover la participación de todas y cada una de las personas de cada grupo que se anime a seguir el proceso. Es una de las claves del éxito de la guía y del desarrollo de las actividades propuestas.

## NO VAMOS A CAMBIAR EL MUNDO PERO... SÍ VAMOS A CAMBIAR NUESTRO “PEQUEÑO MUNDO”

Tenemos delante a una persona, a muchas personas en prisión con todo su bagaje vital, con toda su trayectoria, con todo su acúmulo de experiencias... Esta guía... ¿qué puede o qué no puede cambiar? Sinceramente, no vamos a poder modificar los determinantes de los determinantes, aquellos que estructuran las desigualdades en salud y condicionan la salud de millones de personas. Pero sí podemos dar herramientas para el cambio individual, grupal y comunitario. Este es nuestro “intento”, te invitamos a que “intentemos” cambiar nuestro espacio posible, nuestro “pequeño mundo”.

**VINCLES SALUT**

## Descripción de la Guía

### 1. EL ORIGEN Y CONSTRUCCIÓN

En diciembre de 2006, Instituciones Penitenciarias realizó el Primer Estudio sobre Salud Mental en el Medio Penitenciario que concluía que una alta proporción de la población reclusa (1 de cada 4) presentaba una elevada tasa de patología mental. Esta proporción aumentaba aún más si se consideraban los antecedentes de abuso de drogas. Este hito evidenciaba la importante demanda de las personas que viven en privación de libertad de una atención psicológica y psiquiátrica especializada; que, por un lado, prevenga a la población reclusa de la aparición de trastornos mentales y de otro, les prepare para afrontar su futura reinserción social.

Este primer estudio sirvió a la Dirección General de Instituciones Penitenciarias para que plantearse una serie de iniciativas que van desde la mera organización de eventos y espacios en los que se abordase la problemática de la salud mental en las prisiones (Iª Jornadas de Salud Mental en el Medio Penitenciario en 2006) hasta la colaboración con el Ministerio de Sanidad en la elaboración de una Estrategia de Salud Mental del Sistema Nacional de Salud, modernización de los dos hospitales psiquiátricos penitenciarios (Alicante y Sevilla) y la elaboración de un Programa Marco de Atención Integral a Enfermos Mentales en el medio penitenciario, sobre la base de objetivos preventivos, terapéuticos y de reinserción, en la que los centros de Navalcarnero (Madrid) y Zuera (Zaragoza) fueron pioneros en cuanto a su implantación.

Esta guía parte de la experiencia de un grupo de profesionales del centro penitenciario de Zuera con un grupo de internos e internas, en los que se identificaban factores protectores y de riesgo para la salud mental en el contexto penitenciario y que se recogen en un video-documental.

El interés por dar continuidad y extender esta experiencia a otros centros penitenciarios del Estado motivó a la Subdirección de Coordinación de Sanidad Penitenciaria a impulsar la creación de una guía práctica para la promoción de la salud mental en el medio penitenciario. Las características de la guía eran: 1) el enfoque de la promoción de salud haciendo énfasis en los determinantes de la salud mental (factores protectores individuales y del entorno); 2) dirigida a población penitenciaria sana; 3) que los contenidos se trabajaran con técnicas grupales participativas (formato taller); y 4) que pudiera ser aplicada por personas no profesionales de la salud mental.

En marzo de 2009, la elaboración de la guía fue encomendada por Instituciones Penitenciarias a la asociación VINCLES SALUT. Las fuentes utilizadas para elaborar la guía han sido: 1) los Ciclos de Promoción de la salud y hábitos mentales saludables realizados en los centros penitenciarios de Zuera y Daroca (Zaragoza); 2) la Estrategia de Salud Mental del Sistema Nacional de Salud<sup>7</sup> y de los planes autonómicos<sup>8-16</sup>; 3) informe de la OMS sobre Promoción de la Salud Mental (2004)<sup>4</sup>; 4) incorporación de la teoría de la salutogénesis<sup>1</sup> y el modelo de activos en salud<sup>2</sup>; 5) la perspectiva de género y diversidad cultural; y 6) revisión de la literatura sobre temas específicos.

Se acordó una propuesta inicial de contenidos temáticos para la guía y se inició el trabajo con el diseño de dos módulos (Autoestima y Pensar en positivo) y su pilotaje simultáneo en los

Establecimientos Penitenciarios de Valencia y Zuera planteando una evaluación participativa en la que se recogían las sugerencias de la propia población penitenciaria. Tras el pilotaje, se incorporaron las propuestas y mejoras al diseño inicial de estos módulos. Se realizó una segunda propuesta de contenidos de la guía y su calendarización durante 2010 y 2011. Este esquema de diseño de las sesiones, pilotaje (posteriormente sólo en Valencia), evaluación participativa e incorporación de mejoras se ha seguido en la mayoría de los contenidos de la guía. Durante todo el proceso de su construcción, se han mantenido reuniones de coordinación con la Coordinación de Sanidad Penitenciaria, el grupo de trabajo de salud mental del Centro Penitenciario de Zuera y el equipo de profesionales de VINCLES SALUT.

## 2. DESCRIPCIÓN DE LA GUÍA

### 2.1. Objetivos

- Motivar a las personas para que cuiden de su salud mental y sean protagonistas de su proceso de cambio para poder identificar y dinamizar recursos personales, grupales y del entorno que favorezcan el bienestar emocional.
- Adquirir sentimientos positivos acerca de uno mismo y la percepción de valía personal.
- Ser capaces de identificar y reconocer las emociones propias y las de otras personas, así como, lograr la expresión más adecuada de las mismas a cada situación.
- Desarrollar habilidades para regular nuestras emociones, mejorar nuestras relaciones interpersonales y la capacidad para resolver problemas.
- Reflexionar sobre el concepto de resiliencia y cómo aplicarlo en el contexto penitenciario y comunitario e identificar los cambios que, después de todas las sesiones de la guía, cada persona se propone incorporar en su día a día.

### 2.2 Organización de contenidos y aspectos metodológicos

Esta guía está compuesta por cinco módulos que presentan los contenidos siguiendo un orden lógico, desde los factores determinantes de la salud mental pasando por la influencia de las emociones, hasta los recursos (activos en salud), que podemos poner en marcha para la mejora de la salud mental y la aplicación de esos recursos para adaptarse a las situaciones adversas que se producen en el contexto penitenciario. De esta manera, se pretende dotar de un sentido circular al proceso de cambio que se inicia al trabajar la guía, pues se parte de la definición de la salud y la motivación para el cambio, que tras ser abordado en las sesiones siguientes, es de nuevo replanteado en el último módulo "Avanzar es posible".

La última sesión de la guía se dedica a la Evaluación de todo el proceso y se plantea la posible continuidad, a través de una planificación trimestral que se acompaña de reuniones mensuales de seguimiento.

Cada módulo se encuentra dividido en sesiones, que en un inicio estaban pensadas para una duración de 120 minutos, pero tras el pilotaje y debido a las circunstancias del medio, se han reducido a 90-100 minutos.

Si nos fijamos en la estructura de cada sesión en la guía, encontraremos que todas ellas están compuestas por actividades. Éstas están diseñadas basándose en los determinantes de la salud mental, tratando de fomentar y estimular la participación, de ahí que se planteen dinámicas y técnicas de trabajo grupal que favorecen el intercambio de experiencias y puntos de vista. Se pretende conseguir un aprendizaje significativo basado en la experiencia de la vida –entre iguales- y que contribuye enormemente al crecimiento personal. En cada actividad, se detallan los objetivos que se pretenden conseguir, el tiempo asignado, los materiales necesarios para su ejecución, las indicaciones para su adecuado desarrollo y además, se ha incluido un “Material de apoyo para la persona facilitadora” que pretende ser aclaratorio y nos permitirá desenvolvernos mejor. En la parte final de algunas sesiones, se resaltan las conclusiones con objeto de que sean tenidas en cuenta por el equipo facilitador y se transmitan al grupo. También se incluyen las fichas de trabajo necesarias para realizar las actividades que se identifican por un icono:



En la elaboración de contenidos se ha introducido la perspectiva de género e igualdad, de modo que las actividades propuestas manejan y abordan las especificidades de cada uno de los roles.

La presentación de la guía ha utilizado dos formatos; por un lado, impreso en papel y recopilado en un fichero para facilitar la accesibilidad a los contenidos y el manejo de las fichas; por otro lado, la versión digital ofrece un manejo muy intuitivo, accediendo rápidamente a las sesiones mediante vínculos y permitiendo la impresión directa de aquellos materiales que se deseen.

### 2.3. De la guía al aula: desarrollo de las sesiones

Ya hemos comentado anteriormente que la guía es clara en cuanto a los objetivos y los pasos a dar para el desarrollo de las actividades y ello permite una sencilla aplicación en el aula, pero no obstante, recomendamos:

- Antes de cada sesión es importante revisar los contenidos y preparar los materiales, así como comprobar la disponibilidad de las personas (equipo facilitador y participantes) y de los espacios (iluminados, amplios y que permita la movilidad de sillas y mesas).
- Utilizar las primeras sesiones para conocer al grupo, recordar las normas básicas de su funcionamiento (horarios, lugar, ...). Las sesiones están previstas para una duración de 90-100 minutos, pero se puede ser flexible y cuando la situación lo requiera adaptar los tiempos, priorizar las actividades o proponer alguna sesión extra para tratar los contenidos que no se hayan podido abordar. Los contenidos se pueden adaptar dependiendo del nivel del grupo, incluso no llegando a realizar la totalidad de las actividades propuestas.
- Establecer una frecuencia semanal de dos sesiones, de esta manera, si se elabora un calendario anual supone una duración aproximada de 2 a 3 meses para la aplicación de

la guía y de los periodos trimestrales de seguimiento que se consideren oportunos.

- Seleccionar un número de participantes que no exceda de 15 personas para un mejor funcionamiento de las dinámicas y manejo de los tiempos. Resulta enriquecedor la incorporación de personas de ambos sexos y de etnias o culturas distintas.
- Previamente al inicio de cada sesión puede ser una buena oportunidad, mientras llegan los participantes, establecer conversaciones informales que proporcionen información y ejemplos que se pueden manejar posteriormente.
- En el inicio de cada sesión se puede facilitar un espacio para resolver dudas que hayan podido surgir desde el último día o hacer un breve recordatorio de los temas tratados y que se abordarán.
- Al final de la sesión, se establece un “tiempo de cierre” que permita realizar una valoración de cómo ha ido la sesión; ello nos da información sobre qué cosas han funcionado o no, aspectos a reforzar o dificultades que pueda estar teniendo el grupo y que convendría revisar.
- El equipo facilitador puede hacer uso de un cuaderno de campo en el que registrar todas las anotaciones para intervenciones futuras y compartir información entre sus miembros.

### **3.- El equipo facilitador: cómo, quién lo forma y qué hacen**

Sería ideal contar con un equipo multidisciplinar para planificar y desarrollar las actividades propuestas en la guía. Se recomienda que el equipo esté formado por tres o cuatro personas profesionales del medio penitenciario (de sanidad, tratamiento y vigilancia), así como voluntariado de organizaciones no gubernamentales (ONG).

En la selección de las personas que integren el equipo debe considerarse tanto su formación técnica (que no necesariamente requiere ser específica en salud mental) como sus capacidades de empatía, escucha, interacción, implicación y capacidad de adoptar un estilo de trabajo grupal manteniendo un rol de facilitador (y no de “persona experta”). Sería idóneo poseer experiencia en dinámica de grupos. Dentro del equipo, la opinión y el trabajo de cualquiera de sus miembros tiene el mismo valor y es igualmente discutible que el de cualquier otro, independientemente de su preparación técnica o profesional.

Para la incorporación de personas al equipo, se proponen dos formas:

- Activa: quien promueve el uso de la guía contacta directamente con personas que reúnen las condiciones idóneas para incorporarse al equipo.
- Convocatoria abierta: se realiza un acto de presentación de la guía en el que se invita a las personas interesadas a formar parte del equipo y se constituye éste con las que reúnan las capacidades anteriormente mencionadas.

Una vez formado el equipo, es necesario distribuir los roles y responsabilidades de cada uno teniendo en cuenta su preparación, capacidades, grado de motivación y disponibilidad laboral. Es necesario que algún miembro con cierta capacidad de liderazgo y organización asuma el papel de coordinación. El resto del equipo prepara las sesiones siendo recomendable que sean dos personas quienes se responsabilicen de cada sesión.

Las funciones de coordinación consisten en:

- Convocar y dirigir las reuniones del equipo.
- Liderar la planificación y seguimiento de las sesiones.
- Gestionar los permisos de entrada/salida del equipo (si es externo al centro), así como de las personas que participan en las sesiones.
- Concentrar la información y comunicaciones de todo el equipo y hacer de puente con los equipos profesionales penitenciarios.
- Actuar de contacto con otros equipos que estén realizando actividades de promoción de la salud mental en el propio centro o en otros centros. Así mismo, buscar asesoramiento con expertos, etc.
- Se recomienda que también participe en el desarrollo de las sesiones, con objeto de que conozca de primera mano los avances y dificultades.
- Registrar indicadores, tanto de proceso como de resultados, que permitan realizar una valoración de la aplicación de la guía.

Las funciones del equipo facilitador son:

- Preparar las sesiones, materiales y distribución de contenidos.
- Moderar las sesiones: mantener las normas básicas, clarificar los objetivos y administrar los tiempos, etc.
- Facilitar los procesos de comunicación y participación mediando en situaciones de conflicto o controversia.
- Motivar y crear un clima de confianza, respetando los ritmos del grupo, adaptándose a sus características y necesidades.
- Facilitar la comprensión de los contenidos y adaptarlos al lenguaje del grupo y mantener el hilo conductor de la misma enlazando las diferentes actividades.

#### **4. Recomendaciones en el manejo de situaciones delicadas durante el desarrollo de los talleres**

Es recomendable que en la primera sesión se aclaren y recojan las normas básicas del funcionamiento grupal que debemos tener presentes y nos permitirá evitar la aparición de incidencias o distorsiones que dificulten alcanzar la consecución de los objetivos propuestos. Algunas de estas situaciones pueden ser:

##### **4.1. Ausencias.**

Para un adecuado aprovechamiento de la guía es importante la asistencia al total o la mayoría de sesiones de un mismo módulo. En la planificación de la aplicación de la guía, se tendrá en

cuenta que no coincidan las sesiones con otras actividades del centro. En caso de detectar ausencias repetidas, se intentará averiguar sus causas preguntando a compañeros y compañeras de módulo o a funcionarios para intentar buscar soluciones que permitan una adecuada participación.

#### **4.2. Interrupciones o conversaciones privadas.**

Cuando se produzcan interrupciones o falta de atención al equipo facilitador de las sesiones o al resto de participantes, se le pedirá a esa persona que abandone ese comportamiento explicando que dificulta su propio aprendizaje y el de las demás personas asistentes. Se le invita a aplazar dicha conversación al final de la sesión. En caso de mantener la misma actitud de forma reiterada, se le invitará a salir del aula durante un tiempo o a abandonarla definitivamente.

#### **4.3. Discusiones y conductas agresivas.**

Si las discusiones versan sobre los contenidos, el equipo mediará para evitar insultos o descalificaciones. Incluso aplicará de forma práctica algunas de las técnicas tratadas en el programa. Es conveniente resolver los conflictos surgidos durante las sesiones para evitar que continúen fuera del aula.

#### **4.4. Salida injustificada del aula.**

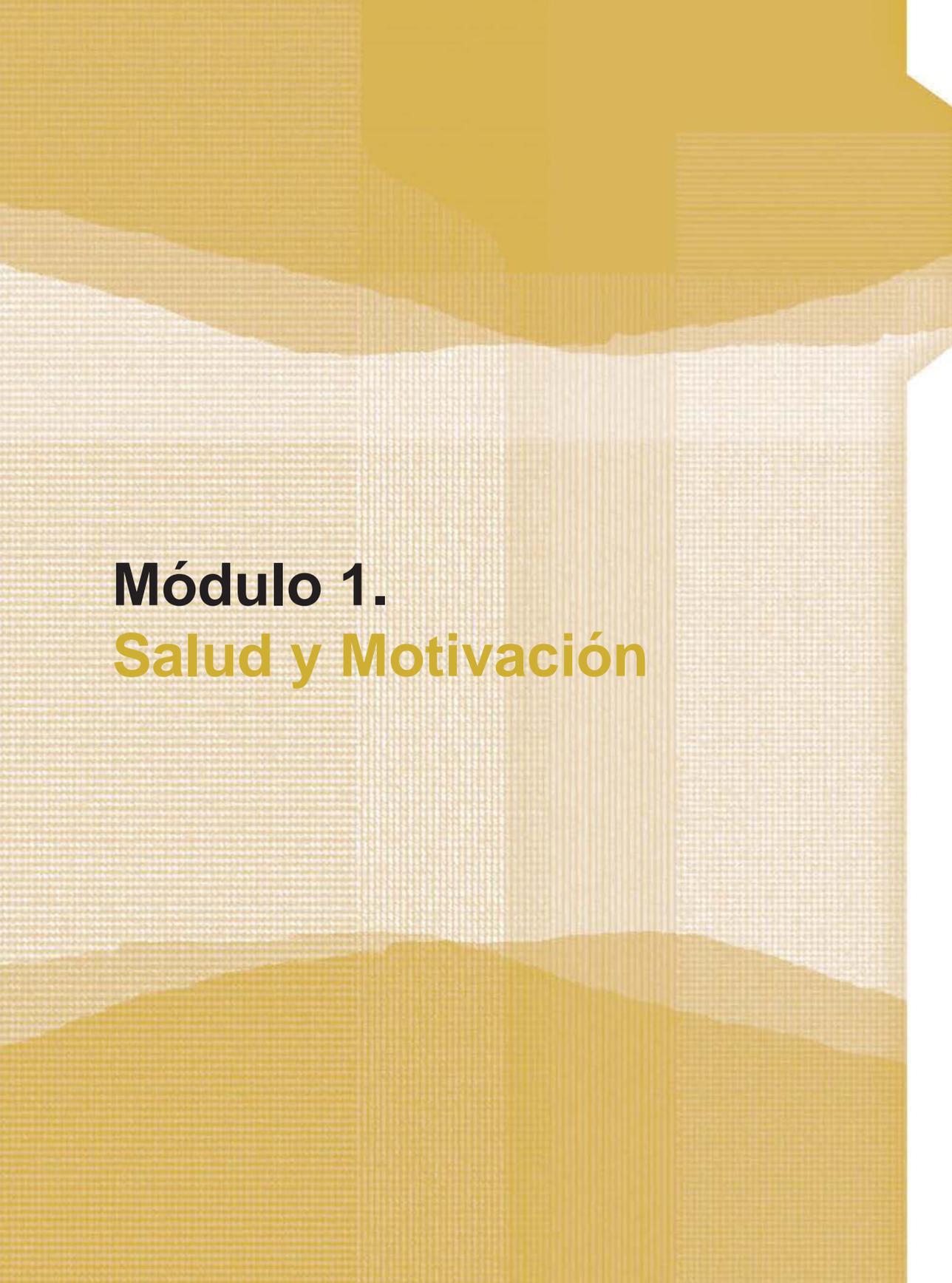
Si algún participante solicita salir del aula por diferentes motivos, se le recuerda el tiempo de permanencia en la sesión y que no puede abandonarlo salvo que decida no asistir. En el caso que no esté de acuerdo se le invita a abandonar la asistencia al taller.

#### **4.5. Resistencia a participar en las actividades.**

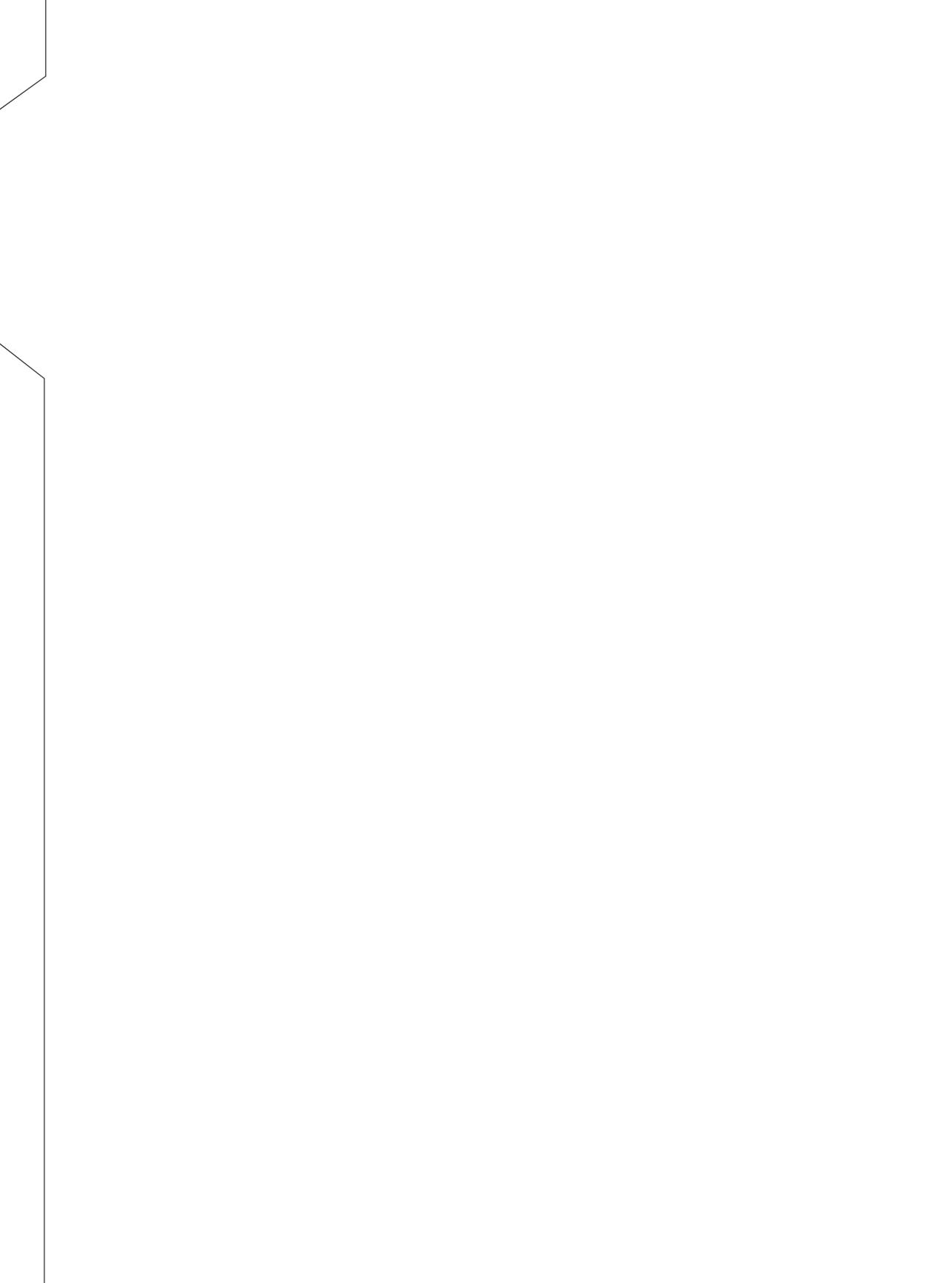
Cuando alguien se niega a realizar una actividad, se averiguarán los motivos de la negativa facilitando los medios para que se acabe realizando: desmontando las dificultades, anticipando los beneficios de su realización, manejando la vergüenza, realizando la actividad con él o ella y explicando de nuevo las instrucciones de la actividad. Es recomendable frenar estas situaciones porque podría producir que otras personas también se negaran a realizar las actividades.

### **5. Población a la que va dirigida la guía**

La guía ha sido elaborada pensando en la población penitenciaria sana siendo recomendable aplicarla en los módulos de ingreso para personas que entran por primera vez en prisión y también, de modo preventivo, para el resto de la población interna. Así mismo, la guía puede ser utilizada en otros contextos con las oportunas adaptaciones.



# **Módulo 1.** **Salud y Motivación**



# Módulo 1. Salud y Motivación

## INTRODUCCIÓN

Cuando las personas nos vemos forzadas a vivir en entornos no elegidos, como es la prisión (con el distanciamiento que supone de la familia, de la pareja, de las amistades, la pérdida de un trabajo, el tener que adaptarse a un medio nuevo y percibido como desfavorable), corremos un riesgo elevado de perder nuestro bienestar emocional, incluso sin haber tenido problemas emocionales con anterioridad.

Sin embargo, aunque se den estas circunstancias adversas, las personas podemos ser capaces de reaccionar y activar recursos que nos permiten ganar salud y bienestar.

Los **activos en salud** son factores o recursos que mejoran las habilidades de las personas, grupos y comunidades para mantener y sostener la salud y ayudar a reducir inequidades. Los activos pueden operar a nivel individual, grupal y comunitario como factores protectores frente a los estresores de la vida. Algunos ejemplos de activos son:

- a nivel individual, la capacidad para comunicarnos, habilidades de resistencia (resiliencia), saber aprender de las circunstancias de la vida, etc.
- a nivel comunitario, redes de apoyo social, familia y amistades y ayuda mutua, etc.
- y a nivel organizacional e institucional, recursos ambientales necesarios para promover la salud, la seguridad en el empleo, oportunidades de participación, etc.

Habitualmente, enfocamos los temas de salud tratando de identificar los problemas, necesidades y carencias para en un segundo momento darles respuesta. Desde el enfoque de activos, el punto de partida es reconocer los propios activos o recursos que tenemos las personas, descubrir nuevos activos y ser capaces de poder dinamizarlos para ganar más salud.

Este enfoque nos sitúa a cada uno de nosotros como protagonistas de nuestra propia salud mental pudiendo hacer mucho para sentirnos bien.

## OBJETIVO GENERAL

- ↘ Motivar al cuidado de la propia salud mental siendo cada persona protagonista de su proceso de cambio para poder identificar y dinamizar recursos personales, grupales y del entorno que favorezcan el bienestar emocional.

## Sesión 1. Salud mental y sus determinantes

### Actividad 1.1. Presentación de las personas educadoras, participantes y del programa

#### 🎯 OBJETIVOS:

- ↳ Facilitar el conocimiento mutuo entre las personas participantes
- ↳ Mejorar la comunicación y cohesión de grupo para crear un clima favorable al aprendizaje de contenidos y habilidades que se desean transmitir
- ↳ Consensuar las normas de buen funcionamiento del taller

#### 🕒 TIEMPO ASIGNADO: 30 minutos.

#### 📎 MATERIAL: cartulina y rotulador.

#### 📖 DESARROLLO:

Para fomentar un buen aprendizaje en grupo, una condición necesaria es que haya una buena comunicación y clima grupal.

La persona que dirige la sesión se presenta. Se propone realizar una dinámica grupal de presentación de las personas participantes. Una dinámica posible es:

#### *“Me pica”*

Situadas en círculo, cada persona dice su nombre y un lugar donde le pica: “Soy Juan y me pica la oreja” y hacer el gesto. La siguiente persona repite la frase y el gesto, y luego dice su nombre, dónde le pica y el gesto. Y así sucesivamente, hasta la última persona del grupo. Esta última persona del grupo ha de decir desde la primera todos los nombres, el lugar donde les picaba y los gestos.

Tras la presentación, la persona que dirige la sesión explica en qué consiste el programa de promoción de salud mental, la metodología de las sesiones y los beneficios que podrán obtener (aprendizaje, sentirse bien, compartir y relacionarse con otras personas, ...). Conviene tratar los siguientes puntos:

- módulos, número de sesiones y cronograma
- esquema de una sesión
- puntualidad, asistencia y participación

- normas de funcionamiento del grupo consensuadas; para ello, se puede preguntar a los participantes:

*¿Qué hace falta que pongamos de nuestra parte para que las sesiones salgan bien?*

De las aportaciones que se realicen, se subrayará:

- Todo el mundo puede exponer cualquier opinión o experiencia relacionada con el contenido del taller. Se impedirá cualquier insulto, amenaza o descalificación que pueda surgir.
- Si la persona se encuentra bajo efectos de sustancias, abandonará el taller porque puede interferir en el funcionamiento del grupo y su propio aprovechamiento.
- Si surgen problemas entre las personas del taller, se les indicará que no es un momento oportuno para resolverlos y que los aplacen hasta finalizar la sesión.
- La información que se trate en el taller será confidencial. Es importante que nos comprometamos a respetar la intimidad y a no utilizar ni difundir las experiencias personales fuera del taller.

Las normas consensuadas se escribirán en una cartulina que se colgará en la sala y se mantendrá visible durante todo el taller para su buen funcionamiento.

### Actividad 1.2. ¿Qué significa salud mental?



#### OBJETIVOS:

- ↳ Definir la salud mental desde un punto de vista global e integral. Reflexionar sobre el concepto de promoción de salud mental.



TIEMPO ASIGNADO: 15 minutos.



MATERIAL: pizarra, tizas, folios y bolígrafos.



#### DESARROLLO:

La persona que facilita el taller distribuye a las personas participantes en tres o cuatro grupos y se les pide que contesten a la pregunta:

*¿Qué es la salud mental para vosotras y vosotros?*

Cada grupo anota las ideas, palabras, frases... relacionadas con el término salud mental. Pasados unos minutos, cada grupo expone al resto sus ideas y se llega a una definición de consenso. (Ver material de apoyo: "Definición de Salud Mental").

## **Material de apoyo para la persona facilitadora:**

---

### **DEFINICIÓN DE SALUD**

La Organización Mundial de la Salud define la salud como *“el estado de completo bienestar físico, mental y social y no solamente ausencia de enfermedad”*.

Según esta definición, para tener salud las personas necesitarían estar en un estado óptimo difícil de alcanzar; no sólo en lo biológico (no tengo una enfermedad diagnosticada, me siento bien físicamente) sino también en lo psicológico (sentirse bien) y en lo social (tener un trabajo, una red social de apoyo, una vivienda,...).

Además, aquellas personas con una enfermedad crónica (como por ejemplo diabetes) no tendrían salud según la definición de la OMS, puesto que ya tienen un diagnóstico de enfermedad. Sin embargo, estas personas si cuidan su alimentación, hacen ejercicio físico, siguen sus controles médicos y logran regular sus niveles de glucemia (azúcar),... se sentirían sanas.

Más bien, la salud se entiende como un proceso, un continuo entre dos polos salud-enfermedad y la posibilidad de que todas las personas en diferentes momentos de nuestra vida podamos situarnos en puntos diferentes a lo largo de dicho continuo.

La salud se puede definir también como la capacidad de desarrollar el propio potencial personal y responder de forma positiva a los retos del ambiente.

La mejora de la salud supone disponer de información y habilidades personales, un entorno que la promueva y ofrezca oportunidades y unas condiciones que favorezcan la salud en el entorno económico, físico y social.

### **DEFINICIÓN DE SALUD MENTAL**

La salud mental abarca una amplia gama de actividades directa o indirectamente relacionadas con el componente de bienestar mental incluido en la definición de salud de la OMS. Está relacionada con la promoción del bienestar; la prevención de trastornos mentales y el tratamiento y rehabilitación de las personas afectadas por dichos trastornos.

La salud mental no es sólo la ausencia de trastornos mentales. La OMS define la **salud mental** como: *“...un estado de bienestar en el cual el individuo se da cuenta de sus propias aptitudes, puede afrontar las presiones normales de la vida, puede trabajar productiva y fructíferamente y es capaz de hacer una contribución a su comunidad...”*<sup>4</sup>

### Actividad 1.3. Los determinantes de la salud mental

#### 🎯 OBJETIVOS:

- ↳ Identificar los principales factores (determinantes) que influyen en la salud mental a partir de sus conocimientos y percepciones previas

🕒 TIEMPO ASIGNADO: 20 minutos.

📎 MATERIAL: pizarra y tizas.

#### 📖 DESARROLLO:

Manteniendo a las personas participantes distribuidas en pequeños grupos, se les pide que contesten a la pregunta:

#### *¿Qué factores influyen en la salud mental?*

Pasados unos minutos, se hace una puesta en común anotándolos en la pizarra y distribuyéndolos en cuatro categorías: **factores biológicos** (genética, vulnerabilidad), **del entorno** (características del medio, limpieza y orden,...), **autocuidados de promoción de la salud mental** (consumo de tabaco y drogas, ejercicio físico, relaciones sociales,...) y **servicios sociosanitarios** (consulta médica, medicamentos,...). La persona facilitadora puede consultar además el material de apoyo Determinantes de la salud mental. En gran grupo, se plantea la pregunta:

#### *¿Sobre cuáles de estos factores creéis que podemos influir más fácilmente?*

Se trata de que el grupo valore la importancia de los autocuidados de promoción de la salud mental y del entorno como determinantes de nuestra salud mental. Estos dos tipos de factores son sobre los que cada persona puede actuar. Aunque los factores biológicos y los servicios sociosanitarios son importantes para la salud mental, no podemos muchas veces actuar sobre ellos.

### Actividad 1.4. El camino entre la salud mental y la enfermedad

#### 🎯 OBJETIVOS:

- ↳ Describir tres modelos diferentes y reales de formas de cuidar la salud mental: el cercano a la salud mental, el cercano a la enfermedad y el que se mantiene en una situación intermedia.

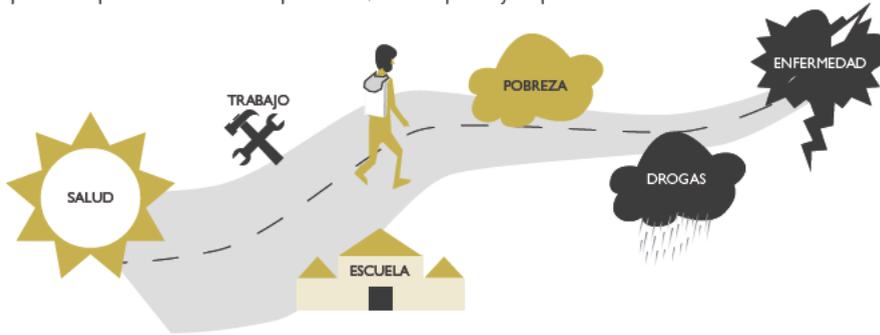
🕒 TIEMPO ASIGNADO: 30 minutos.

📎 MATERIAL: pizarra, tizas, folios, bolígrafos.

**DESARROLLO:**

**A) El camino entre la salud mental y la enfermedad**

Las personas que dirigen el taller hacen una breve exposición en la que describen que la salud mental es un proceso, un continuo entre los dos polos salud mental- enfermedad. Cada persona nos podemos situar en un punto de dicho continuo en diferentes momentos de nuestra vida en función de los factores determinantes de la salud. Se realizará un gráfico en la pizarra que ilustre esta exposición, como por ejemplo:



**B) La historia de alguien de aquí**

Se distribuye a las personas participantes en pequeños grupos y se solicita que cada grupo elabore una historia en la que la persona protagonista es un personaje del centro penitenciario que cuida de distinta manera su salud mental. Partiendo de diferentes posiciones en el "camino" entre salud y enfermedad, cada grupo piensa en personas reales que viven en el propio centro y construyen las historias:

- ☑ Grupo 1: la persona que está más cerca de la salud mental
- ☑ Grupo 2: la persona que está más cerca de la enfermedad
- ☑ Grupo 3: la persona que se mantiene en una posición intermedia

Las historias tienen que contar cómo vive un día desde que se levanta hasta que se acuesta, qué hace y qué no hace, con quién se relaciona, qué piensa, ... Se trata de incorporar en la historia los factores determinantes de la salud mental comentados en la actividad anterior:

Posteriormente, una persona de cada grupo (portavoz) cuenta al resto la historia que han elaborado. Se efectúa una puesta en común con las conclusiones.

**CONCLUSIONES:**

- El entorno de la prisión en el que vivimos es común para los 3 personajes de la historia
- Sin embargo, cada persona toma unas decisiones que resultan más o menos beneficiosas para su salud mental
- Esto demuestra que a pesar del entorno, cada persona puede conseguir cambios favorables para su salud

## Material de apoyo para la persona facilitadora:

### LOS DETERMINANTES DE LA SALUD

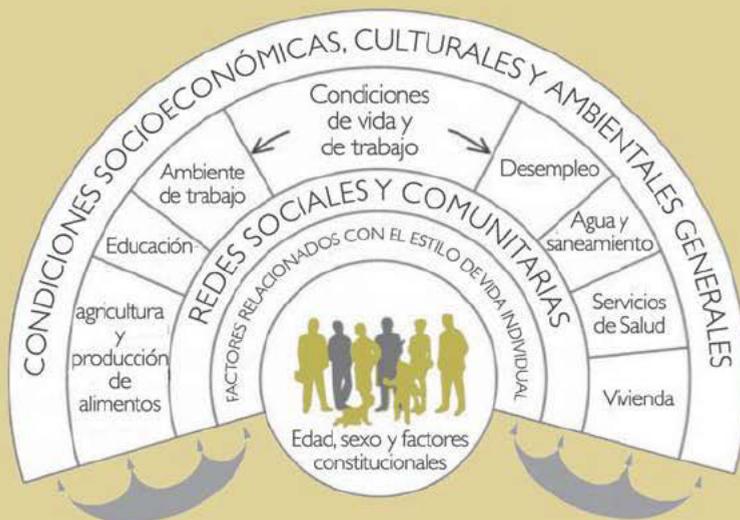
La figura 1 muestra los principales determinantes de la salud descritos por Dahlgren y Whitehead.

Las personas tienen una edad, sexo y características constitucionales que influyen en su salud y no son modificables.

Sin embargo, en torno a las personas hay otros factores que influyen en la salud y sí que pueden ser modificados:

- en un primer estrato, **las conductas de las personas** (en la figura, factores relacionados con el estilo de vida individual). Son algunos ejemplos: practicar actividades de ocio, hacer ejercicio físico, tomar café moderadamente, no fumar, hacer relajación, estudiar, pensar en positivo, descansar y dormir las horas necesarias (aspecto muy importante en el medio penitenciario al que se le dedica un apartado específico en la Sesión 8 *Aprendo a relajarme*), ...
- en un segundo estrato, **las relaciones con personas de su entorno (redes sociales y comunitarias)**. Ejemplos de ello son: hacer amistades, hablar de preocupaciones con personas cercanas, disponer de una red de apoyo social (familia, amistades,...), existencia de recursos que faciliten realizar actividades, sufrir algún tipo de maltrato por parte de la pareja, etc.
- en un tercer estrato: **las condiciones de vida y trabajo, de alimentación y el acceso a bienes y servicios**. Ejemplos: los ingresos económicos, la pobreza, las condiciones de la vivienda o del barrio, tener o no tener trabajo, disponer de tiempo de ocio, la existencia de programas de promoción de salud mental, de intervenciones comunitarias, de unidades de salud mental, la existencia de plazas suficientes en centros de día, en unidades de hospitalización, ...suficientes profesionales de la salud mental, tratamientos farmacológicos y psicoterapéuticos, etc.
- y finalmente, como mediadores de la salud: **las influencias económicas, culturales y medioambientales**. Por ejemplo: tener o no un gobierno democrático, contexto de crisis económica o paro, sufrir algún tipo de discriminación por razón de etnia o cultura, género, identidad sexual, discapacidad, un desastre nuclear, etc.

Figura 1. Principales determinantes de la salud<sup>18</sup>. Dahlgren y Whitehead, 1993.



Las **desigualdades sociales en salud** son aquellas diferencias injustas, innecesarias y evitables entre grupos poblacionales definidos social, económica, demográfica o geográficamente<sup>19</sup>. Los **determinantes sociales de la salud** son las circunstancias en que las personas nacen, crecen, viven, trabajan y envejecen. Son el resultado de la distribución del dinero, el poder y los recursos a nivel mundial, nacional y local, y que dependen de las políticas adoptadas. Los determinantes sociales de la salud explican la mayor parte de las inequidades, de las desigualdades sociales en salud.

Sin embargo, aunque actuando sobre los entornos se pueden conseguir cambios de mayor impacto sobre la salud de las personas, no siempre es posible actuar sobre ellos. En este caso, las personas tienen un papel protagonista. Las personas son agentes de cambio para ganar y cuidar su salud pudiendo poner en marcha diferentes tipos de autocuidados: relacionados con la promoción de la salud, redes sociales y comunitarias, cuidado del entorno, prevención de enfermedades, uso de servicios y programas de salud, etc.

## Sesión 2. Protagonistas de la salud mental

### INTRODUCCIÓN

En la sesión anterior, se trabajaron los conceptos de salud mental, la importancia de su promoción para el bienestar emocional y los factores determinantes del mismo. Se presenta la sesión resumiendo los objetivos que se pretenden alcanzar:

#### Actividad 2.1. Los protagonistas de los cambios en salud mental. Sociodrama

##### 🕒 OBJETIVOS:

- ↳ Identificar a las personas protagonistas para conseguir salud mental en el medio penitenciario
- ↳ Lograr que las personas del grupo se perciban como las principales protagonistas de los cambios en su propia salud mental
- ↳ Adquirir una actitud favorable para conseguir cambios en el bienestar emocional

🕒 TIEMPO ASIGNADO: 60 minutos.

✍ MATERIAL: objetos necesarios para la representación de las historias en el sociodrama.

##### 📖 DESARROLLO:

A partir de la técnica grupal del sociodrama (ver material de apoyo), las personas que dirigen el taller proponen trabajar el tema:

#### **“Los protagonistas de nuestra salud mental en el medio penitenciario”**

En pequeños grupos, las personas participantes conversan sobre el tema propuesto explicando algunas situaciones que se producen con frecuencia en prisión. Se trata de dar respuesta a las siguientes preguntas:

- ↳ Qué conozco sobre el tema
- ↳ Quiénes son las personas relacionadas con el tema
- ↳ Cómo viven y entienden el tema estas personas

Se puede aportar como ejemplo la siguiente situación:

*Situación: El consumo de drogas en prisión*

*Qué conozco sobre el tema:* algunas personas consumen drogas en prisión que alteran su estado emocional, tienen dificultades para controlarse y se ven envueltos con frecuencia en discusiones con compañeros, funcionarios, ... siendo sancionadas por estos comportamientos, perdiendo beneficios y agravándose su estado emocional.

*Quiénes son las personas relacionadas con el tema:* las personas que consumen, las personas que facilitan las drogas, compañeros o compañeras de módulo, equipo médico, funcionariado, familiares, ...

*Cómo viven y entienden el tema estas personas:*

- ↳ las personas que consumen atribuye la responsabilidad a los demás ("el funcionario que siempre va a por mí"), está enfadado, irritable y deprimido
- ↳ las personas que facilitan las drogas viven de la venta
- ↳ los compañeros de módulo: unos sermonean, otros pasan, ...
- ↳ equipo médico piensa que las personas que consumen siempre quieren más pastillas (psicofármacos)
- ↳ funcionariado piensa: "todos son iguales", "no hay nada que hacer" ...
- ↳ la familia se dice: "nunca cambiará"

A partir de los hechos y situaciones que han ido surgiendo en la conversación sobre el tema, se les propone que elaboren un argumento eligiendo un problema de salud concreto o una situación. Dicho argumento debe contener:

- ↳ Qué van a hacer y en qué orden van a ir los hechos.
- ↳ Definir los personajes de la historia y elegir entre ellos quien representa cada personaje.
- ↳ En qué momento tiene que actuar cada uno.

Se ensaya brevemente y se representa cada historia.

Finalmente, en gran grupo, se discute sobre el tema a partir de lo representado en el socio-drama:

- ↳ Resaltar el papel protagonista de cada persona en el cuidado de su salud mental
- ↳ Conocer la imagen que las personas del grupo tienen de profesionales
- ↳ Detectar aspectos que hayan podido pasar desapercibidos

## Material de apoyo para la persona facilitadora:

### TÉCNICA DEL SOCIODRAMA

El sociodrama es una técnica de grupo que nos permite mostrar elementos para el análisis de cualquier tema basándonos en hechos o situaciones de la vida real. El sociodrama sirve para:

- Empezar a estudiar un tema, como diagnóstico.
- Profundizar en algún aspecto de un tema.
- Al finalizar el estudio de un tema, como conclusión o síntesis. Para ver qué ha comprendido el grupo de lo estudiado o a qué conclusiones ha llegado.

Mediante esta técnica se representan y analizan los roles y estereotipos sociales que aparecen en los grupos, permitiendo visualizar sus conflictos y hacerlos emerger con el fin de resolverlos. Se utiliza con éxito con finalidades educativas y preventivas.

Se trata de que las personas participantes en un grupo representen algún hecho o situación (lo más parecida a la realidad) y que después la analicen en profundidad y reflexionen sobre ella.

Para realizar un sociodrama, se siguen los pasos:

- 1.º - **Plantear la situación** o temática a representar.
- 2.º - **Lluvia de ideas:** el grupo aporta ideas, sugerencias, descripción de la situación y de los personajes representados.
- 3.º - **Representación:** se elige a los actores y actrices, que deberán representar la situación planteada debiendo utilizar las ideas sugeridas anteriormente.
- 4.º - **Conclusión:** una vez representada la situación y desenlace posterior, el grupo analiza la situación escenificada. Es muy importante recoger la visión de los actores y actrices: cómo han vivido la situación representada.

Protagonista de la película: “Mi salud mental”

Se plantea al grupo, que cada persona mire el gráfico de la sesión anterior que se dibujará en la pizarra sobre “El camino entre la salud mental y la enfermedad” y que piense:

***¿En qué lugar te sitúas en este camino?***

Se indica al grupo que la respuesta no ha de ser expresada en público. Es sólo para su reflexión personal.

Se pregunta nuevamente al grupo:

***¿Quién es el o la principal protagonista de la película “Mi salud mental”?***

Finalmente, se concluye la actividad con las ideas que figuran a continuación:

**CONCLUSIONES:**

- *Siempre es posible avanzar en el cuidado de nuestra salud mental*
- *Es fundamental mi comportamiento aunque pueden influir mis experiencias, mi grado de información, mi actitud, mis habilidades, mi autoestima, etc.*
- *Si otras personas pueden cuidarse, todos y todas lo podemos hacer.*
- *¡Vamos a intentarlo!*

La persona que dirige el taller explica:

*Este módulo es el primero de una serie de módulos en los que se van a presentar diferentes herramientas que podemos aprender, desarrollar, potenciar y utilizar para ganar salud y bienestar emocional tanto durante nuestra estancia en prisión como a la salida en libertad. Los temas son:*

- Autoestima
- Emociones
- Activos para ganar salud:
  - o Relajación
  - o Pensar en positivo
  - o Mantener la calma
  - o Comunicación y bienestar
  - o Habilidades sociales y asertividad
  - o Solución de problemas
- Avanzar es posible:
  - o Resiliencia
  - o Protagonista de mi cambio

## Actividad 2.2. El Juego de la caja del tesoro

### OBJETIVOS:

↳ Adquirir una actitud favorable para conseguir cambios en el bienestar emocional

 TIEMPO ASIGNADO: 30 minutos.

 MATERIAL: caja decorada, tarjetas o fichas de colores, bolígrafos, reproductor de CD, CD de música suave y vela.

### DESARROLLO:

Se presenta una caja de cartón decorada. Es la caja del tesoro, de nuestro tesoro, que vamos a descubrir. A cada participante se le entregan tres tarjetas o fichas. En cada una de ellas debe escribir individualmente, de manera clara y en mayúscula, las cosas o personas o situaciones... que más valora en la vida, que mayor importancia y trascendencia tienen para ella en estos momentos.

Cuando han finalizado, las colocan dentro de la caja. Nos sentamos en círculo. Hay que crear un ambiente de cierto misterio (vamos a descubrir nuestro "tesoro"). Ponemos una música suave y una vela.

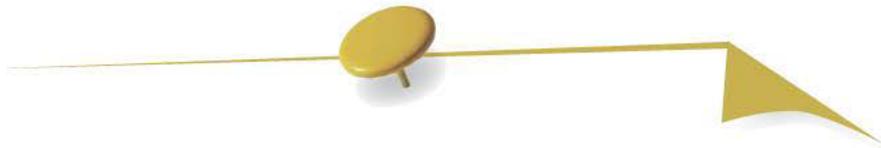
La caja irá pasando por cada miembro del grupo, cogerá una tarjeta y la leerá y se la quedará en su mano. Al final habremos vaciado la caja y habremos descubierto "nuestro tesoro" y lo habremos compartido entre todo el grupo.

Las personas que dirigen el taller señalan:

- *Todas las personas tenemos cosas que nos importan, por las que vale la pena vivir, cambiar, luchar para conseguirlas.*
- *Cada persona tiene sus valores pero sus valores también pueden compartirse e incluso cambiar.*

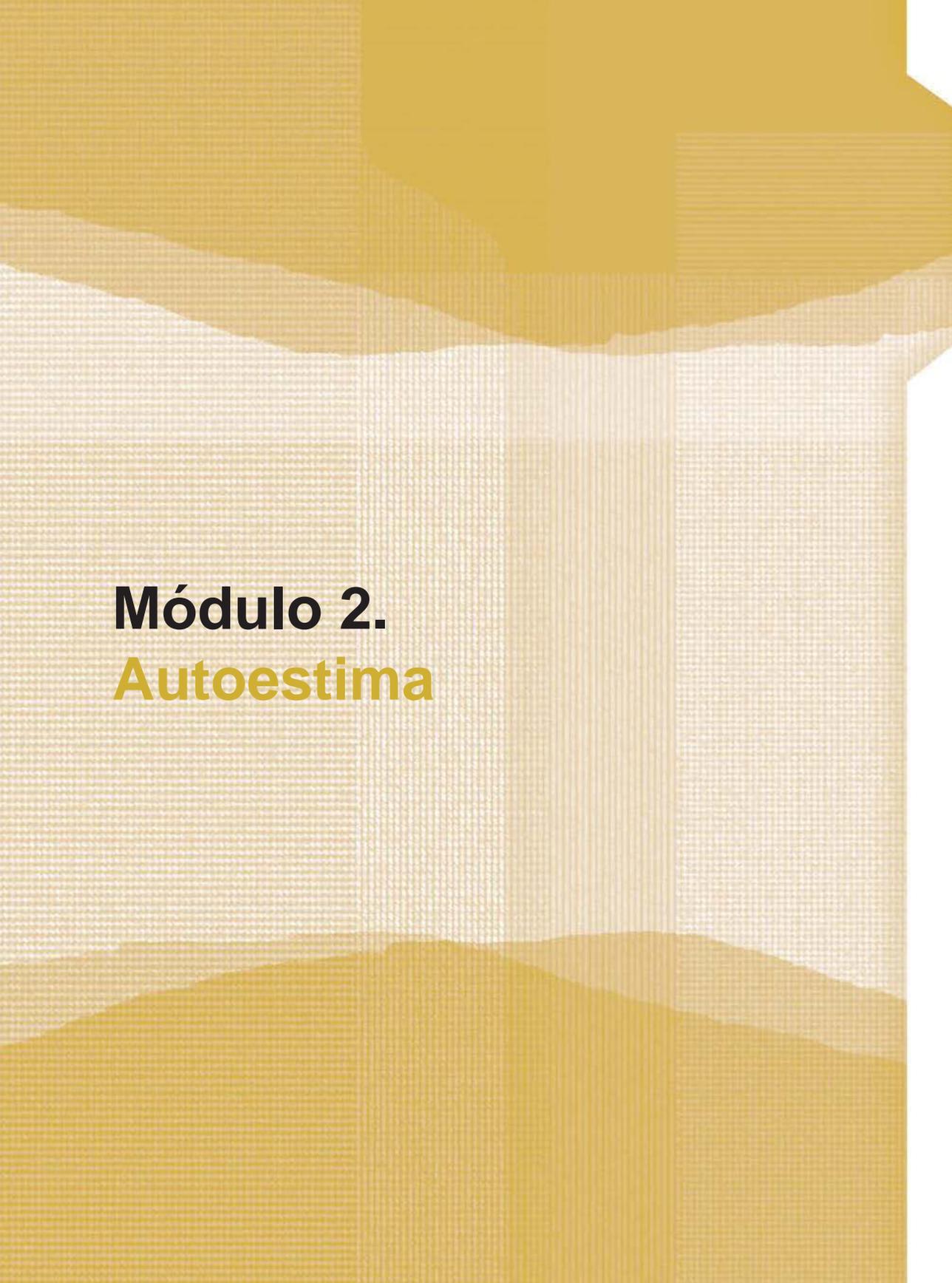
Se invita al grupo a reflexionar sobre si han descubierto nuevos valores que les gustaría incorporar a su "tesoro" personal.

Se finaliza el módulo invitando al grupo a acudir a las siguientes sesiones.



## SÉ ACTIVO

*“Corre. Juega. Baila. Haz ejercicio para sentirte bien. Lo más importante: descubre una actividad física para divertirte y que se adapte a tu forma física.”*



# **Módulo 2.** **Autoestima**



## Módulo 2. Autoestima

### INTRODUCCIÓN

La autoestima es la valoración que realizamos de nuestra persona basada en todos los pensamientos, sentimientos, sensaciones y experiencias que hemos ido recogiendo a lo largo de nuestra vida. De este modo, las personas creemos que somos listas o tontas, simpáticas o antipáticas, nos gustamos o no. Este conjunto de impresiones, evaluaciones y experiencias se pueden agrupar en un sentimiento positivo (autoestima alta) o por el contrario, en una incómoda sensación de no ser lo que esperábamos (autoestima baja).

La autoestima impregna el comportamiento de una persona en todas las áreas de su vida, incluyendo la salud psicológica o mental. En general, la baja autoestima se relaciona con la aparición de problemas psicológicos como los altos niveles de ansiedad, inseguridad, celos, poca estabilidad emocional, insomnio, soledad, hipersensibilidad a la crítica, pasividad, etc. La alta autoestima se relaciona con un buen ajuste psicológico, con estabilidad emocional, actividad, seguridad, cooperativismo, pensamiento más flexible, sentido del humor (Bermúdez, 1997)<sup>20</sup>.

Cuando queremos a alguien, tendemos a cuidarle. De igual manera, las personas con una buena autoestima gozan de mejor salud mental y física, puesto que tienden a cuidar de sí mismas.

### OBJETIVO GENERAL:

↳ Adquirir sentimientos positivos acerca de uno mismo y la percepción de valía personal.

## Sesión 3: ¿Qué es la autoestima?

La persona facilitadora presenta los objetivos del módulo de autoestima y su duración.

### Actividad 3.1: El cofre mágico

#### 🎯 OBJETIVOS:

- ↘ Reflexionar acerca de la importancia que tiene el poder dedicar un tiempo a mirarnos para poder querernos más y mejor.

#### 🕒 TIEMPO ASIGNADO: 15 minutos.

📌 MATERIAL: Caja Mágica. Caja en cuyo fondo se coloca un espejo sobre un pequeño plano inclinado. Para evitar que el grupo adivine que en el interior de la caja hay un espejo, es muy importante que se construya sobre el plano inclinado. De esta manera, no se producirán reflejos de luz en la cara de cada participante.

#### 🛠️ DESARROLLO:

Se pregunta al grupo:

**“¿Quién creéis que es la persona más especial en el mundo entero?”**

Tras las respuestas del grupo, se continúa diciendo:

*“Yo tengo una caja mágica, en el interior de la cual tendréis la oportunidad de mirar a la persona más importante en el mundo”*

1. Se pide que cada persona se acerque y mire al interior de la caja mágica y que después regrese a su sitio y que mantenga en secreto este hallazgo (que no hable con nadie).
2. Cuando todo el grupo ha mirado, se pregunta:

**“¿Quién fue la persona más importante que vimos en la caja mágica?”**

Y todos dirán “yo”.

Se pregunta al grupo:

**“¿Cómo os sentisteis al ver que erais las personas más importantes?”**

### 3. Lectura de la historia "El cofre mágico"

*"Cuentan que en una antigua tribu primitiva apareció un hombre civilizado que llamó la atención de sus habitantes: gallardo, apuesto, hábil cazador, fuerte guerrero, inteligente estratega, amable conversador,...*

*Vivía en la tienda del jefe de la tribu, siempre acompañado de un cofre que contenía un misterioso objeto de cristal, ante el cual el extranjero, todas las noches, pasaba grandes ratos.*

*Después de muchas lunas, el extranjero desapareció inesperadamente. Y olvidó su cofre: misterioso amuleto.*

*El jefe lo encontró casualmente y lo escondió, para poder contemplarlo también él, largamente al anochecer, cosa que su mujer dedujo, pues lo notaba cada vez más parecido al admirado extranjero: prudente, hábil, fuerte, ilusionado... Se convirtió en un jefe magnánimo, en un esposo delicado y en un padre cariñoso.*

*Esto le hizo sospechar de que el cofre poseía la imagen de una bella mujer, de la que, enamorado, sacaba fuerzas e ilusiones escondidas antes. Un día logró arrebátárselo sin ser vista y, ella también, pasaba horas de la noche, adorando la prodigiosa estatua: fue cambiando de carácter y trato, y sus maneras fueron cada vez más femeninas, solidarias y comprensivas.*

*También el hechicero sospechó y temió que el extranjero hubiera dejado un amuleto o un ungüento mágico, de fuerzas superiores a las por él conocidas. No le costó hacerse con el cofre, con cuya contemplación reiterada consiguió mejorar sus artes sanadoras y sus proféticas intuiciones...*

*A las pocas lunas, apareció de improviso el desaparecido dueño del milagroso cofre y dijo sencillamente: "Por favor, ¿alguien podría decirme si ha visto un cofre con un espejo dentro? Porque, si no logro ver, cada poco, el fondo de mí mismo, nunca lograré saber dónde ir, ni que hacer de mí"*

Finalmente se pregunta:

#### **¿Para qué os ha servido hacer este ejercicio?**

##### CONCLUSIONES:

- Todos y todas somos importantes. Las personas necesitamos "mirarnos" para querernos. Esto requiere un tiempo y un espejo. Estas tres sesiones servirán para construirnos nuestro propio cofre mágico, al que nos podremos asomar diariamente como los personajes de la historia.

## **Material de apoyo para la persona facilitadora:**

### **1. AUTOESTIMA Y SALUD MENTAL**

#### **SENTIRSE BIEN**

El que una persona se sienta bien con una misma tiene mucho que ver con:

- el **AUTOCONCEPTO**: la imagen que tiene de sí misma: lo que es, lo que piensa, lo que siente, lo que hace y cómo se relaciona con otras personas en su vida diaria a nivel familiar; social, laboral, etc.
- y la **AUTOESTIMA**: la valoración que hace de sí misma, si se gusta o no.

**AUTOCONOCERSE** es ser consciente de qué es lo que yo pienso de mí, qué muestro a las demás personas, qué digo de mí. Se trata de identificar:

- ✓ los pensamientos acerca de nosotros y nosotras; por ejemplo: "soy trabajador", "soy perezosa",...
- ✓ nuestras creencias, deberes, valores y principios; por ejemplo: "para mí es muy importante mi salud"
- ✓ nuestras necesidades y deseos; por ejemplo: "deseo que mi pareja me abrace"
- ✓ nuestras formas de comportarnos; por ejemplo: "cuando estoy con amigos, hablo de las cosas que he hecho"
- ✓ nuestros sentimientos; por ejemplo: "me siento nerviosa y noto tensión en mi espalda"
- ✓ nuestras cualidades, habilidades y recursos personales; por ejemplo: "tengo habilidad para los trabajos manuales"

### **2. ORIGEN Y DESARROLLO DE LA AUTOESTIMA**

Nuestra imagen empieza a desarrollarse desde edades muy tempranas, en la infancia, y se va formando a partir de la imagen que las demás personas tienen de nosotros y nosotras. Está cambiando continuamente.

Se construye a partir de las opiniones de las personas que son importantes en nuestras vidas: la familia, la pareja, las amistades, el profesorado, compañeros de clase, del trabajo, etc. También los acontecimientos y experiencias a lo largo de nuestra vida influyen en el desarrollo de nuestra autoestima.

Las mujeres y los hombres vamos aprendiendo modelos y normas sociales que nos son transmitidos y que son los que se esperan de nosotras y nosotros por el hecho de ser mujer u hombre (es lo que se denomina género). Así, por ejemplo, tradicionalmente en la mayoría de las culturas, se han asignado roles diferentes:

- ✓ el cuidado de la casa, la educación de los hijos, el cuidado de las personas mayores,... ha sido tradicionalmente asociado a mujeres.
- ✓ el trabajo fuera de casa, determinados tipos de trabajo o cargos (la construcción, la mecánica del automóvil, dirección de empresas,...), la práctica de deportes,... ha sido asociado a hombres.

Las mujeres, en general, se encuentran en situaciones de desigualdad (en desventaja) debido a estas diferencias de género. Esto ha tenido y tiene consecuencias negativas para la autoestima de unas y otros. Así, por ejemplo:

- las mujeres pueden infravalorarse dado que estos papeles tradicionalmente asumidos son poco valorados socialmente, dificultan las posibilidades de relacionarse con otras personas, dedican menor tiempo a su propio autocuidado porque priorizan el cuidado de sus familiares y personas queridas.
- los hombres pueden sentirse poco competentes en la relación con sus hijos e hijas, poco autónomos en su propio autocuidado, presionados por lo que se espera de ellos en determinadas áreas (por ejemplo en la sexualidad, en el trabajo, ...)

Todo ello hace que no se sientan bien e influya en su salud mental y física pudiendo aparecer problemas de depresión, ansiedad, estrés, problemas cardiovasculares, etc.

Afortunadamente, los papeles o roles de género están cambiando en las diferentes culturas con el paso del tiempo. Los hombres y las mujeres están cuestionando los roles que tradicionalmente han asumido. Pej: mayor participación de los hombres en las actividades del hogar y de la educación de los hijos e hijas y de las mujeres en el entorno social y laboral.

Otros factores que influyen en la autoestima están relacionados con las diferencias culturales y de origen étnico. La imagen que tenemos de personas de otras culturas y países influye en la forma de relacionarnos con ellas y a su vez en la imagen que ellas tienen de sí mismas.

### Actividad 3.2: **Sonrisas para sentirme bien**

**OBJETIVOS:**

↳ Conocer y comprender el concepto de autoestima y de autoconcepto y su relación con el "sentirse bien"

**TIEMPO ASIGNADO:** 30 minutos.

**MATERIAL:** Pizarra y tizas. Tarjetas "Sonrisas para sentirme bien", pizarra y tiza o rotulador;

**DESARROLLO:**

La persona que dirige el grupo solicita mediante una lluvia de ideas:

#### **¿Qué significa SENTIRSE BIEN?**

Se distribuyen las tarjetas-sonrisa entre las personas del grupo y se les pide que completen las frases inacabadas que aparecen en las tarjetas. Después las tarjetas se pegan en un cartel o mural en el que hay pintada una enorme sonrisa. Las frases que han de completar son:

"Para estar alegre y feliz, necesito..."

"Las cosas más importantes en mi vida para estar contenta/o son..."

"Me gusta de mí..."

Se les dice que intenten pensar en aspectos que tengan que ver con:

- su persona: su aspecto físico, forma de ser, de pensar, etc.
- lo que hacen diariamente: estudios, trabajos, etc.
- cómo se relacionan con otras personas (familia, amistades, etc.)

Una vez colocadas las frases-sonrisas y después de leer todas las aportaciones, se plantean al grupo las siguientes preguntas:

**¿Qué necesitamos para sentirnos bien?**

**¿Todas las personas tenemos las mismas necesidades?**

**¿Cuáles son nuestras necesidades básicas?**

**¿Por qué en la cárcel es difícil sentirse bien? ¿Qué nos hace falta?**

**A pesar de estas dificultades ¿qué podemos hacer o pensar para poder sentirnos bien?**

Se trata de que estas preguntas sirvan de guía a la persona facilitadora para que sea el propio grupo el que llegue a concluir las ideas que figuran en el recuadro siguiente. Sólo en el caso de que alguna de estas ideas no aparezca, será entonces cuando la persona facilitadora la explique.

CONCLUSIONES:

SENTIRSE BIEN

- Las personas nos sentimos bien (contentas y/o felices) por diferentes motivos.
- No nos sentimos bien si no tenemos cubiertas nuestras necesidades básicas (de alimentación, vivienda, apoyo social, trabajo, ...)
- Las características del medio penitenciario dificultan el que las personas puedan sentirse bien por la propia privación de libertad y el distanciamiento de las personas queridas (familia, pareja, amistades, ...)
- A pesar de ello, podemos sentirnos bien en el contexto penitenciario atendiendo a: el reconocimiento y la valoración de mis cualidades y también las de las demás personas con las que convivo y me relaciono, las cosas que hago diariamente, los recursos-capacidades a mi alcance que he descubierto y/o estoy desarrollando, darme cuenta de lo importante que son las pequeñas cosas cuando no las tengo cerca, etc.
- Sentirse bien tiene relación con el autoconcepto y la autoestima

A partir de las ideas anteriores, se pide al grupo que conteste a la siguiente pregunta:

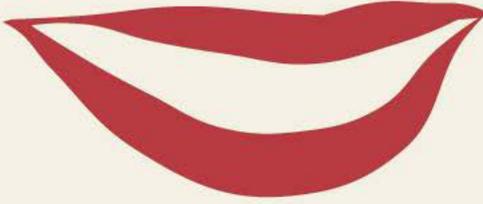
***¿Qué significa para ti la autoestima?***

La persona que dirige el grupo recoge las aportaciones en la pizarra y clarifica los siguientes aspectos:

- Qué es autoconcepto y autoestima y sus diferencias
- Cómo se forman

Para ello, se basará en los materiales de apoyo "Salud y autoestima" y "Origen y desarrollo de la autoestima".

# “Sonrisas para sentirse bien”



**Me gusta de mi...**



**Para estar alegre y  
feliz necesito...**



**Las cosas más  
importantes en mi vida  
para estar contenta/o  
son...**

### Actividad 3.3: La historia de Chelo y Rafa

#### OBJETIVOS:

- ↳ Identificar las actitudes y los papeles diferenciales que tradicionalmente se transmiten a los hombres y a las mujeres a lo largo de la vida
- ↳ Reflexionar sobre las consecuencias en la autoestima de cada persona al asumir estos roles tradicionales
- ↳ Reconocer individualmente actitudes y papeles típicamente asignados a los hombres y a las mujeres y promover cambios para la igualdad entre sexos

TIEMPO ASIGNADO: 45 minutos

MATERIAL: La historia de "Chelo y Rafa", pizarra y tizas

#### DESARROLLO:

1. La persona que dirige el grupo lee la historia "Chelo y Rafa" sin contar el final. Si el nivel de lecto-escritura del grupo es adecuado, se pide que lean la historia.

#### "CHELO Y RAFA"

*"Rafa y Chelo son una pareja que llevan juntos muchos años. Se conocen desde niños ya que son del mismo barrio, iban al mismo colegio y tenían el mismo grupo de amigos.*

*Chelo no acabó la E.G.B., le gustaba estudiar y sacaba buenas notas pero tuvo que dejar de asistir a clase para poder ayudar a su madre en la casa y en el cuidado de sus cinco hermanos.*

*Rafa era muy mal estudiante, faltaba mucho a clase porque se iba con sus amigos a los recreativos y al parque a fumar canutos. El padre de Rafa decidió sacarlo del colegio y llevarlo con él a trabajar a la obra para ver si así se hacía "un hombre de provecho".*

*Chelo y Rafa se pusieron a vivir juntos. Rafa trabajaba en la obra y Chelo se encargaba de la casa. Al poco tiempo, nuestros amigos fueron padres de una preciosa niña: María.*

*Chelo tiene nuevas y muchas obligaciones: cuidar de la niña, darle de comer, bañarla, pasearla, comprarle ropa, llevarla al pediatra, arreglar la casa, hacer la comida, planchar la ropa... En ocasiones, queda con su mejor amiga, Luisa, que también tiene una hija pequeña y van juntas al parque. Las dos tienen una vida muy parecida.*

*Rafa, después de trabajar, queda con sus amigos en el bar a tomar unas cervezas. Cuando llega a casa, ayuda con el baño y la cena de la niña.*

*El tiempo pasa y María ha empezado a ir al colegio. Chelo se ha puesto a trabajar por las mañanas en un supermercado porque hay muchos gastos y con el sueldo de Rafa no llegan a final de mes.*

Chelo y Rafa no tienen tiempo para estar juntos. Hablan menos y apenas ven a sus amistades.

Sentados en el sofá, Chelo y Rafa comentan:

- ¡Estoy agotada, no he parado en todo el día! ¡Entre el súper, la casa y la niña, estoy muerta!
- ¡Calla, exagerada! ¡Tú no sabes lo que es currar todo el día en la obra!

Chelo se siente sola y él también. “

2. Cuando se ha terminado de leer la historia, se inicia un coloquio sobre las siguientes cuestiones:

**¿Os parece real esta historia?**

**¿Qué mensajes les han transmitido a Chelo y a Rafa desde pequeños?**

**¿Qué cosas hace Chelo en su vida diaria? ¿Y Rafa?**

**¿A qué se deben estas diferencias?**

**¿Te parece normal que Chelo esté tan cansada como Rafa?**

**¿Por qué crees que Rafa le contesta a Chelo de esa manera?**

**¿Por qué se siente sola Chelo? ¿Y Rafa?**

3. Se leen los finales 1 y 2 de la historia.

### **Final 1**

“Rafa y Chelo continúan con sus vidas. Rafa entra en prisión y Chelo trabaja todo el día en el supermercado. A la niña, la cuidan los abuelos después del colegio hasta que Chelo llega a casa. Al principio, Chelo acude con frecuencia a visitar a Rafa. Él le cuenta lo mal que está allí. A Chelo le gustaría contarle los problemas que tiene para sacar adelante a la niña y la casa, pero, como no quiere preocuparle, no le cuenta nada. Con el tiempo, la relación se acaba.”

### **Final 2**

“Rafa entra en prisión. En las comunicaciones, Rafa y Chelo hablan de su relación, de cómo les van las cosas a ambos, cómo se sienten y cómo resuelven los dos sus problemas. Hacen planes de futuro. A ambos, les gustaría pasar más tiempo a solas, salir a cenar y al cine. Rafa ha pensado ayudar más en las cosas de la casa. Chelo podrá tener así tiempo para ir al gimnasio, leer y escuchar música. Las cosas han cambiado: hablan y ríen más, comparten más cosas y se apoyan mutuamente.”

4. Se pide al grupo que piensen en los dos finales y respondan a la siguiente pregunta:

**¿Qué ventajas y qué inconvenientes tiene cada final?**

5. Después, se pide que cada persona del grupo piense en su situación personal y que trate de contestar a las siguientes preguntas:

### **¿Tienes cosas en común con Chelo o con Rafa?**

#### **¿Qué cosas puedes cambiar en tu vida diaria para sentirte mejor contigo mismo o misma y para que tu relación con otras personas sea mejor?**

La persona facilitadora ha de dedicar el tiempo suficiente para que el grupo pueda:

- identificar aspectos comunes con los personajes de la historia
- plantear cambios en sus vidas relacionados con los roles de género para tratar de que las relaciones sean más igualitarias

#### ACTIVIDAD SUGERIDA ENTRE SESIONES:

##### **“Carta a mi mejor amigo o amiga”**

Escribe una carta lo más profunda y sincera ya que va dirigida a ti. Nadie más la va a leer. En ella, describe lo que te gusta hacer; cómo eres, qué te gusta y te disgusta de ti (tanto de tu físico como de tu carácter). Al final, recalca tus cualidades, por ejemplo: “me gusta escuchar a la gente”, o “me gusta ayudar en todo lo que puedo”, etc. mostrándote como tu mejor amigo o amiga.

Se reparte el guión de la carta a las personas participantes para que puedan realizar la actividad en privado y traerla en la siguiente sesión.

Pasos para escribir la “Carta a mi mejor amigo o amiga”

- Saludos y presentación
- Describir cómo soy (aspecto físico, forma de ser, lo que hago, aficiones, cómo me relaciono con los demás...)
- Señalar lo que me gusta de mí, lo que no me gusta y me gustaría cambiar
- Destacar mis virtudes ofreciéndome como el mejor amigo o amiga.

#### CONCLUSIONES:

- La persona facilitadora del grupo hace un breve resumen en el que recuerda los objetivos de la sesión y las actividades realizadas para poder alcanzarlos. Seguidamente, felicita al grupo por su atención, esfuerzo y participación durante la sesión. Finalmente, realiza un avance de los contenidos que se tratarán en la siguiente sesión del módulo.

## Sesión 4: Conocerme y Aceptarme

Revisión de la actividad sugerida entre sesiones: Carta a mi mejor amigo o amiga.

🕒 **TIEMPO ASIGNADO:** 10 minutos.

Se les pregunta:

**¿Cómo se sintieron al escribir la carta?  
¿Qué dificultades tuvieron?  
¿Qué han aprendido o descubierto?**

Si alguien quiere leerla, puede hacerlo. La persona facilitadora ha de controlar los tiempos. Finalizada la revisión de la actividad, se indica al grupo que en esta sesión y la siguiente se presentarán algunas estrategias para mejorar la autoestima.

### Actividad 4.1: “Así soy yo” (COLLAGE)

🎯 **OBJETIVOS:**

- ↳ Identificar y reconocer recursos o capacidades personales (cualidades, habilidades, fortalezas) y limitaciones (defectos, debilidades).
- ↳ Identificar y reducir las autovaloraciones distorsionadas (exageradas, globales, etiquetas, las descalificaciones).

🕒 **TIEMPO ASIGNADO:** 90 minutos

✂️ **MATERIAL:** rollo de papel de embalar con suficientes metros como para poder dibujar el contorno de cada participante. Fotos y dibujos de revistas. Tijeras de punta roma, cola blanca. Pinturas varias (ceras, etc.), rotuladores de colores. Si el grupo fuera muy numeroso y no hubiera espacio físico suficiente para realizar la actividad tal cual está descrita, se puede sustituir el papel continuo por una cartulina en la que cada participante dibuja una silueta y sobre ella se trabaja.

🛠️ **DESARROLLO:**

Se da a cada participante un trozo del papel de embalar lo suficientemente grande como para que quepa tumbado sobre él. Por parejas, mientras uno se tumba sobre el papel, el otro miembro de su pareja dibuja su silueta con un rotulador o pintura. Cuando todo el grupo tenga su silueta dibujada, se dan las siguientes instrucciones:

“Ponte delante de tu silueta por un momento y medita sobre cuáles son tus cualidades (las cosas positivas de tu personalidad o carácter), tus habilidades (las cosas que se te dan bien), los éxitos alcanzados (las cosas que has conseguido hasta ahora en tu vida).

Cuando estés preparado o preparada busca entre los materiales proporcionados (dibujos, fotos, etc...), cualquier cosa que represente esa cualidad, habilidad o logro. Puedes poner palabras, pero siempre tienen que ir acompañadas de imágenes o dibujos. Sitúa cada una de las cosas que vayas escogiendo en aquella parte de tu cuerpo con la que tú la relacionas o donde tú la sientas.

Esta actividad se hace en silencio. Es importante que estés en contacto contigo. Cuando consideres tu collage terminado, siéntate en silencio hasta que el resto del grupo finalice el suyo."

Una vez finalizados todos los collages, se hace una puesta en común. Cada participante explica qué ha representado en su silueta: "Así soy yo".

Es importante preguntar:

**¿Cómo te has sentido al hacerlo?  
¿Qué has descubierto o aprendido?**

En una segunda parte, se les da la siguiente instrucción:

"Ahora vuelve a mirar tu silueta y medita sobre las cosas que no te gustan de ti, los defectos o limitaciones que crees tener. Como en el ejercicio anterior, busca imágenes o haz dibujos que las representen y sitúalas en las partes de tu cuerpo con las que tú las relacionas. Trabaja en silencio."

Al finalizar se vuelve a hacer una puesta en común. Se ayuda a cada persona, si fuera necesario, a hacer valoraciones más precisas, pidiéndoles que expresen de una manera descriptiva y más concreta los aspectos negativos, evitando o eliminando las descalificaciones, las valoraciones globales (etiquetas), los insultos, ..., siguiendo estas cuatro reglas:

1. Utilizar un lenguaje no peyorativo. (Ej. En vez de decir "dientes de caballo", poner "dientes delanteros salidos")
2. Utilizar un lenguaje preciso. (Ej. "Tengo 5 kg de más" por "gordo")
3. Utilizar un lenguaje específico en vez de general, eliminando expresiones como nunca, siempre, totalmente, etc.
4. Encontrar excepciones o dotes correspondientes. Ej. Laura se considera tímida y apocada, pero al reflexionar sobre ello se dio cuenta de que sólo se comportaba así con personas desconocidas y que con sus amigos y amigas era muy dicharachera y bromista. Otras veces, un defecto puede convertirse en una cualidad o una virtud en distintas circunstancias.

Se finaliza la sesión haciendo un resumen de las ideas clave de la actividad realizada y un avance de los objetivos que se trabajarán en la siguiente sesión.

## **Material de apoyo para la persona facilitadora:**

---

### **1. CÓMO POTENCIAR LA AUTOESTIMA. CLAVES PARA EL DESARROLLO DE LA AUTOESTIMA**

Las claves para desarrollar la autoestima son:

a) Conocerse (autoconocimiento)

b) Aceptarse

Aceptarnos es asumir que lo que pensamos, sentimos y hacemos son partes de cada persona por muy contradictorias que sean. Supone aceptar las cosas que nos gustan y las que no nos gustan.

c) Valorarse

Quererse siendo consciente de las propias fortalezas y debilidades.

d) Autoafirmarse

Es aprender a comunicar de forma clara y segura nuestras necesidades, deseos y sentimientos a otras personas

e) Asumir la responsabilidad

Es hacerse cargo de nuestro bienestar, de nuestra salud, de nuestro trabajo, tiempo, etc. No esperar que otras personas hagan realidad nuestros sueños, ilusiones o metas.

---

Adaptado de Espada y Quiles<sup>21</sup>

## **2. CÓMO PODEMOS MEJORAR LA AUTOESTIMA**

- ✓ Mejorando el conocimiento de nosotros y nosotras mismas: sentimientos, deseos, pensamientos, actitudes, etc.
- ✓ Autoaceptándonos, es decir, reconociéndonos con las valías y limitaciones.
- ✓ Detectando y eliminando los pensamientos distorsionados (porque no se ajustan a la realidad).
- ✓ Aprendiendo a resolver de forma más adecuada las situaciones problemáticas.
- ✓ Fomentando la actividad en general y en particular; las actividades agradables.
- ✓ Fomentando y mejorando nuestras relaciones interpersonales.

## **3. LA AUTOEVALUACIÓN PRECISA**

El primer paso es describir con el máximo detalle posible como cada persona se percibe a sí misma en el momento actual: aprender a reconocerse y valorarse tal y como se es realmente. Para ello, vamos a realizar diversas actividades grupales que nos van a permitir realizar esta descripción personal.

## Sesión 5: Cómo mejorar mi autoestima

### Actividad 5.1: La tienda de los deseos

#### OBJETIVOS:

- ↳ Reflexionar sobre las propias capacidades y limitaciones
- ↳ Identificar qué aspectos de nuestra forma de ser y/o actuar nos gustaría mejorar
- ↳ Fomentar la responsabilidad personal en el cambio

#### TIEMPO ASIGNADO: 35 minutos

 MATERIAL: cartel publicitario, una hoja de pedido para cada persona del grupo y cartel con el comunicado legal.

#### DESARROLLO:

Se muestra y se lee de forma entusiasta y teatral, un gran cartel publicitario de una tienda: LA TIENDA DE LOS DESEOS, en la que se anuncian grandes ofertas para cambiar, adquirir o mejorar algunas de las características personales.

Se entrega a cada persona del grupo una hoja de pedido para que especifique los productos y cantidades de los mismos que desea adquirir. Se leen las características personales y se pregunta si se entienden, aclarando los conceptos si fuera necesario.



**“LA TIENDA DE LOS DESEOS”**

**¡EXTRAORDINARIAS  
OFERTAS!  
¡SÓLO DURANTE UNOS DÍAS!  
POR FINAL DE TEMPORADA**

**Aproveche esta ocasión excepcional para renovarse**  
**¿Quién no desea ser más sociable, pero no lo es**  
**por vergüenza?**  
**¿Quién no ha tenido alguna vez falta de confianza**  
**en sí mismo?**

**AHORA LA SOLUCIÓN LA OFRECE NUESTRA TIENDA:**  
**¿Quiere conseguir una simpatía de azafata, la**  
**constancia de los mejores deportistas, el ingenio de**  
**los célebres científicos?**

**Y un sinfín de artículos más:**

**PALIQUE, HABILIDAD SOCIAL, MAGNETISMO PERSONAL,**  
**AUTOCONFIANZA,...**

**¡¡¡APROVECHE NUESTRAS FANTÁSTICAS OFERTAS**  
**Y GRANDES DESCUENTOS!!!**

**HAGA SU PEDIDO Y YA HABLAREMOS DEL PRECIO**

## La tienda de los deseos



### LA TIENDA DE LOS DESEOS HOJA DE PEDIDO

CARACTERÍSTICAS PERSONALES QUE DESEO ADQUIRIR	CANTIDAD			
	Nada	Un poco	Bastante	Mucho
Facilidad para relacionarme				
Simpatía				
Autoconfianza				
Serenidad				
Reflexión				
Independencia				
Constancia				
Capacidad de esfuerzo				
Responsabilidad				
Ayudar a los demás				
Otras:				

Una vez que han rellenado su hoja de pedido para hacer la compra, se les anuncia un comunicado de última hora. En tono grave se dice:

**“¡Un momento de atención por favor! El Ministerio de Consumo y Comercio acaba de hacer público un comunicado”.**

Se lee en voz alta dicho comunicado:

AVISO LEGAL  
MINISTERIO DE CONSUMO Y COMERCIO  
AGENCIA DETECTORA DE FRAUDES

*Este Ministerio ha detectado un fraude por parte de la entidad denominada “LA TIENDA DE LOS DESEOS”. De todos es sabido que las características personales ni se compran ni se venden, por lo que las ofertas anunciadas por dicha entidad, son totalmente falsas. Sentimos las molestias que este tipo de anuncio les haya podido ocasionar.*

*En lugar de acudir a dicha tienda, este Ministerio les propone que conversen con la persona que tienen al lado y le cuenten aquello que habían solicitado en el fraudulento comercio. Probablemente sus sugerencias para conseguir lo que desea, sean de mayor ayuda que el citado negocio fácil.*

*Deje ya de leer este comunicado porque... ¡su compañero/a le está esperando!*

La persona que facilita el grupo, propone que durante la conversación en pareja intenten ofrecer sugerencias a la otra persona sobre cómo o qué cree que podría hacer para conseguir las características de su pedido.

Después del trabajo en parejas, se hace una puesta en común en grupo:

**¿Qué han aprendido en la actividad?**

Se trata de que el grupo puede extraer estas conclusiones:

**CONCLUSIONES:**

- Es importante reconocer cuáles son nuestras propias capacidades y carencias.
- Cada persona es responsable de su cambio.

La dinámica ha sido adaptada de Espada y Quiles<sup>21</sup>.

## Actividad 5.2. Bombardeo de recursos

### 🕒 OBJETIVOS:

- ↳ Remarcar las potencialidades de cada participante.
- ↳ Favorecer la autoestima, a través del reconocimiento por parte del resto del grupo de las virtudes que cada persona posee.

🕒 TIEMPO ASIGNADO: 40 minutos distribuidos en: 10 minutos para la introducción a la actividad, 20 minutos para la dinámica grupal, 10 minutos para los comentarios en gran grupo.

📎 MATERIAL: no se precisa

### 🛠️ DESARROLLO:

1. Se introduce la actividad comentando que todo el mundo tenemos cualidades, aspectos positivos, virtudes, pero muchas personas tenemos dificultades para reconocerlas y únicamente tenemos ojos para ver los defectos que creemos tener. Por esta razón, y por lo importante que es que nos veamos lo más positivamente posible, hemos elegido esta actividad, en la que cada persona va a recibir un auténtico bombardeo de recursos por parte del resto del grupo.

Se dedican unos minutos a explicar cómo hacer elogios de forma adecuada:

- Empezar la frase diciendo: *"Me gusta de ti..."*
- Describir la conducta con detalle en lugar de utilizar etiquetas: *"Me gusta de ti la manera en que me sonríes cuando nos vemos"* en vez de decir *"Eres simpático"*
- Acompañar con el lenguaje no verbal: sonrisa, mirada directa,...

Se pide al grupo mediante una lluvia de ideas (brainstorming) que digan elogios siguiendo estas indicaciones.

Esta parte es muy importante y garantiza el buen desarrollo de la actividad.

2. Se pide que aquellas personas del grupo que quieran elogiar a otra o a otras lo hagan en ese momento siguiendo las indicaciones de cómo hacer elogios de manera adecuada. Es importante que sólo hagan elogios aquellas personas que verdaderamente los sientan y que no se vean en la obligación de tener que reforzar a alguien a quien apenas conocen o a quien no quieren elogiar.

La persona que facilita el grupo ha de lograr que los elogios se hagan adecuadamente corrigiendo los posibles comentarios negativos y etiquetas. P.ej:

Expresión inadecuada: *"Eres simpático pero a veces tienes un mal genio"*

Corrección: *"Me gusta de ti tu amabilidad con los demás"*

La persona elogiada puede permanecer en silencio o agradecer los elogios recibidos. No se permiten frases que minimicen la validez de los elogios con comentarios del tipo: "No es para tanto" "Eso es porque...".

3. Al final de la experiencia, se plantean al grupo las siguientes preguntas para que reflexionen de manera individual:

***¿Qué te ha sorprendido más?***

***¿Qué es lo que más te ha gustado?***

***¿Qué cualidades son las que valoras más?***

***¿Cómo te has sentido haciendo/recibiendo un bombardeo de elogios?***

#### CONCLUSIONES:

- Es muy importante para sentirnos bien fijarnos en las cualidades que tenemos y reconocerlas.
- También, nos hace sentir bien el que las demás personas nos digan las cualidades que observan en nosotros y nosotras.
- Del mismo modo, elogiar a los demás hará que se sientan bien. Nuestras relaciones serán mejores.
- Ser capaces de autoelogiarnos en nuestra vida diaria, hace que nos sintamos bien.

La dinámica ha sido adaptada de Cava y Musitu<sup>22</sup>

### Actividad 5.3. Decálogo de la autoestima

#### OBJETIVOS:

↳ Sintetizar y clarificar las ideas más significativas para mejorar la autoestima

✓ TIEMPO ASIGNADO: 10 minutos.

✎ MATERIAL: Fichas del Decálogo de la Autoestima

📄 DESARROLLO:

Se entrega el Decálogo de la Autoestima y cada persona lee una frase en voz alta.



### Sugerencias para mejorar la autoestima:

1. Por las mañanas, piensa que tienes la oportunidad de vivir y siéntete feliz por ello.
2. No tomes tan a pecho los comentarios negativos y las críticas de las personas; las demás personas no te conocen y no saben todas las cosas positivas que guardas en tu interior.
3. Todas las noches, antes de dormir, recuerda las cosas que hiciste; seguramente, te darás cuenta que, a lo largo del día, hiciste cosas que favorecieron tu desarrollo personal.
4. En la medida de tus posibilidades, trata de ayudar a alguien; te sentirás muy bien al hacerlo.
5. Disfruta las cosas buenas de la vida por sencillas que parezcan: disfruta el aire, observa una flor, disfruta del saludo de un amigo, etc. La vida se va construyendo con momentos pequeñitos pero importantes.
6. Trata de sonreír el mayor tiempo posible; esto ayudará a tu estado de ánimo, a tus pensamientos y a tus acciones.
7. No te insultes; utiliza frases amables que te motiven y te hagan sentir persona importante.
8. Piensa en todo momento que eres una persona importante, que vales mucho y que sólo tú eres el único responsable de cuidarte.
9. Fija metas claras, realistas y precisas; te ayudarán a ver tu presente y tu futuro más claro.
10. Ama, disfruta que te amen y fomenta un espacio de amor con las personas que quieres: amistades, familiares, hijos, compañeros, etc.

### Actividad 5.4. Brindis con el CAVAAr de la Autoestima

 **OBJETIVOS:**

↳ Celebrar el final del módulo de autoestima motivando al compromiso para realizar cambios

 **TIEMPO ASIGNADO:** 20 minutos

 **MATERIAL:** se necesitan copas de plástico y una botella de cava sin alcohol con la etiqueta "Crece mi autoestima". Un CD con música apropiada (una sugerencia puede ser "ELLA" de la cantante Bebe)

 **DESARROLLO:**

Tomando las iniciales de los aspectos clave para desarrollar la autoestima, la persona facilitadora ofrece una botella de C\_A\_V\_A\_Ar llamado "CRECE MI AUTOESTIMA". Explica el significado de las iniciales (ver material de apoyo "Cómo potenciar la Autoestima. Claves para el desarrollo de la Autoestima").

Seguidamente, se invita a que aquellas personas que se hayan planteado hacer algún cambio relacionado con los contenidos trabajados en estas sesiones de autoestima, que lo expresen en voz alta y el grupo brindará por ello.

Aquellas personas que, de momento, no se hayan planteado cambios no han de verse forzadas a realizarlo teniendo presente que cada persona sigue su propio ritmo en el proceso de cambio.

Finalmente, se propone escuchar alguna canción que tenga relación con los contenidos trabajados hasta ahora.

 **TIEMPO ASIGNADO:** 20 minutos.

Se concluye señalando que estas sesiones son un comienzo y que en las demás sesiones del taller; se aprenderán y/o desarrollarán más estrategias y habilidades que facilitarán la mejora de la autoestima.



## SIGUE APRENDIENDO

*“Intenta algo nuevo. Redescubre una vieja  
afición. Continúa los estudios.*

*Asume una nueva responsabilidad.*

*Aprende a tocar un instrumento.*

*Proponte un cambio. Aprender nuevas cosas  
te ayudará a sentirte bien”.*



**Módulo 3.**  
**Salud y Emociones**



## Módulo 3. Salud y Emociones

### INTRODUCCIÓN

La inteligencia emocional es la habilidad de comprender y manejar nuestras emociones y las de las personas que nos rodean de la forma más conveniente y satisfactoria (Goleman, 2002)<sup>23</sup>. Desarrollar la capacidad para saber lo que estamos sintiendo y lo que sienten otras personas nos ayudará a alcanzar nuestro bienestar emocional y crecimiento personal.

Las personas con inteligencia emocional:

- Comprenden las emociones, deseos y necesidades propias y de las personas con las que se relacionan y actúan en función de ellas.
- Manejan adecuadamente sus sentimientos y los de los demás y toleran bien las tensiones.
- Son independientes, seguras de sí mismas, sociables, alegres y equilibradas.
- Su vida emocional es rica y afrontan bien las situaciones difíciles.
- Mantienen una visión optimista de las cosas y se sienten bien consigo mismas y con las personas con las que se relacionan.

Etimológicamente la palabra EMOCIÓN proviene del latín y significa "mover hacia afuera, sacar fuera de nosotros".

### OBJETIVO GENERAL:

- Ser capaces de identificar y reconocer las emociones propias y las de otras personas, así como, lograr la expresión más adecuada de las mismas a cada situación.

## **Material de apoyo para la persona facilitadora:**

---

### **QUÉ SON LAS EMOCIONES Y PARA QUÉ NOS SIRVEN**

Las emociones se generan habitualmente como una respuesta o reacción ante un acontecimiento (externo o interno). Cada persona realiza una valoración o interpretación subjetiva y esto da lugar a una reacción emocional, que se manifiesta:

- en nuestro cuerpo; sentimos esa emoción de una forma y en un lugar determinado en nuestro cuerpo. Es el componente neurofisiológico de las emociones.
- en nuestra mente; con una interpretación o vivencia subjetiva. Son los mensajes que nos decimos: "Me siento..."
- en nuestro comportamiento; nos impulsa a actuar de una forma determinada. La emoción dirige o predispone a la acción.

**Las emociones se sienten, se viven.** Y podemos volver a experimentarlas al evocar la situación que nos conmovió.

Las emociones son subjetivas, es decir, ante un mismo acontecimiento las personas podemos reaccionar de modos diferentes. Así mismo, una persona puede reaccionar de modo distinto ante un mismo acontecimiento en diferentes momentos.

Todas las emociones son útiles y necesarias y tienen diferentes funciones como:

- motivarnos,
- ayudarnos a afrontar nuevas situaciones,
- proporcionarnos información acerca de cómo algo nos afecta y
- comunicamos con las demás personas.

**Emocionarse es bueno.** Es la prueba de que una persona está viva y reacciona ante lo que le ocurre. Por tanto, no podemos considerar a las emociones como buenas o malas. Podemos, más bien, hablar de emociones agradables o desagradables en función del bienestar o malestar que sentimos. Tanto unas como otras son igualmente importantes.

Emociones agradables	Emociones desagradables
- Mejoran la forma de pensar:	- Son señales de aviso.
- Favorecen el pensamiento abierto y flexible.	- Sirven para adaptarnos.
- Producen bienestar subjetivo	- Nos ayudan a detectar y evitar amenazas.
- Protegen la salud.	- Son necesarias para sobrevivir:
- Protegen de la depresión.	- Si no se les presta atención, pueden producirse problemas importantes.
- Mejoran la capacidad para afrontar situaciones difíciles (resiliencia*).	

\*Las personas resilientes son aquellas que ante la adversidad “se doblan pero no se rompen”.

**Se siente lo que se siente**, sin que tengamos que sentirnos mal por ello. Lo que sí es importante es la forma de reaccionar o expresar esa emoción, la conducta y/o los pensamientos desencadenados por ella.

CUANDO EXPERIMENTAMOS UNA EMOCIÓN, es importante:

- **Saber reconocerla.** ¿Qué emoción es?
- **Aprender a expresarla** del modo más adecuado para nosotros y nosotras y para la relación que mantenemos con otras personas.
- **Reprimir o evitar la emoción nos perjudica**, sobre todo si es desagradable, porque puede hacer que esa emoción aumente en intensidad, dure más tiempo y prolongue nuestro malestar.
- **Y también es importante no dejarnos llevar por ellas expresándolas de forma desbordada.**

El estrés mantenido y los estados emocionales desagradables crónicos son los que están asociados a alteraciones en muchos sistemas (nervioso, inmunológico, digestivo, muscular,...) y al aumento del riesgo de padecer numerosas enfermedades.

Las personas que tienden a reprimir los afectos o los expresan de forma descontrolada:

- generan más recuerdos negativos,
- muestran un humor más negativo y tienden a presentar más respuestas de estrés manifestadas en forma de alteraciones fisiológicas.

Para más información se puede consultar Soldevilla<sup>24</sup> y Serrat-Valera<sup>25</sup>.

## Sesión 6. Reconociendo mis emociones

La persona facilitadora del grupo presenta, de modo resumido, los objetivos del módulo de salud y emociones, algunas de las ideas clave del material de apoyo, la estructura del módulo y su duración.

### Actividad 6.1: La música me hace sentir

#### OBJETIVOS:

- ↳ Tomar conciencia de las propias emociones y las de otras personas.
- ↳ Describir el tipo de emociones experimentadas (agradables o desagradables).
- ↳ Ser conscientes del componente neurofisiológico de las emociones sentidas.
- ↳ Relacionar las respuestas neurofisiológicas con las emociones que sentimos.
- ↳ Tomar conciencia de la subjetividad de las emociones.
- ↳ Compartir emociones con otras personas.

#### TIEMPO ASIGNADO: 40 minutos

- MATERIAL: - Fragmentos musicales seleccionados, como por ejemplo:
- ↳ "Piano" de Mike Oldfield and Enya (Tranquilidad, sosiego, paz,..)
  - ↳ Tema principal de la banda sonora de la película Ghost (ternura, amor)
  - ↳ "Celtic Rain" Mike Oldfield ( Esperanza, renacer)
  - ↳ "Sarasate" de Zapateo ( Alegría, emoción positiva)
  - ↳ "Tempus Vernum" Enya ( Tensión, peligro, agobio, miedo)
  - ↳ "El último mohicano" ( lucha, miedo, tensión)
  - ↳ Heavy metal
  - ↳ Rock and Roll
  - ↳ Reproductor de CD, CDs, pizarra, tizas.

#### DESARROLLO:

La música es un modo excelente para provocar emociones pues, con frecuencia, nos hace evocar acontecimientos de nuestra vida.

Se invita al grupo a escuchar una serie de fragmentos musicales o diferentes melodías (música clásica, canciones populares, sonidos de percusión, sonidos de la naturaleza,...). Al finalizar la exposición de cada fragmento, se anima a compartir las emociones sentidas y si éstas estaban vinculadas con algún recuerdo significativo.

Se pueden hacer preguntas del tipo:

- ¿Qué tipo de emoción has experimentado? ¿Cómo la llamarías?**
- ¿Esa emoción es agradable o desagradable? ¿Te hace sentir bien o mal?**
- ¿Dónde sientes esa emoción en tu cuerpo?**
- Al escuchar esa música, ¿has tenido algún recuerdo o pensamiento?**

**CONCLUSIONES:**

- Las emociones son nuestras respuestas o reacciones ante las cosas que nos pasan en la vida.
- Las emociones son subjetivas, es decir, las personas podemos reaccionar de manera diferente ante un mismo suceso.
- Se manifiestan en:
  - o nuestro cuerpo, como por ejemplo sentir nervios en el estómago, tensión en el cuello y la espalda
  - o nuestra mente, es decir, las cosas que nos decimos, como por ejemplo “me siento nervioso...”
  - o y nuestro comportamiento o forma en que actuamos.
- Todas las emociones son útiles y necesarias, nos ayudan a afrontar situaciones de la vida. Emocionarse es bueno.
- No podemos hablar de emociones buenas o malas. Las emociones son agradables o desagradables según la sensación que producen.
- Es importante saber reconocerlas y poder expresarlas adecuadamente, de manera regulada (sin reprimirlas ni dejarnos llevar por ellas).

**Actividad 6.2: Diccionario de Emociones**

**OBJETIVOS:**

- ↳ Reconocer diferentes emociones
- ↳ Ampliar el vocabulario emocional
- ↳ Clarificar el significado de las distintas emociones

**TIEMPO ASIGNADO:** 30 minutos

**MATERIAL:** Tarjetas con nombres de emociones, tarjetas con definiciones de estas emociones y tarjetas con situaciones de la vida cotidiana.

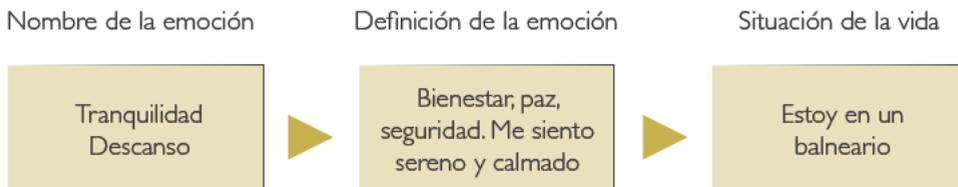
**DESARROLLO:**

Se divide a las personas participantes en pequeños grupos de cuatro o cinco personas.

A cada grupo, se les dan dos montones de tarjetas, uno con los nombres de las emociones, y otro con las definiciones de dichas emociones. Se les indica que han de relacionar el nombre de la emoción con la definición que le corresponda.

Una vez han realizado esta actividad, se entrega a cada grupo el montón de tarjetas con las situaciones de la vida cotidiana y se les pide que unan cada una de estas situaciones con el nombre de la emoción que puede generar.

Ejemplo:



Las emociones se pueden repetir en diferentes situaciones.

Finalmente, en gran grupo, se leen las tarjetas con los nombres de las emociones, las definiciones de cada emoción y las situaciones de la vida cotidiana que pueden general estas emociones.

#### CONCLUSIONES:

- Es necesario saber reconocer e identificar las diferentes emociones.
- Ampliar nuestro vocabulario emocional nos ayudará a poder expresarlas adecuadamente a las demás personas para desahogarnos y sentirnos bien.
- En ocasiones, nos cuesta expresar cómo nos sentimos, sobre todo cuando las emociones son desagradables. Decimos "me siento mal" y no expresamos si lo que realmente sentimos es tristeza, enfado, apatía,...
- Poder expresar nuestras emociones a otras personas facilita que nos entiendan, que nos puedan ayudar y sobre todo, mantener y cuidar nuestras relaciones sociales

Nombre de la emoción	Definición
Ira	Enfado, irritación, cólera. Algo que ha ocurrido lo interpreto como una ofensa contra mí o lo mío
Ansiedad	Inquietud, nerviosismo intenso. Me enfrento con algo que es una amenaza y no "controlo" bien lo que puede ocurrir
Miedo/terror	Algo que acaba de ocurrir o es inminente me asusta, me produce sensación de peligro, me paraliza
Felicidad	Ha ocurrido algo que deseaba, se han cumplido mis deseos o metas y estoy alegre o entusiasmada todo me parece positivo, estoy entusiasmado y me siento bien

Nombre de la emoción	Definición
Amor	Siento que quiero a alguien y me siento bien estando con esa persona. Me importa, deseo estar mucho tiempo con ella, trato de expresarte mi afecto
Tranquilidad / Descanso	Bienestar, paz, seguridad. Me siento calmado/a
Alivio	Me he quitado "un peso de encima", todo vuelve a estar bien porque ha desaparecido lo que me alteraba o preocupaba
Tristeza	Estado de ánimo decaído. Expresión mediante el llanto, rostro abatido, falta de apetito, etc.
Vergüenza	Timidez, pudor, miedo al ridículo
Alegría	Bienestar, energía y disposición para actuar
Sorpresa	Breve estado emocional resultado de algo inesperado
Esperanza	Confianza en que algo que se desea se puede alcanzar
Compasión	Emoción que se manifiesta cuando se ve sufrir a otra persona. Es comprender sus sentimientos junto con un deseo de aliviar el sufrimiento

Situaciones de la vida cotidiana:

- Me regalan un perro.
- Construyen un centro comercial al lado de mi casa.
- He quedado con mi hermana y no aparece. Le llamo al móvil y no contesta.
- Voy a tener un bebé.
- Cena romántica con mi pareja.
- Veo escenas en televisión sobre el hambre en algunos países.
- Encuentro las llaves de casa que había perdido.
- Recibo una multa de tráfico.
- Tengo que bailar "el baile de los pajaritos" ante 200 personas.
- Estoy en el cine y la persona que tengo delante, además de no dejarme ver la película, no deja de hacer ruidos.
- Pierdo a un ser querido.
- Actúo en una obra de teatro.
- Estoy en un balneario.
- Tengo una buena recuperación después de una intervención quirúrgica.
- Cuando voy a pagar la compra, me doy cuenta de que no llevo dinero.
- Compro lotería de navidad.

La dinámica ha sido adaptada de Comas y otros.<sup>26</sup>

## Tarjetas de las Emociones



IRA

ANSIEDAD

MIEDO / TERROR

FELICIDAD

AMOR

TRANQUILIDAD /  
DESCANSO

ALIVIO

TRISTEZA

VERGÜENZA

ALEGRÍA

SORPRESA

ESPERANZA

COMPASIÓN



## Tarjetas de definición de las Emociones



Enfado, irritación, cólera. Algo que ha ocurrido lo interpreto como una ofensa contra mí o lo mío

Inquietud, nerviosismo intenso. Me enfrento con algo que es una amenaza y no "controlo" bien lo que puede ocurrir

Algo que acaba de ocurrir o es inminente me asusta, me produce sensación de peligro, me paraliza

Ha ocurrido algo que deseaba, se han cumplido mis deseos o metas y estoy alegre o entusiasmada, todo me parece positivo, estoy entusiasmado y me siento bien

Siento que quiero a alguien y me siento bien estando con esa persona. Me importa, deseo estar mucho tiempo con ella, trato de expresarte mi afecto

Bienestar, paz, seguridad.  
Me siento calmado/a

Me he quitado "un peso de encima", todo vuelve a estar bien porque ha desaparecido lo que me alteraba o preocupaba

Estado de ánimo decaído. Expresión mediante el llanto, rostro abatido, falta de apetito, etc.

Timidez, pudor, miedo al ridículo

Bienestar, energía y disposición para actuar

Breve estado emocional resultado de algo inesperado

Confianza en que algo que se desea se puede alcanzar

Emoción que se manifiesta cuando se ve sufrir a otra persona. Es comprender sus sentimientos junto con un deseo de aliviar el sufrimiento

## Situaciones de la vida cotidiana



Construyen un centro comercial  
al lado de mi casa

He quedado con mi hermana y no  
aparece. Le llamo al móvil  
y no contesta

Voy a tener un bebé

Cena romántica con mi pareja

Veo escenas en televisión sobre el  
hambre en algunos países

Encuentro las llaves de casa que  
había perdido

Recibo una multa de tráfico

Tengo que bailar "el baile de los  
pajaritos" ante 200 personas

Estoy en el cine y la persona que tengo  
delante, además de no dejarme ver la  
película, no deja de hacer ruidos

Pierdo a un ser querido

Actúo en una obra de teatro

Estoy en un balneario

Tengo una buena recuperación  
después de una intervención  
quirúrgica

Cuando voy a pagar la compra, me  
doy cuenta de que no llevo dinero

Compro lotería de navidad

Me regalan un perro

### Actividad 6.3: Experimentando Emociones

#### 🎯 OBJETIVOS:

- ↳ Ser conscientes del componente neurofisiológico de las emociones sentidas (palpitaciones, respiración acelerada, tensión muscular, dolor de estómago, sudor, etc.).
- ↳ Relacionar las respuestas neurofisiológicas con las emociones que sentimos.
- ↳ Identificar y diferenciar los componentes de las emociones: neurofisiológico, cognitivo (pensamientos, creencias...).

#### 🕒 TIEMPO ASIGNADO: 20 minutos

#### 📝 MATERIAL: No se precisa

#### 📖 DESARROLLO:

Las personas del grupo se sientan en círculo. La persona facilitadora explica que se va a realizar un ejercicio en el que se les va a pedir que recuerden algunas experiencias de su vida, intensas o muy importantes.

Mientras traen a su “pantalla mental” esas imágenes, deben prestar atención (observar) a la emoción que surge, las sensaciones que experimentan en su cuerpo o experimentaron en el momento en que ocurrían esos hechos, los pensamientos que pasaron por su cabeza en esos momentos (que cosas negativas o positivas creían que iba a pasarles), cómo reaccionaron (cuales fueron sus comportamientos en esos momentos).

Se les propone que para realizar esta actividad permanezcan con los ojos cerrados para facilitar su concentración y el aislamiento del entorno.

Se les dice:

(Los puntos suspensivos indican pausas que debe hacer la persona facilitadora para dar tiempo a que puedan llevar a cabo las instrucciones.)

*“Por un momento trae a tu pantalla mental las imágenes que representan el momento en que por primera vez te detuvieron y te encontraste dentro de un calabozo... Recuerda: qué pensabas en esos momentos que te iba a suceder... Cómo te sentías... Dónde experimentabas esa emoción en tu cuerpo... Cuáles fueron las cosas que hacías cuando te sentías así... También puedes “notar” cómo reacciona tu cuerpo ahora, al evocar esa experiencia... dónde estás sintiendo esa emoción en tu cuerpo... cómo es esa sensación...”*

Se deja transcurrir unos minutos para que cada persona pueda conseguir “notar” las distintas reacciones neurofisiológicas ante la emoción que en ese momento experimentaron o que están ahora experimentando al traer ese recuerdo.

A continuación, se les pide que abran los ojos y seguidamente, se formulan una serie de preguntas a todo el grupo:

- ¿Qué emoción habéis sentido cuando recordabais la experiencia?**
- ¿Cuáles fueron las sensaciones corporales, las reacciones neurofisiológicas, cuando experimentabais esa emoción?**
- ¿Qué cambios neurofisiológicos habéis notado en vuestro cuerpo ahora, ante el recuerdo de esa experiencia vivida?**
- ¿Qué pensamientos estaban pasando por vuestra mente en ese momento?**

Si el ejercicio ha provocado cierto malestar, se puede repetir pero ahora proponiéndoles que evoken una experiencia muy agradable como por ejemplo alguna experiencia sexual que recuerden con especial emoción.

Se les indica que rememoren: la persona con la que estaban, el lugar en que se encontraban, la postura o posturas, lo que sintieron, las sensaciones suyas y de la persona con la que estaban, etc.

Pasados unos minutos, en que se les deja que recuerden la experiencia, la persona facilitadora vuelve a pedirles que abran sus ojos y se realiza la puesta en común con las mismas preguntas ya señaladas.

#### CONCLUSIONES:

- Las emociones se experimentan también en nuestro cuerpo (el componente neurofisiológico). Por ejemplo: si estoy nerviosa puedo sentir como "mariposillas" en mi estómago, las manos sudorosas, etc.
- La forma en que se manifiestan las emociones en el cuerpo es diferente para cada persona.
- Distintas emociones pueden tener la misma reacción física. Por ejemplo: si mi corazón late rápido (taquicardia) puede ser una reacción de alegría o de ansiedad o miedo, dependiendo de cómo yo interprete un acontecimiento.
- Lo que pienso, siento y hago son componentes distintos pero relacionados e interdependientes.

## Sesión 7. Convivir con las emociones

### Actividad 7.1a: Adivina qué siento

#### OBJETIVOS:

- ↳ Reconocer mi capacidad o mis dificultades para expresar y captar emociones.
- ↳ Identificar las emociones de otras personas a través de la expresión facial.
- ↳ Reflexionar acerca de la importancia de los componentes no verbales al interpretar un hecho.

#### TIEMPO ASIGNADO: 35 minutos

#### MATERIAL:

- ↳ Dibujos con caras de personas expresando distintas emociones.
- ↳ Tarjetas de papel con el nombre de la emoción.

#### DESARROLLO:

La persona facilitadora mostrará al grupo varias fotografías o dibujos de personas que muestran distintas emociones y realizará la siguiente pregunta:

#### ***¿Qué emoción creéis que siente esta persona?***

Se comentará, qué criterios han utilizado (en qué se han fijado) para reconocer la emoción.

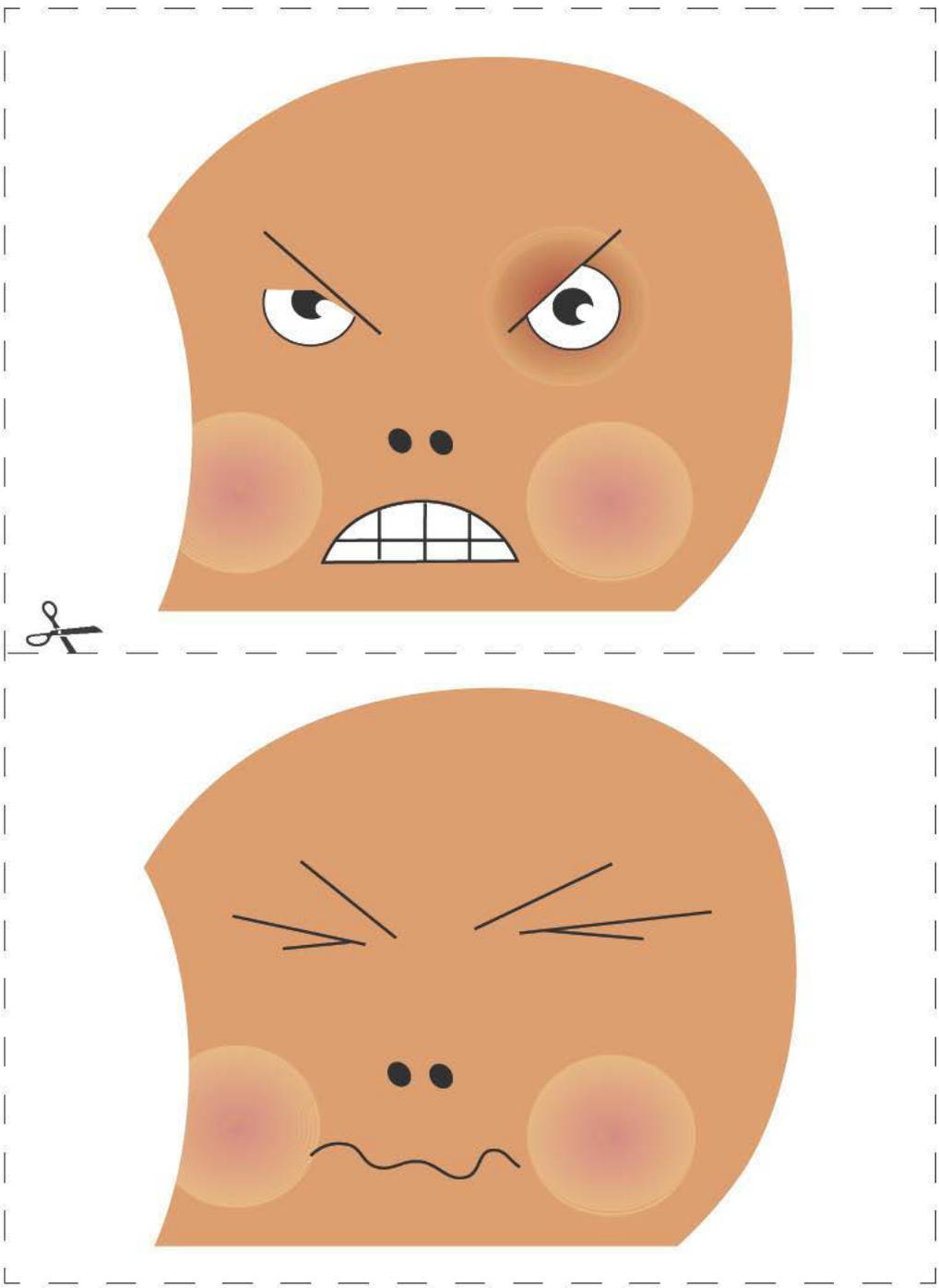
Seguidamente, se divide a las personas participantes en dos grupos y se les explica que van a participar en el juego "Dramatizando las emociones". Una persona de uno de los grupos se levanta y se pone en frente de los dos equipos. La persona facilitadora le enseña una tarjeta con el nombre de una emoción (de las vistas en la actividad 6.2 "Diccionario de emociones") de manera que el resto no la vea.

Mediante la gesticulación del rostro, esta persona ha de "dramatizar" la emoción para que el resto de las personas de su equipo logren adivinar cuál es la emoción representada. Sólo en el caso de que la emoción sea muy difícil de representar, se podrá utilizar el resto del cuerpo.

El grupo dice la emoción y si la acierta se anota un punto. Si no la acierta, responde el grupo contrario. Si el grupo contrario la acierta, se anota el punto y si no, vuelve a tocarle el turno al primer grupo. Y así hasta que uno de los dos grupos adivine el nombre de la emoción. Las personas de cada grupo irán saliendo por turno para representar todas las emociones de la actividad 6.2 "Diccionario de emociones" de manera que todas puedan representar al menos una emoción.

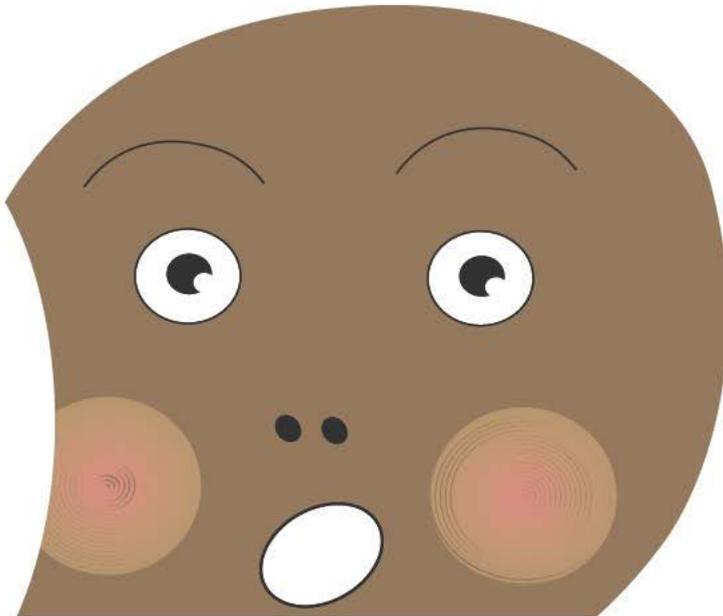
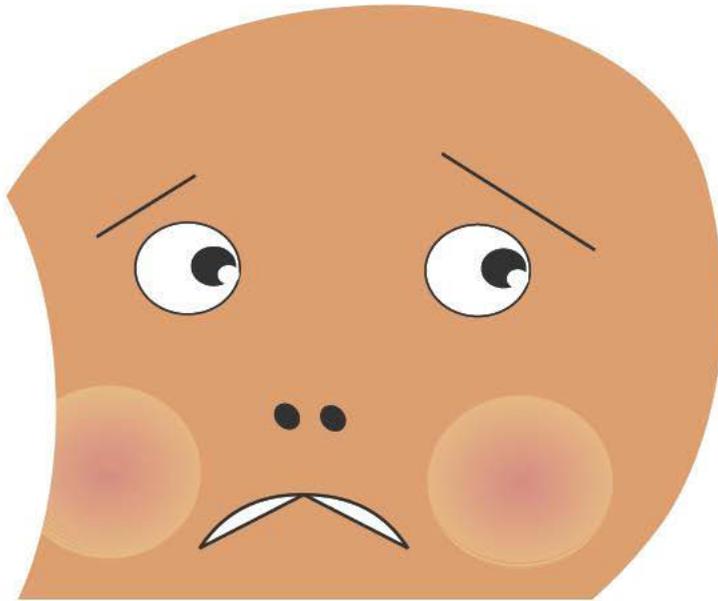
Al finalizar la actividad se comentarán las dificultades que han encontrado para expresar sus emociones o para captar e interpretar correctamente las emociones que han expresado las demás personas. Se establecerá un diálogo acerca de la importancia de la comunicación no verbal en el reconocimiento de las emociones.

# Los rostros de las emociones

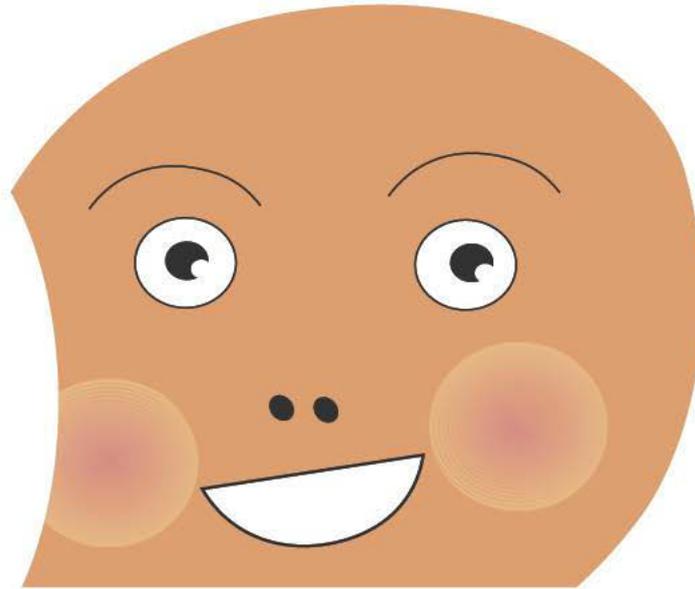
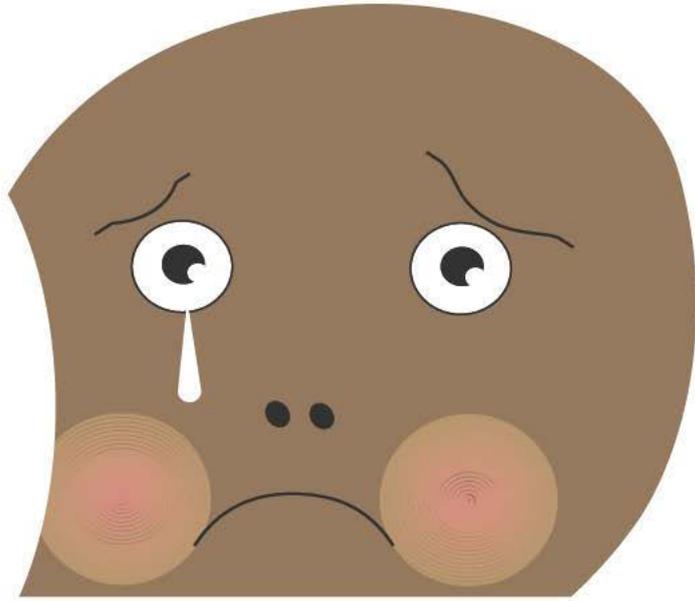




## Los rostros de las emociones

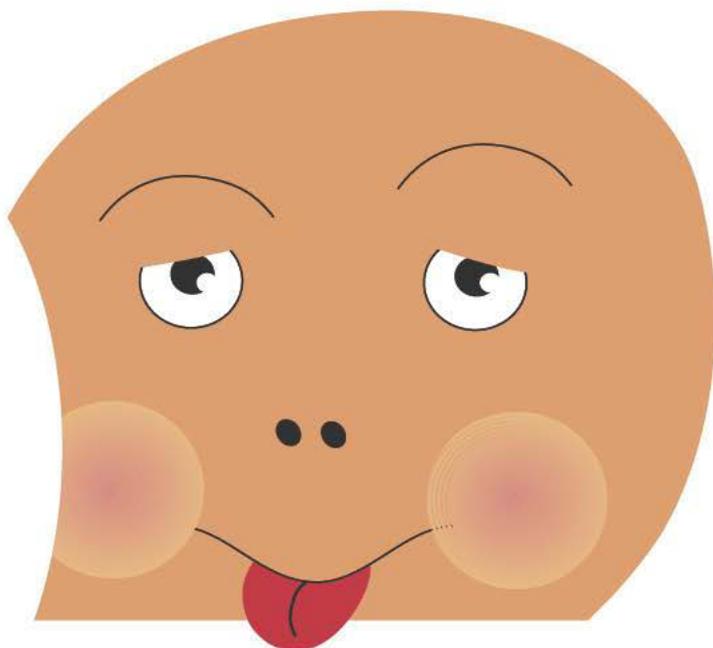
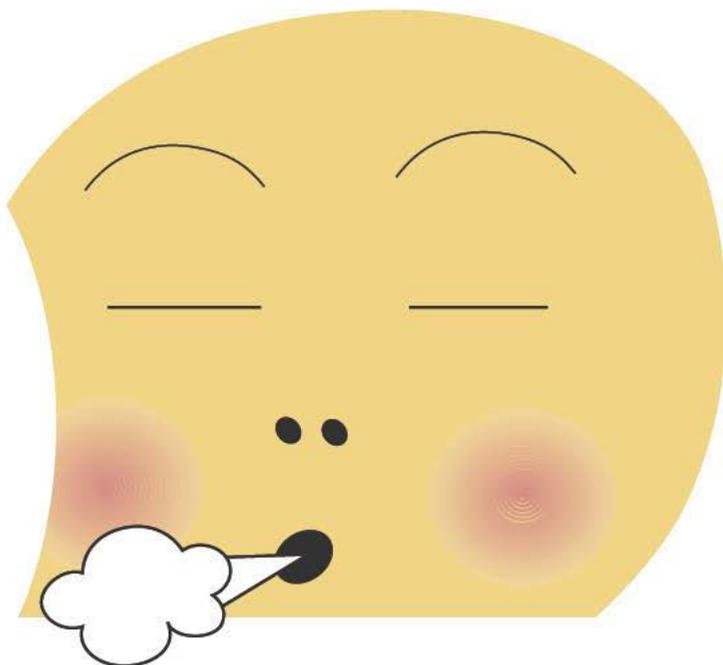


# Los rostros de las emociones





## Los rostros de las emociones



**Actividad 7.1b: Te adivino, me adivinas** (actividad alternativa a la anterior)

Se elegirá esta actividad en lugar de la anterior en función de la capacidad de comprensión de las personas del grupo o en función de las preferencias de la persona facilitadora.

 **OBJETIVOS:**

- ↳ Ser capaz de expresar emociones a través de los gestos del rostro y de elementos paraverbales (tono, modulación, volumen).
- ↳ Reconocer mi capacidad y mis dificultades para expresar y/o captar emociones.
- ↳ Reconocer las emociones de otras personas a través de la expresión facial y la comunicación paraverbal

 **TIEMPO ASIGNADO:** 30 minutos

 **MATERIAL:**

- ↳ Fichas con las instrucciones de la dinámica, cuadro con el orden numerado de las emociones a expresar y cuadro para anotar la emoción identificada en cada participante.

 **DESARROLLO:**

Se distribuye a las personas participantes en grupos más pequeños de 4 a 6 personas.

Se explica que es un ejercicio en el que van a expresar 5 emociones básicas pero sólo pueden utilizar las expresiones del rostro y la entonación o modulación de la voz, el volumen, etc., es decir, elementos no verbales y paraverbales de la comunicación.

Al final del ejercicio obtendrán una puntuación que les permitirá conocer su grado de capacidad en la expresión e identificación de emociones.

Se entrega a cada participante las hojas con las instrucciones y los registros. Se leen en voz alta y se explica con detalle cualquier duda que surja.



## Hoja de instrucciones

### EMOCIONES A EXPRESAR: Alegría, Tristeza, Enfado, Aburrimiento, Miedo.

#### INSTRUCCIONES:

1.- Asigna un número de orden a cada una de las emociones a expresar y anótalas en el primer cuadro donde pone: EXPRESIÓN DE MI EMOCIÓN.

Una vez ordenadas, cuando te toque el turno, expresa al grupo la emoción DICIENDO SÓLO EL NÚMERO y tratando de que tu rostro, tono y volumen refleje la emoción expresada.

Espera unos segundos para que cada persona del grupo pueda anotar en su hoja la emoción que creen que has expresado y continúa después con la siguiente emoción (diciendo solo el número) según tu orden.

2.- Cuando le toque el turno a cada compañera o compañero, tienes que prestar atención a las señales NO VERBALES Y PARAVERBALES que usan al expresar el número y anotar en el correspondiente cuadro las iniciales de la emoción que tú has identificado, debajo del nombre de cada persona del grupo.

3.- Cuando todas las personas del grupo hayan expresado su lista, comunicaros las emociones que habéis expresado con cada número y anotar el número de aciertos (emociones percibidas que coinciden con las expresadas por el grupo) y anótalo al final del segundo cuadro.

4.- Pregunta al resto de las personas del grupo el número de aciertos conseguidos respecto a tu expresión y anótalo en el primer cuadro donde pone: NÚMERO DE PERSONAS QUE ACIERTAN.

EXPRESIÓN DE MI EMOCIÓN	Nº DE PERSONAS QUE ACIERTAN
1.-	
2.-	
3.-	
4.-	
5.-	
TOTAL--→	

TOTAL EMOCIONES IDENTIFICADAS  
CORRECTAMENTE POR CADA PERSONA DEL GRUPO



## Emociones identificadas en el grupo

### EMOCIONES:

**A = Alegría**

**T = Tristeza**

**E = Enfado**

**AB= Aburrimiento**

**M = Miedo**

Nombres →						
1						
2						
3						
4						
5						
Nº aciertos →						

NÚMERO TOTAL DE EMOCIONES IDENTIFICADAS  
CORRECTAMENTE EN LAS PERSONAS DEL GRUPO

### INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS

A.- El número total de aciertos de las personas de tu grupo respecto a tu expresión de emociones, te indica el grado de habilidad para expresar emociones logrado por ti comparándolo con el número máximo de aciertos posibles.

B.- El número total de aciertos que has conseguido respecto a la expresión de emociones de las personas de tu grupo, te indica el grado o habilidad para captar emociones que tienes, comparándolo con el número máximo de aciertos posibles.

## Actividad 7.2: Expresando mis sentimientos

### 🕒 OBJETIVOS:

- ↳ Reflexionar sobre el carácter adaptativo de las emociones y cómo su intensidad, frecuencia, expresión o inhibición influyen en el bienestar de cada persona y en sus relaciones sociales.

### 🕒 TIEMPO ASIGNADO: 30 minutos

### 📖 MATERIAL:

- ↳ Historia de Fede y Manuel.

### 📝 DESARROLLO:

La persona facilitadora del taller lee la historia de los protagonistas con sus dos finales.

### La historia de Fede y Manuel

*Fede comunica hoy con su familia. Está nervioso, como un actor de teatro cuando va a salir al escenario. Siente cosquilleo en el estómago, va acelerado y con tensión en la espalda. Quiere mucho a su familia y tiene ganas de verlos. Quiere que sea un encuentro especial. Se arregla y espera impaciente a que el funcionario venga a buscarlo. Cuando llega a la sala de comunicaciones, recibe a su familia con una sonrisa en la boca. Quiere que sean felices y no preocuparles con el día a día en prisión. Fede se interesa por cómo les va a sus padres y hermanos. Cuando ellos le preguntan cómo se encuentra él, Fede responde con una sonrisa y les dice que todo va bien. Después de las cortas 2 horas, llega el momento de despedirse. Fede abraza a su familia y sigue sonriendo, aunque por dentro se siente muy triste.*

### Final I

Cuando regresa al módulo, Manuel, su compañero de "chabolo", le pregunta:

- ¿Qué tal, cómo ha ido?

A lo que contesta Fede:

- Bien, bien

Y con cara de tristeza e impotencia por no poder cambiar la situación, se marcha a su celda y se tumba en la cama a escuchar música.

Durante la noche, duerme mal, no se quita de la cabeza a sus familiares, el que vengan a verlo a la prisión, tener que mentirles sobre su estado de ánimo, etc. A la mañana siguiente, en el patio, un compañero le dice:

- ¿Te acuerdas que me debes un café?

Fede le contesta gritando:

- ¡Vete a la mierda! ¡Yo con mis problemas ya tengo bastante! ¡Siempre pidiendo!

## Final 2

Cuando regresa al módulo, Manuel, su compañero de "chabolo", le pregunta:

- ¿Qué tal, cómo ha ido?

Fede le responde:

- Ha ido bien, aunque yo cuando se van, me siento fatal, estoy hecho polvo. Siempre me pasa lo mismo. Para mí, mi familia es muy importante. Me duele mucho que tengan venir y pasar un mal trago. Estas casas no son para ellos. No se lo merecen.

Manuel le invita a un café mientras le ofrece apoyo. Fede se relaja y duerme toda la noche de un tirón. Al día siguiente, en clase, agradece a su compañero el haber podido desahogarse.

Se plantean al grupo las siguientes preguntas para facilitar la reflexión:

- ¿Cómo se siente Fede antes, durante y después de la comunicación?**
- ¿Cómo se comporta Fede en el final 1? ¿Por qué creéis que lo hace? ¿Cuál es el resultado? ¿Qué consecuencias tiene para él y para Manuel?**
- ¿Cómo se comporta Fede en el final 2? ¿Por qué se comporta así? ¿Cuál es el resultado? ¿Qué consecuencias tiene para él y para Manuel?**
- ¿Y tú qué sueles hacer en una situación parecida?**

La persona facilitadora debe tratar de conseguir que las personas del grupo contesten a la última de las preguntas por la importancia que tiene el poder reflexionar y sacar conclusiones para su propia persona.

### CONCLUSIONES:

- Las emociones se sienten, son normales, tanto las agradables como las desagradables. Todo el mundo siente en algún momento tristeza, enfado, melancolía o bien alegría, felicidad, etc. No tenemos el porqué negarlas, ni ocultarlas.
- La intensidad y la frecuencia con que determinadas emociones se sienten influyen en nuestro bienestar. Pej. la tristeza muy intensa, frecuente y mantenida va a provocar un estado de ánimo deprimido, y afecta a la relación que tengamos con otras personas.
- La expresión de las emociones de manera regulada ayuda a nuestro desahogo emocional. Si no expresamos las emociones (estilo inhibido), se producirá a la larga el fenómeno de una olla exprés que no deja salir el vapor poco a poco y explota cuando no se espera. La expresión descontrolada de emociones genera malestar, rechazo, agresividad, etc.

### Actividad 7.3. "Cuestionario de las emociones"

#### OBJETIVOS:

- ↳ Reconocer la importancia que tiene expresar las emociones para cada persona y cómo influyen en las relaciones sociales.
- ↳ Autoevaluar la propia capacidad para expresar las diferentes emociones y las dificultades que tenemos para expresar otras.
- ↳ Reflexionar acerca de las diferencias de género en la expresión de emociones y cómo repercuten en el bienestar personal.

#### TIEMPO ASIGNADO: 35 minutos

#### MATERIAL:

- ↳ Ficha Cuestionario de las emociones, bolígrafos.

#### DESARROLLO:

La persona facilitadora, la ficha "Cuestionario de las emociones", para que cada participante, de manera anónima, responda con la mayor sinceridad posible. Cuando terminan, recogerá todas las hojas y leerá las respuestas a cada cuestión en voz alta para comentarlas en grupo.

Como alternativa, sólo si el clima del grupo lo permite, la persona facilitadora puede indicar que cada persona del grupo lea en voz alta sus respuestas.

La dinámica ha sido adaptada de Comas y otros<sup>26</sup>.

## “Cuestionario de emociones”



1. *Cuando estoy contento/a, o cuando algo me da miedo, o cuando me enfado, ¿me cuesta decirlo?*
2. *¿Cuál de estas emociones (alegría, miedo, preocupación, tristeza, enfado) me cuesta más expresar a los demás?*
3. *¿Y cuál menos?*
4. *¿Por qué crees que es importante saber manifestar lo que sentimos?*
5. *¿Conoces a alguien, real o de alguna película, que lleve una “máscara” para ocultar sus emociones de manera que nunca las expresa?*
6. *¿Conoces a alguien que, por el contrario, expresa muy bien sus emociones, sus sentimientos, sus gustos, etc.?*
7. *¿Crees que hay diferencia entre las mujeres y los hombres en cuanto a su capacidad para expresar emociones? ¿Qué diferencias? ¿A qué crees que es debido?*

CONCLUSIONES:

- A través de la regulación en la expresión de nuestras emociones, podremos sentirnos bien y mantener relaciones de calidad con las personas de nuestra familia, amistades, del trabajo, etc.
- Las personas podemos tener más facilidad para expresar determinadas emociones (especialmente las agradables) y dificultades para expresar adecuadamente otras (como la ira, la tristeza, etc.).
- Necesitamos conocernos, mirarnos, para conocer nuestras fortalezas y dificultades en la identificación y expresión de emociones. Es el primer paso para hacer cambios.

La sesión finaliza con un resumen de las ideas principales trabajadas en las dos sesiones del módulo Salud y emociones y se adelanta que habrá otras sesiones posteriores dedicadas a la autorregulación de emociones:

- Habilidades para relajarse
- Pensar en positivo: la relación pensar-sentir-actuar
- Habilidades de comunicación interpersonal
- Solución de problemas

Finalmente, se lee al grupo un poema que guarde relación con los contenidos vistos en el módulo. Una propuesta es el poema "Estados de ánimo" de Mario Benedetti.



*A veces me siento  
como un águila en el aire  
(de una canción de Pablo Milanés)*

*Unas veces me siento  
como pobre colina  
y otras como montaña  
de cumbres repetidas*

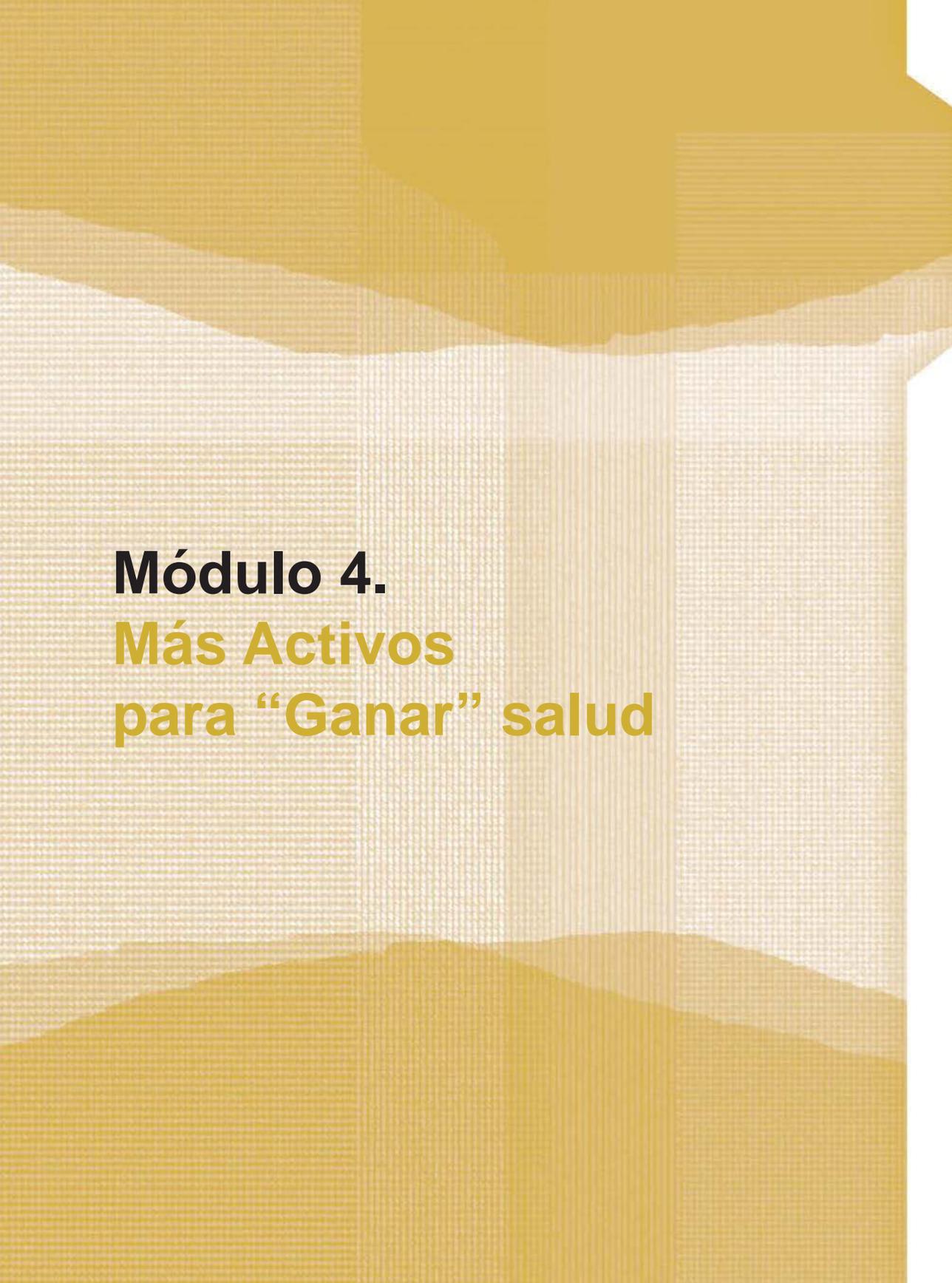
*unas veces me siento  
como un acantilado  
y en otras como un cielo  
azul pero lejano*

*A veces uno es  
manantial entre rocas  
y otras veces un árbol  
con las últimas hojas*

*pero hoy me siento apenas  
como laguna insomne  
con un embarcadero  
ya sin embarcaciones*

*una laguna verde  
inmóvil y paciente  
conforme con sus algas  
sus musgos y sus peces*

*sereno en mi confianza  
confiado en que una tarde  
te acerques y te mires  
te mires al mirarme.*



**Módulo 4.**  
**Más Activos**  
**para “Ganar” salud**



## Módulo 4. Más Activos para “Ganar” Salud

### INTRODUCCIÓN

En el módulo anterior, hemos trabajado principalmente, el reconocimiento de emociones puesto que el saber reconocer un estado de ánimo es el primer paso para expresarlas.

En este módulo, vamos a continuar desarrollando diferentes estrategias para poder convivir con nuestras emociones. Podemos definir **regulación emocional** como la capacidad de una persona para controlar las propias emociones, es decir, para responder de manera apropiada a cada estado emocional, para controlar mejor nuestros impulsos y las emociones desagradables.

Aprender a controlar nuestras emociones nos hará sentirnos más competentes y repercutirá en una mejor autoestima, bienestar y, en general, en una mejor salud mental.

Podemos hacer muchas cosas para sentirnos mejor y ganar en salud. Vamos a presentaros algunas estrategias que se han mostrado eficaces. Durante las sesiones siguientes, aprenderemos a relajarnos, a “pensar en positivo”, a mantener la calma en situaciones adversas, mejorar la comunicación y nuestras habilidades sociales y estrategias para resolver problemas.

### OBJETIVO GENERAL:

- ↳ Desarrollar habilidades para regular nuestras emociones, mejorar nuestras relaciones interpersonales y la capacidad para resolver problemas

## Material de apoyo para la persona facilitadora:

### ANSIEDAD, ESTRÉS Y ACTIVACIÓN

La ansiedad y el estrés son experiencias emocionales que todas las personas hemos experimentado en múltiples ocasiones. Por ejemplo, podemos experimentarlas cuando tenemos que hacer muchas cosas a la vez o en un corto periodo de tiempo, cuando estamos en una situación en la que estamos siendo evaluados, cuando tenemos una primera cita con una persona, cuando no sabemos lo que va a suceder,... En general, surgen ante cualquier situación que nuestro cerebro evalúa como amenazante, que genera incertidumbre o que pensamos que supera nuestra capacidad para hacerle frente.

Las reacciones de **estrés y ansiedad** son la respuesta fisiológica y psicológica del organismo ante algo (persona, objeto o acontecimiento) que interpretamos como amenazante y que pone en peligro nuestra integridad de algún modo.

Esta reacción se desarrolla en tres fases:

- 1) Evaluación e interpretación de la situación
- 2) Anticipación del riesgo o evaluación de la situación como potencialmente peligrosa
- 3) Activación fisiológica: Ante las situaciones de riesgo o amenaza, el organismo se prepara para actuar, huir o luchar. Se dan entonces una serie de cambios fisiológicos dirigidos a poder responder rápidamente, es decir, se produce una activación del organismo.

Durante la activación psicofisiológica del organismo podemos experimentar cambios característicos: preocupación, temor, aumento del pulso y tensión arterial, incremento de unas hormonas en el torrente sanguíneo para aumentar la cantidad de glucosa disponible, disminución del dolor o de la rapidez de coagulación para cerrar rápidamente heridas, aceleración del ritmo cardíaco, incremento de la tensión muscular, temperatura corporal y sudoración...

Toda esta activación psicofisiológica es beneficiosa para resolver situaciones que requieren de un esfuerzo físico (escapar de un peligro, huir, luchar,..), mejorar nuestra atención y concentración para poder detectar cualquier cosa importante,... En este sentido, vemos que es una reacción que nos protege y facilita nuestra supervivencia.

Niveles moderados de ansiedad son beneficiosos para afrontar situaciones que requieren ajuste. Pero, si la situación no requiere de esta activación o de un esfuerzo físico para afrontarla, si es desencadenada por situaciones escasamente amenazantes o donde el peligro está sobrevalorado, si es muy frecuente o persiste en el tiempo más allá de la situación que la provocó, si es excesivamente intensa o desproporcionada, entonces se convierte en un problema y en causa de malestar físico y mental.

Además de los síntomas físicos mencionados, esta activación va acompañada de emociones y pensamientos desagradables y de una serie de comportamientos poco adaptativos (irritabilidad, inquietud, reacciones de ira y agresividad, conductas de evitación, abuso de drogas, atracones de comida, etc.) que interfieren, dificultan o bloquean un afrontamiento eficaz.

## Sesión 8: Aprendo a Relajarme

### INTRODUCCIÓN

La persona facilitadora del grupo presenta la sesión y una pequeña explicación de los conceptos de ansiedad y estrés utilizando los materiales de apoyo que se proponen.

Tiempo asignado: 10 minutos

### Actividad 8.1: Respiración diafragmática o abdominal

#### OBJETIVOS:

- ↳ Adquirir nociones básicas de anatomía y fisiología del proceso respiratorio y de diferentes clases de respiración
- ↳ Incrementar la capacidad de observación sobre el proceso respiratorio y las sensaciones de tensión muscular
- ↳ Aprender a realizar la respiración diafragmática correctamente
- ↳ Asociar los procesos respiratorios y las sensaciones corporales a sensaciones de relajación y de reducción de la ansiedad

TIEMPO ASIGNADO: 15 minutos

MATERIAL: Colchonetas si se realiza la actividad en posición tumbada o sillas para su realización sentados.

#### DESARROLLO:

La persona que facilita el taller explica brevemente los tipos de respiración y sus efectos (ver material de apoyo) y luego da las pautas para aprender a practicarla.

Si la práctica se realiza en el aula estando sentados, se explica la postura más cómoda: las personas sentadas con la espalda o zona lumbar bien apoyada y las piernas en ángulo recto, la cabeza puede estar apoyada o en una posición que suponga el mínimo de tensión. También se puede realizar en posición tumbada si se dispone de colchonetas.

La persona facilitadora hará un modelado previo de la respiración diafragmática para poder ser observada por los participantes según los siguientes pasos:

1. espirando y vaciando aire
2. inspirando mientras se mueve la mano del abdomen al hincharse
3. haciendo una pausa con el aire dentro
4. espiración larga vaciando e hundiendo abdomen.

A continuación, irá dando las instrucciones para ser seguidas por las personas participantes. Una vez en la posición que resulte más cómoda, se sugiere la realización de la práctica con los ojos cerrados para facilitar la concentración en la respiración y evitar las distracciones. La punta de la lengua apoyada en el paladar y la cara interna de los dientes incisivos superiores.

Una mano sobre el abdomen (ombligo) y la otra sobre el pecho (esternón). Las manos en esta posición proporcionan información a la persona sobre qué zonas se mueven al respirar y el orden en que lo hacen.

#### Respiración diafragmática lenta

- Pon una mano en el pecho (poniendo el dedo meñique a la altura de la boca del estómago) y la otra sobre tu abdomen (colocando el dedo pulgar sobre el ombligo), para asegurarte de que llevas el aire a la parte de debajo de los pulmones, sin mover el pecho.
- Empieza por vaciar totalmente de aire tus pulmones.
- Al tomar el aire, lentamente, lo llevas hacia abajo, hinchando un poco estómago y barriga, sin mover el pecho. Cuenta de 1 a 5.
- Retén un momento el aire en esa posición. Cuenta de 1 a 3.
- Suelta el aire lentamente, mientras cuentas de 1 a 5, hundiendo un poco el estómago y barriga.
- Descansa relajado un poco más (unos segundos) antes de volver a tomar aire.

Se seguirán haciendo respiraciones hasta completar una serie de 15 o 20.

Mientras van practicando, se les pide que se concentren en la respiración y se les propone que repitan mentalmente la palabra CALMA o TRANQUILIDAD en cada inspiración e imaginen que la tensión se marcha a la vez que se espira el aire. Si resulta más fácil, se les propone que imaginen que al inspirar entra una energía o luz clara, limpia, y que al espirar sale la tensión.

Una vez que se observe que se está realizando correctamente la respiración, se les indica que continúe cada participante a su propio ritmo. Se irán haciendo correcciones individualizadas. Al terminar, se les pide que observen las sensaciones corporales y "noten" cualquier cambio o sensaciones y se ponen en común.

## Material de apoyo para la persona facilitadora:

### TIPOS DE RESPIRACIÓN Y SUS EFECTOS

Cuando las personas experimentamos estrés o tensión, tendemos a respirar de manera rápida y superficial. Si esta forma de respirar se prolonga en el tiempo comienzan a aparecer sensaciones físicas molestas (sensación de dificultad para respirar, palpitaciones, dolor o malestar en el pecho, mareo, sudoración, temblor,...). Sin embargo, cuando nos sentimos más relajados nuestra respiración es más lenta y profunda.

Con frecuencia, las personas respiran únicamente ensanchando o subiendo el pecho (respiración torácica) e incluso, cuando estamos más tensos, levantando solo un poco los hombros (respiración clavicular). En este tipo de respiraciones, no se llenan completamente los pulmones y la respiración es insuficiente e inadecuada. En cambio, la respiración diafragmática o abdominal, permite llenar más completamente nuestros pulmones permitiendo una mayor entrada de oxígeno y expulsión del dióxido de carbono.

El diafragma es un músculo en forma de bóveda que se encuentra en la base de los pulmones y separa el tórax del abdomen. Cuando respiramos profundamente, el diafragma se aplana y baja, hinchándose un poco nuestro abdomen. Al espirar, el diafragma vuelve a su posición inicial.

La respiración diafragmática lenta es una técnica de control de la ansiedad muy utilizada y que se puede aprender fácilmente. Para ello se requiere práctica frecuente. Con la práctica se consigue una mejor realización, un aumento de la capacidad pulmonar y un mejor control emocional, reduciendo los estados de estrés y ansiedad y aumentando el bienestar.

La persona facilitadora puede consultar como materiales complementarios de esta sesión Solana y otros<sup>27</sup> y Rodríguez<sup>28</sup>.

### Actividad 8.2. Zoo-Masaje compartido

 **OBJETIVOS:**

- ↳ Provocar distensión y relax de una manera cooperativa y divertida
- ↳ Perder el miedo al contacto físico entre las personas del grupo

 **TIEMPO ASIGNADO:** 10 minutos

 **MATERIAL:** No se precisa

 **DESARROLLO:**

Se pone el grupo en círculo de manera que cada participante mire la espalda de la persona que está delante y a una distancia que le permita alcanzar con las manos su espalda.

La persona que facilita va diciendo nombres de animales y con las manos se masajea la espalda de la persona según los gestos propios del animal (pulgas, hormigas, ratón, serpiente, elefante, gato, tigre, ...). La forma de masajear sigue la pauta del animal que camina sobre la espalda.

Pasados unos minutos, se cambia el sentido del círculo dándose la vuelta.

### Actividad 8.3: Respiración completa lenta

 **OBJETIVOS:**

- ↳ Enseñar y entrenar la respiración completa (abdominal y pectoral)
- ↳ Asociar los procesos respiratorios y las sensaciones corporales a sensaciones de relajación y de reducción de la ansiedad

 **TIEMPO ASIGNADO:** 10 minutos

 **MATERIAL:** Colchonetas si se realiza el ejercicio en posición tumbada o sillas si se hace en posición sentadas.

 **DESARROLLO:**

En este ejercicio se realizará la respiración en dos tiempos sucesivos, con una pausa corta entre inspiración y espiración.

Se les da las siguientes instrucciones:

*"Inspira pausada y profundamente por la nariz. En el primer tiempo de inspiración desplaza el diafragma hacia abajo y siente como se va hinchando el abdomen. Haz una pausa e inicia el segundo tiempo con la expansión del pecho hasta donde puedas. Se trata de llenarse de aire pero sin forzar."*

Retén el aire unos segundos antes de iniciar la espiración. Al iniciar la espiración nota como se va hundiendo el abdomen y en un segundo momento como se va deshinchando el pecho hasta que no quede aire en los pulmones (trata de vaciarlos completamente pero sin forzar).

Retén con los pulmones vacíos unos instantes, sintiendo cómo los músculos respiratorios están totalmente relajados, antes de iniciar la siguiente respiración”.

Se repetirá esta secuencia hasta que observemos que cada participante la realiza correctamente.

Solicitamos que sigan haciéndolo, contando mentalmente cada inspiración y espiración completa: 1 para la primera inspiración, 2 para su correspondiente espiración y así sucesivamente.

Se seguirán haciendo respiraciones hasta completar una serie de 15 o 20.

Se les pide que se concentren en la respiración y se les propone que repitan mentalmente la palabra CALMA o TRANQUILIDAD en cada inspiración e imaginen que la tensión se marcha a la vez que se espira el aire. Si resulta más fácil, se les propone que imaginen que al inspirar entra una energía o luz clara, limpia, y que al espirar sale la tensión.

Una vez que se observe que se está realizando correctamente la respiración, se les indica que continúe cada participante a su propio ritmo. Se irán haciendo correcciones individualizadas. Al terminar, se les pide que observen las sensaciones corporales y “noten” cualquier cambio o sensaciones y se ponen en común.

#### CONCLUSIONES:

Se señalan las ventajas la técnica de respiración completa lenta:

- podemos realizarla cuantas veces deseemos,
- no tiene efectos secundarios,
- no cuesta dinero,
- lleva tan solo unos minutos y
- se notan sus efectos relajantes de forma inmediata.

Se les anima a practicar la respiración entre sesiones (mínimo dos veces al día y en situaciones de calma). Se les puede facilitar las siguientes instrucciones y consejos sobre su uso.



## Practicar la respiración

### Consejos sobre el uso de la respiración diafragmática y completa (para la práctica entre sesiones)

- Al empezar, practica en momentos de tranquilidad. Te resultará más fácil si te tumbas o te colocas sentado en un lugar cómodo, silencioso y con temperatura agradable.
- No tomes mucha cantidad de aire. Es mejor que respires por la nariz; pero si tienes algún problema que te lo impida, hazlo por la boca sin abrirla demasiado.
- Practica varias veces al día (al menos 2 sesiones de unos minutos, realizando una o varias series de 10-20 respiraciones profundas) durante un par de semanas. Cuando ya la domines en esta posición, practícala en otras posiciones (sentado, de pie, andando,..) y en diferentes lugares, empezando por los que te resulten más fáciles. Igualmente, una vez aprendida, no será necesario poner las manos en pecho y abdomen bastará con respirar lentamente en la forma indicada.
- No la utilices para intentar controlar la ansiedad hasta que sepas respirar de este modo. Para esto, antes tienes que practicar muchas veces.
- La aplicación de esta técnica para afrontar la ansiedad en tu vida cotidiana supone que seas capaz de ocupar en ella sólo una parte de tu atención, mientras dejas libre el resto de tu mente para atender a otras tareas o cuestiones.

### Instrucciones para la respiración diafragmática lenta

- Pon una mano en el pecho (poniendo el dedo meñique a la altura de la boca del estómago) y la otra sobre tu abdomen (colocando el dedo pulgar sobre el ombligo), para asegurarte de que llevas el aire a la parte de debajo de los pulmones, sin mover el pecho.
- Empieza por vaciar totalmente de aire tus pulmones.
- Al tomar el aire, lentamente, lo llevas hacia abajo, hinchando un poco estómago y barriga, sin mover el pecho. Cuenta de 1 a 5.
- Retén un momento el aire en esa posición. Cuenta de 1 a 3.
- Suelta el aire lentamente, mientras cuentas de 1 a 5, hundiendo un poco el estómago y barriga.
- Descansa relajado un poco más (unos segundos) antes de volver a tomar aire.

### Actividad 8.4: Relajación muscular con imaginación guiada

Se propone una técnica de relajación breve con el objetivo de que sea más probable que puedan practicarla de forma más o menos habitual.

#### 🎯 OBJETIVOS:

- ↳ Distinguir las sensaciones de tensión muscular de las de relajación
- ↳ Aprender a relajar, soltar, la tensión muscular
- ↳ Asociar la relajación muscular con imágenes agradables y relajantes.

#### 🕒 TIEMPO ASIGNADO: 30 minutos

📝 MATERIAL: Colchonetas si se realiza el ejercicio en posición tumbada o sillas si se hace en la posición de sentado.

#### 📖 DESARROLLO:

La relajación muscular es un método eficaz para reducir las manifestaciones físicas de la ansiedad y estrés. Se ha comprobado que es imposible estar mentalmente inquieto o inquieta en un cuerpo que se siente relajado.

Esta técnica trata de eliminar la tensión muscular que es una de las manifestaciones fisiológicas más habituales de la activación emocional. La técnica en sí es muy sencilla y consiste en empezar a relajar los músculos desde los pies e ir progresivamente hasta que hayamos relajado los músculos de todo el cuerpo.

Antes de iniciar la práctica de esta técnica se les pide, para lograr la discriminación entre tensión y relajación, que cierren sus manos en forma de puño a la vez que estiran ambos brazos y que observen las sensaciones de tensión mientras la mantienen. Seguidamente se les pide que abran sus manos y dejen caer sus brazos sobre sus piernas, soltando toda tensión, y que observen las sensaciones que aparecen durante unos segundos en sus brazos.

A continuación se les da las siguientes instrucciones:

- *Siéntate en una posición cómoda (derecho, con la espalda contra el respaldo de la silla, las piernas en ángulo recto, las plantas de los pies sobre el suelo y las manos sobre el regazo)*
- *Cierra los ojos para poder estar más concentrado o concentrada en tus sensaciones corporales. Vamos a relajar gradualmente todos los músculos del cuerpo, comenzando por los dedos del pie y continuando con el resto del cuerpo (tobillos, piernas, estómago, pecho, hombros, brazos, manos, cuello) hasta los músculos de la cara y la cabeza. A medida que vayas relajando los músculos concéntrate en esas sensaciones.*
- *Nota como entra y sale el aire suavemente...*
- *Visualiza en tu pantalla mental tus pies...imagina que los ves...dentro de tus zapatos...nota como están, si hay alguna sensación de tensión...Ahora, pídele a los músculos de tus pies que se relajen y se suelten más y más... Nota las sensaciones...*

- Ahora siente tus pantorrillas,... ¿notas alguna tensión?... pídele a los músculos de tus pantorrillas que se sigan soltando y relajando un poco más... más... Nota las sensaciones de relax que van apareciendo...
- Sigue visualizando tus rodillas,... tus muslos... nota si hay tensión... Pídele a los músculos de tus muslos que se suelten, se relajen más y más....
- Ahora nota tus nalgas como están apoyadas sobre el asiento.... La zona baja de tu espalda y el vientre... observa cualquier sensación de tensión que notes y.... pídele a tus músculos que se suelten, se relajen... más y más.....nota las sensaciones que vas experimentando....
- Imagina y siente tu estómago.... Relaja los músculos de tu estómago dejando que tu barriga quede cada vez más blanda, suelta, relajada....
- Concéntrate ahora en tu pecho y en tu respiración... nota como se tensa ligeramente con cada inspiración y se relaja con la espiración.... Suelta toda la tensión....
- Observa ahora tu espalda...observa si hay alguna zona con tensión...toma conciencia de ello, nota como están esos músculos....ahora,... pídele a los músculos de tu espalda que se suelten más y más...se relajen y queden blandos...observa las sensaciones y permite cada vez más y más relajación....
- Fíjate en tus hombros y la parte superior de tu espalda ¿notas si hay tensión?... concéntrate en soltar cada vez más toda la tensión,..pídele a los músculos de tus hombros que se suelten, se relajen cada vez más y más.....observa.
- Observa tus brazos, antebrazos y manos....nota si hay alguna sensación de tensión y concéntrate en soltar todos los músculos permitiendo que tus brazos queden cada vez más sueltos,.. pesados,... relajados,
- Visualiza ahora tu cuello, nota la tensión,... intenta relajar aquellos músculos de tu cuello que no necesitas para sujetar la cabeza... relaja los músculos innecesarios más y más....
- Observa ahora tu rostro... nota si hay alguna tensión... repasa tu frente y pídele que se estire,... la frente cada vez está más relajada.... Tus párpados están suavemente cerrados sobre tus ojos,...relaja todos los músculos,... siente como tu mandíbula cae ligeramente entreabriendo un poco tus labios....suelta toda la tensión y nota como tu cara se relaja más y más...
- Una vez que hayas relajado todos los músculos de tu cuerpo, imagínate en algún sitio tranquilo, calmado, sintiéndote completamente relajado, sin preocuparte por nada.... (En esta parte, la persona que dirige el taller, puede proponer una imagen relajante pero ofrece la posibilidad de no seguir sus palabras a quien prefiera otro tipo de experiencia relajante)
- Imagina que estás mirando al mar....el mar está tranquilo, en calma... las olas rompen suavemente en la orilla y escuchas el sonido cadencioso y tranquilo... notas la cálida arena bajo tus pies... es suave...blanda...el sol, calienta tu cuerpo sin quemar...notas como te da un abrazo cálido.... El cielo está despejado de nubes, con un azul intenso y luminoso....percibes el sonido del mar....notas el olor fresco....una suave brisa sobre tu rostro....escuchas el sonido de las aves...te sientes en paz...formando parte de la naturaleza....de la belleza....

La persona que facilita el taller, deja por unos minutos de hablar y permite que cada uno siga concentrado en sus imágenes y sensaciones...

Transcurridos unos minutos,... les va volviendo a la situación pidiéndoles que vuelvan a tomar conciencia de su cuerpo y del contacto del mismo con la silla, el suelo,...les pide que

muevan los dedos de manos y pies, piernas.... Desperezarse y estirarse como cuando se despiertan...y, cuando estén listos, se les pide que abran los ojos.

Se realiza una puesta en común comentando como se han sentido, el grado de relajación conseguido, las sensaciones que han experimentado, las dificultades que han tenido, las posibilidades que tienen para poder realizar este tipo de relajación en su medio, momentos más adecuados,...

Se señala que una de las aplicaciones de las técnicas de relajación vistas en la sesión es la mejora del sueño y el tiempo de descanso. Por todo el mundo son conocidas las dificultades que tenemos para conciliar el sueño durante nuestra estancia en prisión. Es un tema muy importante porque influye directamente en la salud física y mental de las personas. Muchas veces no le prestamos suficiente atención cuando en realidad nos pasamos la tercera parte de nuestra vida durmiendo o intentando dormir.

### Actividad 8.5. Cómo dormir mejor



#### OBJETIVOS:

- ↳ Incorporar prácticas sencillas para mejorar la calidad del sueño



TIEMPO ASIGNADO: 15 minutos



MATERIAL: Fichas "Para dormir mejor..." y bolígrafos



#### DESARROLLO:

Se reparte la ficha "Para dormir mejor..." para que cada participante la rellene de manera individual. Después, se comentan las respuestas en grupo.

La persona facilitadora señala que son recomendaciones que figuran en la "Guía de práctica clínica para el manejo de pacientes con insomnio en atención primaria"<sup>29</sup> y que han sido adaptadas al medio penitenciario, e invita a ponerlas en práctica porque experimentarán beneficios a corto plazo.

Se termina la sesión proponiéndoles que practiquen los ejercicios entre sesiones. En las sesiones siguientes del módulo Más activos para ganar salud, se puede iniciar o terminar las sesiones repasando brevemente alguno de estos ejercicios (respiración completa y profunda, relajación sin tensión con imaginación guiada,...).



## Ficha. “Para dormir mejor...”

<b>PARA DORMIR MEJOR...</b>		
	<b>SÍ</b>	<b>NO</b>
1. Me acuesto (a dormir) y levanto a la misma hora todos los días incluidos los fines de semana		
2. Permanezco en la cama el tiempo suficiente para dormir (diferenciándolo del tiempo para descansar, ver la TV, leer, charlar, ...)		
3. Evito hacer siesta y si la hago no dura más de 30 minutos		
4. Evito tomar café o té por la tarde. Si lo hago, lo tomo descafeinado		
5. Evito fumar varias horas antes de dormir		
6. Hago ejercicio físico diariamente durante 1 hora al día, y nunca 3 horas antes de ir a dormir		
7. Me ducho con agua tibia después de hacer ejercicio y antes de la cena		
8. Ventilo y mantengo limpia y ordenada la habitación		
9. Evito acostarme antes de 2 horas después de cenar		
10. Si me despierto durante la noche, evito comer cualquier cosa		
11. Si utilizo la cama mientras veo la TV, leo, escucho música... permanezco sentado/a o reclinado/a (no me tumbo)		
12. Si tengo problemas de insomnio, leo, escucho música suave, escribo, practico la relajación (en lugar de ver la TV antes de dormir)		

## Sesión 9: Pensar en Positivo: Autodiálogo

### INTRODUCCIÓN

Nuestra vida va acompañada de una gran variedad de estados de ánimo, que representan nuestra forma de sentir e interactuar con el mundo que nos rodea. Cuando estos estados de ánimo son negativos, demasiado intensos y se perpetúan en el tiempo se producen problemas como depresión, ansiedad o infelicidad generalizada que amenaza nuestro bienestar.

En la base de estos estados de ánimo se encuentran los pensamientos que generamos a partir de nuestra manera de observar e interpretar las personas, los objetos y los acontecimientos que nos rodean. Por tanto, nuestro estado de ánimo es el resultado de nuestros pensamientos y detrás de un estado de ánimo deprimido encontramos un pensamiento negativo que nos distorsiona nuestra interpretación del mundo.

En las sesiones 9, 10 y 11, vamos a tratar de “dar la vuelta” a esto, aprendiendo a *pensar en positivo* y de esta forma, elaborar respuestas más adecuadas y coherentes con las situaciones que nos toca vivir.

### Actividad 9.1: Siento porque pienso



#### OBJETIVOS:

- ↳ Identificar el autodiálogo como aquello que nos decimos las personas a nosotras mismas acerca de las situaciones que vivimos.
- ↳ Analizar y descubrir cómo influye el autodiálogo en nuestras emociones y formas de actuar.



TIEMPO ASIGNADO: 40 minutos



MATERIAL: pizarra, sillas.



#### DESARROLLO:

Se pide a las personas del grupo que se coloquen en círculo, dejando una silla en el centro del mismo. A continuación, la persona facilitadora pide que cierren los ojos y que piensen en un secreto personal que, normalmente, no compartirían con nadie (alguna situación pasada, algún hábito que les avergüence o alguna característica física...). Se les deja unos instantes para que piensen en ello. Después, con la excusa de que no hay mucho tiempo, la persona facilitadora recorrerá el círculo, de un lado a otro, haciendo notar sus pasos, mientras va diciendo que a la persona que toque se tendrá que sentar en el centro del círculo y contar la situación que ha pensado. Pasados unos minutos, la persona facilitadora pide que abran los ojos, que ninguna persona tendrá que salir a exponer la situación y que simplemente se trataba de crear una situación estresante con el objetivo de analizar los pensamientos que han ido apareciendo en cada participante, así como los sentimientos experimentados (ansiedad, ira, rabia o vergüenza).

Tras el ejercicio se plantean las siguientes cuestiones:

**¿Cómo te has sentido? / ¿Qué sensaciones has experimentado?  
¿Qué cosas te decías sobre la situación que se estaba planteando?**

A continuación la persona facilitadora apunta en la pizarra los diferentes sentimientos expresados, tratando de analizar cómo esos sentimientos van asociados a unos pensamientos, según el siguiente esquema:



Una vez revisadas todas las aportaciones del grupo sobre la situación que acaban de vivir, la persona facilitadora sugiere al grupo la conveniencia de analizar las situaciones que se dan en el día a día, para ello propone trabajar con la técnica del sociodrama vista en el módulo I

### Actividad 9.2: Sociodrama

**OBJETIVOS:**

- ↳ Identificar el autodiálogo como aquello que nos decimos las personas a nosotras mismas acerca de las situaciones que vivimos.
- ↳ Analizar y descubrir cómo influye el autodiálogo en nuestras emociones y formas de actuar.

**TIEMPO ASIGNADO:** 45 minutos.

**MATERIAL:** pizarra, sillas, bolígrafos, autoregistros.

**DESARROLLO:**

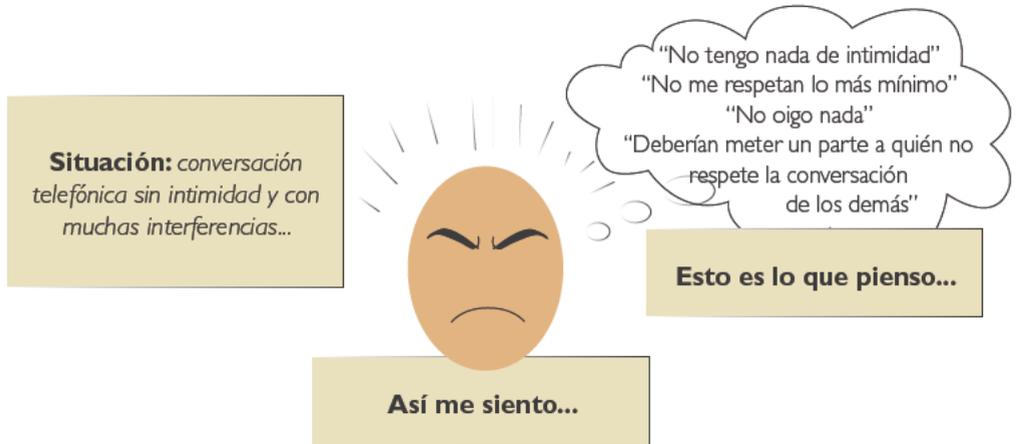
Se pide a las personas que forman parte del grupo que representen alguna situación cotidiana que les cause malestar:

*"Imaginad, por ejemplo, que os encontráis hablando por teléfono, tratando algún tema familiar o de pareja, que requiere algo de intimidad, pero continuamente vuestra conversación sufre interrupciones o interferencias, ya que hay compañeros o compañeras del módulo que se dirigen al personal funcionario o mantienen conversaciones cerca de la zona del teléfono, en ocasiones incluso no puedes escuchar tu conversación por el tono elevado de sus voces...y tu conversación precisa sosiego y privacidad, sin conseguirlo..."*

Tras la representación se les plantea las siguientes cuestiones:

**¿Te identificas con este tipo de situaciones?**  
**Imagínate que tú eres protagonista de esta situación.**  
**¿Qué pensamientos te pasarían por la cabeza?**

La persona facilitadora anota en la pizarra todos los pensamientos que las personas participantes van aportando, recogiendo los detalles y clarificando ideas. Posteriormente, se invita al grupo a que elija una situación similar para que reflexionen sobre sus pensamientos y lo plasmen en el autorregistro que les será entregado y se les enseña a cumplimentar de forma adecuada. Consiste en plasmar la emoción sentida mediante el dibujo de la expresión de la cara a partir del pensamiento generado (y recogido en el bocadillo). De esta forma, se es consciente de la influencia del autodiálogo en nuestros sentimientos.



A modo de conclusión y tras la lectura de la anécdota de *la caña de chocolate* que se describe a continuación, se define el concepto de autodiálogo y su relación en cuanto a los sentimientos y las conductas.

### La caña de chocolate\*

"Vicente es el responsable del economato desde hace un año. Es frecuente que después de las comidas muchos internos vayan a comprar algo de comida, pero él les insiste a sus compañeros que después de la hora de la comida solo se puede consumir cafés, pues a esa hora está prohibido vender comida. Desde hace unos meses, Juan –uno de los internos- se dirige a él todos los días tras la hora de la comida, con el deseo de comprar una caña de chocolate, pero pacientemente Vicente le ha recordado que no se puede comprar nada de comer a esa hora... Vicente ya lleva tiempo dándole vueltas a su cabeza, incluso ha llegado a pensar que no lo explicaba con determinación, e incluso dudando de que lo estuviese expresando de manera clara... Un día, de nuevo, Juan se dirige tras la comida hacia él... "Ya lo tengo otra vez aquí. Este tío me está tomando el pelo o quiere acabar conmigo y mi paciencia... Pero, cómo le puedo decir que no se puede comprar nada después de las comidas?...Pero será cínico..."; finalmente Juan se acerca a Vicente, y antes de que le dé tiempo a saludarlo, Vicente con gesto irritado y elevando la voz le dice "...¿Sabes lo que te digo?...¡Que no!..¡No hay caña de chocolate ni hoy, ni mañana, ni nunca!". Juan, sorprendido por esta reacción, da media vuelta y sale del economato, diciéndole a uno de los internos con los que va caminado.. "¡Pero vaya imbécil!..¡Este tío se ha tomado algo, se ha rayado!".

\*Caso real contado por un interno del E.P de Valencia

#### CONCLUSIONES:

- El autodiálogo es aquello que nos decimos a nosotros mismos sobre las situaciones y que influye en nuestra interpretación sobre las cosas que nos ocurren diariamente, modulando nuestras respuestas o reacciones.

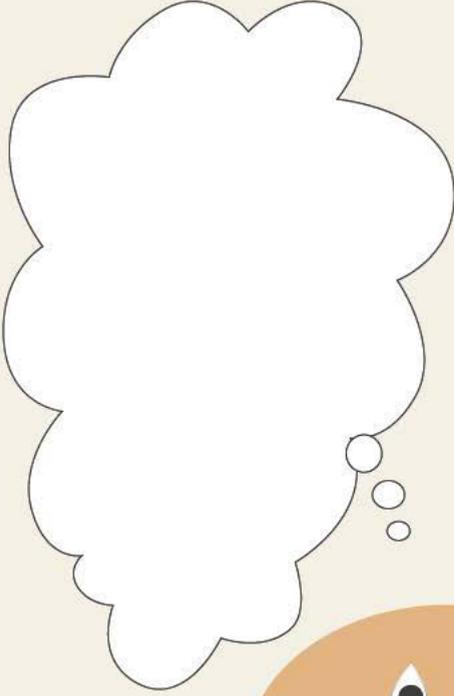
#### Actividad 9.3. ¡Toma nota! (actividad sugerida entre sesiones)

🕒 TIEMPO ASIGNADO: 10 minutos.

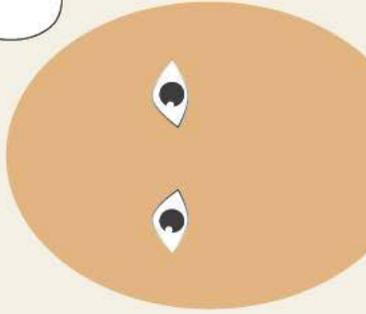
Hasta la próxima sesión, les pedimos que observen alguna situación estresante que les suceda y que traten de analizarla utilizando el Autorregistro "Siento porque pienso"



## Autorregistro: "Siento porque pienso"



**Esto es lo que pienso...**



**Así me siento...**

**Situación:**

## Sesión 10: Pensar en Positivo: Deshaciendo nudos

### INTRODUCCIÓN

Se hace un resumen de la sesión anterior y se revisa la actividad Autorregistro “Siento porque pienso.”

La persona facilitadora animará a las personas participantes a recordar la sesión anterior, tratando de clarificar aquellas dudas que surjan en cuanto a distinguir situación, pensamiento y sentimientos, destacando cómo los pensamientos influyen en nuestras emociones.

🕒 **TIEMPO ASIGNADO:** 10 minutos.

### Actividad 10.1: Los pensamientos distorsionados

🎯 **OBJETIVOS:**

↳ Aprender a identificar aquellos pensamientos que no son útiles y distorsionan nuestra interpretación de la realidad.

🕒 **TIEMPO ASIGNADO:** 35 minutos.

📋 **MATERIAL:** sillas, pizarras, bolígrafos y autorregistros.

🛠️ **DESARROLLO:**

La persona facilitadora expone brevemente en qué consisten los pensamientos automáticos y nombra algunos trucos que sirven para identificar las diferentes formas de distorsión que estos pueden sufrir. A continuación, se les proporciona el contenido de la tabla 1 y 2 que figura en el material de apoyo y se divide al grupo en parejas, tratando de que sobre los ejemplos trabajados en la sesión anterior se identifiquen los pensamientos automáticos y en su caso, la distorsión correspondiente.

### CONCLUSIONES:

- Nuestra interpretación de la realidad puede estar “filtrada” por este tipo de distorsiones, nos será de gran ayuda identificarlas y así poder combatirlas. Con ello conseguiremos sentirnos bien tanto en nuestras actividades como en los momentos de descanso, mantener relaciones de calidad con las personas de nuestro entorno, afrontar mejor situaciones adversas y en definitiva mejorar nuestra salud y bienestar.

## Material de apoyo para la persona facilitadora:

**Tabla 1. ¿Qué son los pensamientos distorsionados?**

- Pasan desapercibidos entre nuestros pensamientos, están como camuflados.
- Cada uno interpreta la realidad a su manera y ésta influye directamente en nuestros sentimientos y conductas.
- Son mensajes cortos y específicos. Una palabra o una frase corta.
- Aunque sean exagerados los creemos al 100%.
- Aparecen de golpe en la mente, de forma espontánea.
- Suelen empezar por “Debería de...” o “Tendría que...”
- Tienen a dramatizar, siempre se piensa en lo peor.
- Son difíciles de quitar de la cabeza.
- Son aprendidos, por tanto los podemos cambiar.

**Tabla 2. Pensamientos distorsionados más frecuentes\***

1. Filtro o el “ojo de mosca”: es fijarse única y exclusivamente en los aspectos negativos de la situación, dejando de lado los aspectos más positivos de la situación. Ejemplo: “En el último momento he metido la pata...”
2. Todo/Nada: se trata de valorar las cosas a partir de categorías absolutas, sin existir el término medio. Ejemplo: “Soy un fracasado me han rechazado mi instancia”.
3. Generalizar: se extrae una conclusión general de la situación. Ejemplo: “Nunca conseguiré que se fijen en mí”.
4. Interpretación del pensamiento: sin preguntar sabemos que piensan los demás y por qué se comportan de la forma como lo hacen. Ejemplo: “Cuando salga no podré encontrar trabajo cuando sepan que he estado en prisión”.
5. Culpabilidad: culpo a los demás de mi sufrimiento o me culpo a mi mismo de todos los problemas de los demás. Ejemplo: “Soy responsable de la preocupación de mi familia por estar en prisión”.
6. Debería: tengo mi propia lista de normas rígidas sobre cómo actuar yo mismo y los demás. Si no las cumplo me siento mal y me enfado si son los demás los que no las cumplen. Ejemplo: “Debería caerle bien a todo el mundo”.

\*En la tabla 2, figura una selección de los pensamientos distorsionados más frecuentes. Existen otros más que se pueden consultar en Ellis<sup>30</sup>.

## Actividad 10.2: Piensa bien y acertarás

### OBJETIVOS:

↳ Practicar la técnica de discusión de pensamientos distorsionados

🕒 TIEMPO ASIGNADO: 45 minutos

📎 MATERIAL: sillas, Autorregistro “Siento porque pienso”, pizarra, hojas de discusión de pensamientos, folios y bolígrafos.

### DESARROLLO:

Se le pide al grupo que identifiquen la última vez que se sintieron furiosos o furiosas, e incluso llegaron a perder el control utilizando los Autorregistros “Siento porque pienso” y la ficha “Discusión de pensamientos” que se les sugería como tarea al final de la sesión anterior. Se demanda a una persona del grupo que voluntariamente nos muestre su autorregistro, para debatir sobre los pensamientos reflejados en él. Para ello, se anota en la pizarra la situación y, de forma resumida y clara, escriba el pensamiento a debatir, así como los sentimientos que le provoca. El resto de participantes se organizarán en grupos más reducidos, a los que se les entregará las cuestiones a plantear para la discusión de pensamientos que figuran a continuación. Por turnos irán formulando preguntas a la persona que tiene que justificar y defender su pensamiento, hasta que consigan desarmarlo.

Esta técnica también se puede aplicar a la hora de conciliar el sueño cuando aparecen en nuestra mente pensamientos recurrentes y distorsionados que dificultan que podamos dormir y que están relacionados con lo vivido durante el día, preocupaciones, temas no resueltos, etc.

### CONCLUSIONES:

- Si cuestionamos nuestros pensamientos en su evidencia, intensidad, utilidad y forma podemos empezar a combatirlos y sentar las bases para cambiarlos por otros más útiles y adecuados a la situación.

Finalmente, la persona facilitadora explica que conociendo la naturaleza de nuestros pensamientos, identificando sus distorsiones y cómo afectan a nuestra interpretación de la realidad, podemos empezar a elaborar pensamientos más adecuados, invitando al grupo a poner en práctica en la vida real lo que han aprendido, consiguiendo un mayor control de la situación que es lo que se trabajará en la siguiente sesión.

La persona facilitadora puede obtener más información complementaria en: Matthew, Davis y Flanning<sup>31</sup>, Lindenfield<sup>32</sup>, Gaja<sup>33</sup> y Sevillá y Pastor<sup>34</sup>.



### **CUESTIONES A PLANTEAR PARA LA DISCUSIÓN DE PENSAMIENTOS:**

#### **1. EVIDENCIA de los pensamientos:**

- ¿Qué pruebas tengo de que mi pensamiento es verdadero? ¿Son realmente pruebas?
- ¿Si no estuviese alterado o alterada pensaría lo mismo?
- ¿Hay otras interpretaciones posibles a esta situación?

#### **2. INTENSIDAD de la emoción:**

- ¿Cómo me hace sentir el pensar así?
- ¿Cómo afecta esto a mi estado de ánimo?
- ¿Mi reacción emocional es proporcional a la situación que lo inicia?

#### **3. UTILIDAD de mis pensamientos:**

- ¿Para qué me sirve pensar de esta forma?
- ¿Me ayuda a sentirme bien?
- ¿Me ayuda para actuar de la forma que deseo?

#### **4. FORMA de los pensamientos:**

- ¿Qué términos estoy utilizando? ¿Cuál es su significado real?
- ¿Me estoy exigiendo demasiado?
- Si otra persona cometiera el mismo error ¿también la descalificaría?

## Sesión 11: Pensar en positivo: Herramientas

### INTRODUCCIÓN

La persona facilitadora hace un recordatorio de los contenidos vistos en las sesiones 9 y 10: los pensamientos distorsionados (qué son y cuáles son los más frecuentes) y algunos trucos para combatirlos. Para ello, escribirá en la pizarra el esquema planteado en la figura 1 y comentará el ejemplo de la figura 2.

Figura 1.- Esquema de la relación entre pensamiento, sentimientos y conducta.

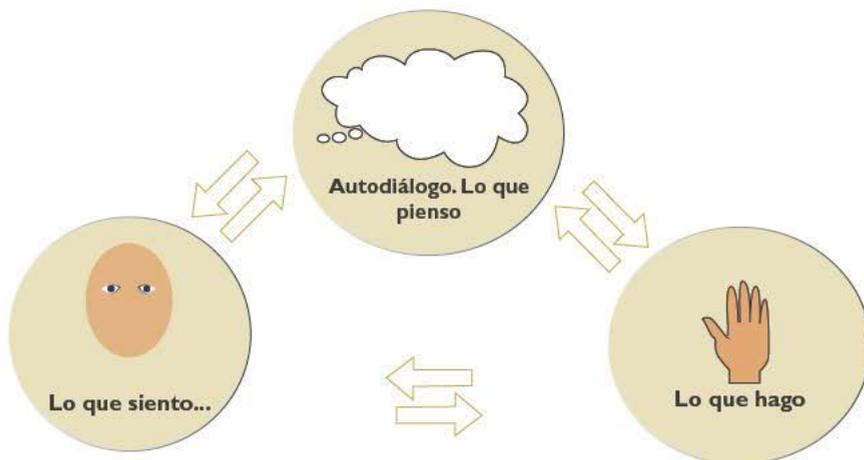


Figura 2.- Ejemplo de autorregistro: Situación, Pensamiento y Emoción.



Se pregunta al grupo si alguien ha utilizado alguna estrategia de la sesión anterior y cuál fue el resultado.

A continuación, se le explica al grupo en qué va a consistir la sesión y su objetivo: conocer algunas técnicas eficaces para cambiar aquellos pensamientos que no nos hacen sentir bien.

🕒 **TIEMPO ASIGNADO:** 10 minutos.

### Actividad 11.1: Mi caja de herramientas

🎯 **OBJETIVOS:**

↳ Mostrar el manejo de diferentes técnicas de autocontrol (autoinstrucciones, reencuadre y técnica de escape).

🕒 **TIEMPO ASIGNADO:** 80 minutos.

📋 **MATERIAL:** sillas, pizarra, tarjetas, folios, bolígrafos y gafas de celofán claras y oscuras, Fichas de Buscando mi lugar seguro y Registros de Polos opuestos.

📝 **DESARROLLO:**

La persona facilitadora, a través de esta sesión, enseñará diferentes técnicas (herramientas) que las personas participantes podrán utilizar tanto en el medio penitenciario como en su vida en libertad.

Las **autoinstrucciones** son frases que nos decimos a nosotros mismos para ayudarnos a pensar, sentir y actuar como deseamos.

- Son más eficaces si están formuladas en forma positiva
- Dejar que los pensamientos malos pasen, sin centrarnos en ellos.
- Puedes aprenderlas de memoria o llevarlas en tarjetas o colgarlas, en forma de dibujos o frases, en lugares visibles.
- Pueden ser tus propias palabras extraídas de la estrategia de discusión de pensamientos o puedes copiarlo de libros, otras personas, etc. Lo importante es que te funcione.

### Herramienta 1: Mis recetas (30 minutos)

La persona facilitadora formará parejas en las que una persona expone a la otra algún pensamiento que le resulte molesto, para ello utilizará el autorregistro de la sesión anterior dónde se especifica la situación que le creó malestar; qué pensamientos tuvo y cuáles fueron sus emociones. A continuación, se pide a cada miembro de la pareja que le sugiera qué pasos podría dar para generar otros pensamientos más adecuados a la situación. Para clarificar la tarea, se recomienda que la persona que dirige el grupo anote en la pizarra las siguientes preguntas que ayudarán al desarrollo de la tarea:

**“Pide a tu pareja que te dé ideas, pensamientos o acciones que él/ella haría si estuviera en tu lugar para cambiar ese pensamiento que te genera malestar”**

**“Pregunta a tu pareja qué haría si estuviera en tu lugar para cambiar ese pensamiento que te causa malestar”**

Las sugerencias aportadas por la pareja que sean valoradas como útiles deben anotarse como si se tratase de una receta de cocina (paso a paso), de manera que en la próxima ocasión que se produzca un situación que genere malestar se puedan seguir esos pasos para combatir ese pensamiento y sentirse mejor. A continuación, las parejas intercambiarán su papel, de forma que también puedan saborear su receta. Finalmente, la persona facilitadora hace una puesta en común, en la que se comparten algunos “trucos de cocina” para debatir los pensamientos que nos resultan inadecuados.

**Herramienta 2: Buscar mi lugar imaginario (20 minutos)**

En una situación en la que nos desbordan pensamientos distorsionados una alternativa es alejarse físicamente de ésta (ir al aseo, salir de la sala, ...) y poner en marcha las técnicas de relajación, respiración y autodiálogo vistas anteriormente.

A veces, no es posible alejarse físicamente de la situación-problema y para no explotar emocionalmente y poder mantener la calma, podemos recurrir a la alternativa de “Buscar mi lugar imaginario”

Cada participante dedicará unos minutos a pensar cuál es su lugar imaginario y describirlo por escrito, lo más detalladamente posible, especificando cómo se siente, con quién está, en qué piensa, qué está haciendo en ese momento,... (rellenar la hoja “Buscar mi lugar imaginario”

Posteriormente, se pide al grupo que cierren los ojos, adoptando una postura cómoda y relajada (evitando cruzar piernas o brazos), que realicen tres respiraciones profundas... A continuación, se les plantea una situación que sea altamente estresante para todos los participantes, tratando de que lleguen a imaginarla. La persona facilitadora irá leyendo con voz pausada el siguiente texto:

*“Imagina que te llama el educador de tu módulo, llevas mucho tiempo solicitando tu primer permiso y crees que por fin te lo van a conceder, pero al ver su cara sabes que no trae buenas noticias. Y así es. Te comunica que el permiso ha sido suspendido, debido a una sanción regimental, que para ti es totalmente injusta...”*

Manteniendo los ojos cerrados se pide al grupo que se centren en sus pensamientos y en su intensidad (de impotencia, rabia e ira) hacia el educador.

Ahora es el momento de poner en práctica la técnica y de **buscar tu lugar imaginario!** Intenta volver a la situación agradable que visualizaste antes (cerrando los ojos y buscando en tu imaginación).

Pasados unos minutos la persona facilitadora reúne de nuevo al grupo y pide que compartan su experiencia y sensaciones.



## Buscando mi lugar imaginario

**Imagina un lugar en el que te guste estar, en el que te sientas muy a gusto, que sea real, en el que tu ya hayas estado.**

**Ahora descríbelo respondiendo a las siguientes preguntas:**

¿Con quien estoy? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

¿Qué estoy pensando? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

¿Qué digo? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

¿Qué siento? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

¿Qué hago? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

El lugar donde estoy es... \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

La temperatura es... \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Los olores son... \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Los sabores que siento son... \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**MI LUGAR IMAGINARIO ES...** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

### **Herramienta 3: Polos opuestos (20 minutos)**

Se divide a la clase en dos grupos, cada uno tendrá que defender una postura pesimista y otra optimista en el contexto penitenciario. Se les reparte a cada grupo una identificación: el grupo optimista gafas de celofán claras (amarillas) y el grupo pesimista gafas oscuras. Se les pide que imaginen que tienen que describir como es la cárcel a una persona que entra por primera vez en prisión, que escriban al menos un listado de diez características (Registro de Polos opuestos). Posteriormente se plantea la puesta en común.

Finalmente se reflexiona cómo una misma realidad puede ser vista de forma diferente (las argumentaciones de los dos grupos, pese a ser opuestas, son ciertas) y cómo le puede influir a la persona recién llegada adoptar una u otra actitud según se acerque a un grupo o a otro.

Para terminar de comprender mejor esta técnica se les pide que lean la siguiente historia y luego se debata sobre ella.

*“Un día, el burro de un campesino cayó a un pozo. El animal lloró fuertemente durante horas, mientras la campesina trataba de averiguar qué podía hacer. Finalmente, el campesino pensó que el animal ya estaba viejo, el pozo estaba seco y necesitaba ser tapado de todas formas, por lo que realmente no valía la pena sacar al burro.*

*Entonces invitó a sus vecinos para que vinieran a ayudarlo. Todos tomaron palas y empezaron a tirar tierra para cubrir el pozo.*

*El burro, en el fondo del hoyo, se dio cuenta de lo que estaba pasando y lloró aún más desconsolado. Pero, poco después, para sorpresa de todos se tranquilizó.*

*Después de unas cuantas paletadas de tierra, el campesino finalmente miró al fondo y se sorprendió de lo que veía: con cada paletada de tierra, el burro hacía algo sorprendente: se sacudía la tierra y daba un paso hacia arriba. Mientras los vecinos seguían echando tierra encima, él se sacudía y daba un paso hacia arriba.*

*Pronto todos vieron sorprendidos como el burro llegó hasta la boca del pozo, pasó por encima del borde y salió trotando...”*

Moraleja: “No seamos como los campesinos que tiraban paletadas de tierra, pero seamos como el burro, que las aprovechaba para salir del pozo”.<sup>35</sup>



### GRUPO PESIMISTA

Desde el punto de vista pesimista describe cómo es la prisión, a una persona que ha ingresado recientemente. Escribe al menos diez características

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_
7. \_\_\_\_\_
8. \_\_\_\_\_
9. \_\_\_\_\_
10. \_\_\_\_\_



### GRUPO OPTIMISTA

Desde el punto de vista optimista describe cómo es la prisión, a una persona que ha ingresado recientemente. Escribe al menos diez características

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_
7. \_\_\_\_\_
8. \_\_\_\_\_
9. \_\_\_\_\_
10. \_\_\_\_\_

#### **Herramienta 4: “Cómo ver las cosas” (10 minutos)**

La persona facilitadora muestra al grupo una serie de imágenes ambiguas y que pueden tener una doble perspectiva (en las páginas siguientes), pidiendo al grupo que expliquen lo que están viendo, haciéndoles que sean capaces de percibir las dos imágenes.

A continuación, se plantea al grupo la siguiente situación:

**“Tras tu ingreso en prisión tu pareja te comunica por carta que no va a visitarte más y que es mejor finalizar la relación”**  
**¿Cómo interpretarías esta situación desde diferentes puntos de vista?**

Intentemos ver las cosas desde otras perspectivas. Por ejemplo:

“Realmente mi pareja no me quería sino hubiera seguido junto a mí a pesar de todo...”

“Puedo entender que le resulte muy difícil vivir así”

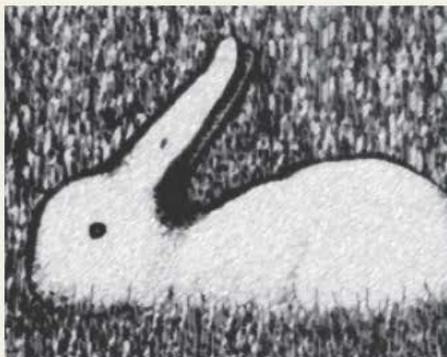
Muchas veces vemos el problema desde un único punto de vista, obteniendo la llamada visión de túnel, mediante la **técnica del reencuadre** pretendemos ver la situación desde otro punto de vista para así obtener diferentes perspectivas y quedarnos con la que nos resulte más útil. Intentemos convertir en algo positivo una situación adversa.

No existe una única realidad. Cada uno la interpreta según la percepción que haga de ella, Según lo que se piense, se sentirá y actuará de forma diferente.

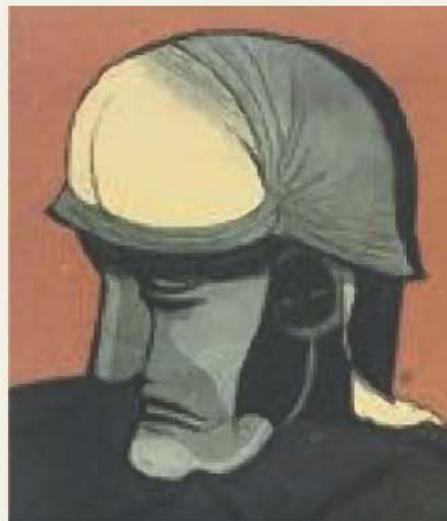
Al final de la sesión se sugiere que, cada vez que lo consideren necesario, usen una de estas técnicas, que ya han probado, y son útiles y podrán encontrar en su caja de herramientas, invitándoles a que las utilicen tanto dentro como fuera del ámbito penitenciario.



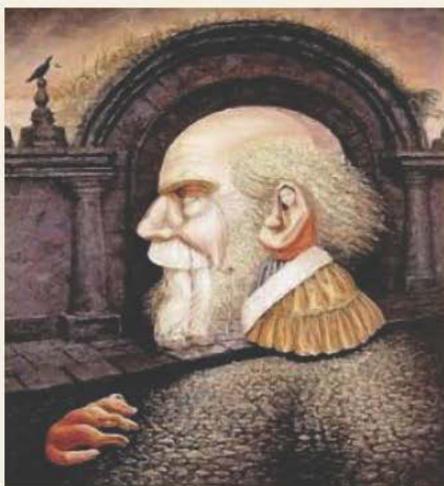
## Imágenes ambiguas



¿Qué animales puedes ver? Gira el dibujo 90°



¿Puedes ver las dos personas de la imagen?



¿Cuántos rostros ves en la imagen? (hay 7)



¿Puedes ver a las 2 personas?

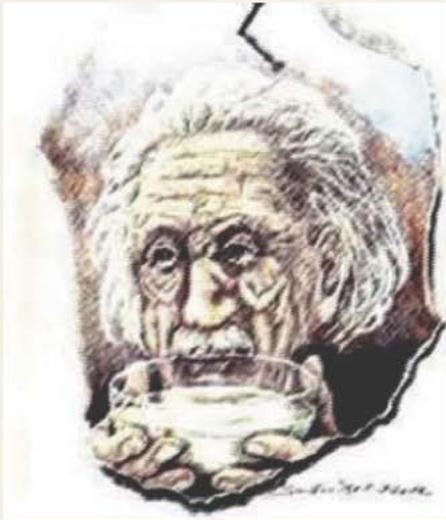
## Imágenes ambiguas



¿Puedes ver las 11 caras que hay en el árbol?



¿Puedes ver a la pareja que se está besando?



¿Puedes distinguir a las 3 mujeres?



¿Qué animales puedes ver?  
(Gira el dibujo 90°)

## Sesión 12: Mantener la calma

### INTRODUCCIÓN

En el contexto penitenciario, son frecuentes pequeños acontecimientos que pueden resultar más o menos molestos pero que realmente no se pueden considerar graves, y sin embargo, desembocan en estados de hostilidad y/o ataques de ira con pérdida del control y manejo poco efectivo de la situación.

Enfadarse casi nunca es la mejor estrategia, ya que:

- invita más al enfrentamiento que al diálogo;
- no ayuda a solucionar las circunstancias que han provocado la hostilidad;
- y las consecuencias de los estallidos de ira no son recomendables porque suelen volverse en contra de quien los emite (depresión, ansiedad, tensión muscular, dolor de cabeza, pérdida de apoyo social,...)

A través de esta sesión, aprenderemos a manejar eficazmente una fuerte emoción como es la ira, que nos permitirá conseguir un mayor control emocional.

### Actividad 12.1: Las cosas que nos sacan de nuestras casillas

#### OBJETIVOS:

- ↳ Identificar aquellas situaciones o circunstancias que favorecen la aparición de sentimientos de molestia o enfado.
- ↳ Reconocer los cambios fisiológicos y psicológicos que se producen al entrar en una situación de enfado y hostilidad sostenida.

TIEMPO ASIGNADO: 45 minutos.

MATERIAL: Pizarra, tiza, folios y bolígrafos.

#### DESARROLLO:

La persona facilitadora comienza explicando al grupo que hay gran variedad de técnicas (algunas de ellas ya las hemos aprendido en sesiones anteriores) que hasta ahora nos han resultado eficaces para enfrentarnos a nuestros problemas, pero no es lo mismo ponerlas en marcha cuando estamos tranquilos que cuando estamos bajo un estado de nervios o ansiedad / excitación.

- ¿Qué sucede cuando estamos en una situación que nos irrita realmente?**
- ¿Pensáis que es fácil aplicar algunas de las técnicas que hemos visto anteriormente?**

Es preciso dar un tiempo para la reflexión y el comentario, con objeto de que la conversación se centre en cómo la excitación emocional interfiere en la puesta en marcha y efectividad de estas técnicas ya aprendidas.

Es inevitable, pero nuestra vida está llena de problemas y si no somos capaces de permanecer tranquilos y serenos en esas situaciones, nuestra emoción nos controlará y acabará por reducir nuestras posibilidades de solucionar el problema.

*¿Qué podemos hacer cuando ocurre esto? Os proponemos dos cosas:*

1- Aprender a **identificar los problemas que más nos molestan**, de forma que podamos evitarlos o poner en marcha medidas para que no nos desborden.

2- Aprender a **reconocer cuándo nuestra emoción está siendo demasiado fuerte**, para poder disminuir su intensidad.

*Antes de nada es preciso ver qué cosas “nos sacan de nuestras casillas”.*

La persona facilitadora estimula la discusión grupal de manera que se elabore una lista en la pizarra recogiendo las aportaciones del grupo. Se pueden añadir ejemplos como: la falta de sueño, el aburrimiento, la inseguridad, la frustración, la injusticia, la pérdida de algo gratificante, etc. O también los propios pensamientos distorsionados ante una situación evaluada como amenazante.

Sobre las propuestas de la pizarra, el grupo elegirá aquéllas que se consideran que, con mayor probabilidad, les provocan sentimientos de enfado, irritación o ira.

**“De las que hemos elegido ¿cuáles son las que realmente nos sacan de nuestras casillas?”** (Se marcan en la pizarra).

*“Ahora que ya sabemos qué cosas nos hacen perder el control y, a partir de ahora, las vamos a llamar –**activadores de la ira**. Si conocemos las cosas que activan nuestra ira estaremos en mejor situación para evitar la pérdida de nuestro control emocional”.*

A continuación, se plantea cómo nuestra emoción de ira interfiere en nuestro pensamiento y en su capacidad para solucionar problemas. Para ello, se plantea al grupo la siguiente pregunta:

**“¿Cómo sabemos cuando estamos irritados?”**

En la pizarra, se hace una lista con todas las respuestas que vayan surgiendo. Se dividen en columnas según supongan: una respuesta corporal, un sentimiento o una acción.

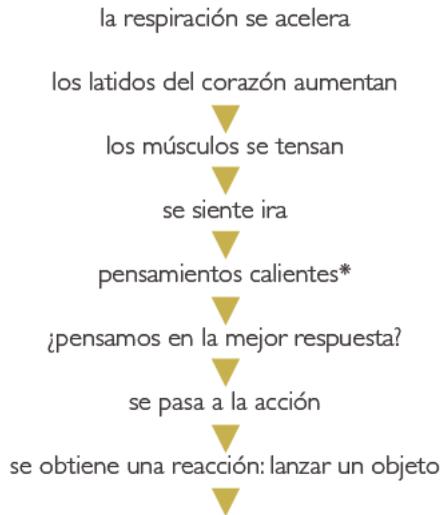
Ejemplo:

<b>Respuesta Corporal</b>	<b>Sentimiento</b>	<b>Acción</b>
Dilatación de pupilas	Enfado	Patalear
Sequedad boca	Ira	Gritar
Ritmo cardíaco	Rabia intensa	Temblar
Subida tensión arterial	Tristeza	Pegar
Músculos en tensión	Ansiedad	Lanzar objetos

“Vemos que hay muchos signos que nos dicen cuando estamos irritados. Se produce una **CADENA DE LA IRA**, es decir, una cadena de reacciones, que van seguidas unas de otras.

Ejemplo de LA CADENA DE LA IRA

Ante una situación que es interpretada como un insulto o amenaza



**\*Pensamientos calientes:** son pensamientos distorsionados que se encadenan y favorecen el aumento de la irritabilidad (frecuentemente insultos y/o amenazas). No tienen el porqué ser verbalizados.

Se pregunta a las personas participantes si esta cadena la identifican en sus situaciones personales. Se invita a que cada persona escriba su propia cadena de la ira a partir de una experiencia vivida.

Adaptado de Garrido<sup>36</sup>.

## Actividad 12.2. **Frenando a tiempo**

### OBJETIVOS:

↳ Aplicar las técnicas de autodiálogo, respiración y buscando mi lugar imaginario en situaciones desencadenantes de ira en el contexto penitenciario.

 TIEMPO ASIGNADO: 45 minutos.

 MATERIAL: No se precisa

### DESARROLLO:

Se divide a las personas participantes en dos grupos asignándoles una situación que deben representar aplicando adecuadamente las técnicas aprendidas (autodiálogo, respiración y buscando mi lugar imaginario).

### **Situación 1**

Funcionario: No permite que el interno vaya al médico porque no se anotó a tiempo.

Interno:

Lleva dos días con dolor de muelas, no ha dormido, está cansado y malhumorado y quiere ir al médico esa misma mañana pero ya se han llevado la lista

Pensamiento del interno:

*"Este funcionario me tiene manía. Debo enfadarme para conseguir ver al médico"*

Indicaciones a la persona facilitadora para manejar adecuadamente la situación

- Identificar el pensamiento distorsionado como activador de la ira
- Identificar los primeros signos de la cadena de la ira
- Autodiálogo y discusión de pensamiento
- Respiración
- Buscar mi lugar imaginario

### **Situación 2**

Un compañero de módulo le sirve la comida en la bandeja y le parece que le ha puesto poca cantidad. El que le sirve dice que le ha puesto la comida como a todos.

Pensamiento del interno:

*"Con el hambre que tengo y éste me tiene manía. Se quiere vengar de mí porque un día me pidió tabaco y le dije que no porque no tenía".*

Indicaciones a la persona facilitadora para manejar adecuadamente la situación:

- Identificar el pensamiento distorsionado como activador de la ira
- Identificar los primeros signos de la cadena de la ira
- Autodiálogo y discusión de pensamiento
- Respiración
- Salir del comedor e irse al servicio

Tras la representación de cada situación, cada uno de los grupos señala las técnicas que ha utilizado. Todo el grupo identifica los aspectos que considera que se han aplicado adecuadamente y aquellos que se podrían mejorar.

Por último, se sugiere otra técnica que puede ayudar a controlar el enfado y es cultivando el sentido del humor. Algunas sugerencias son:

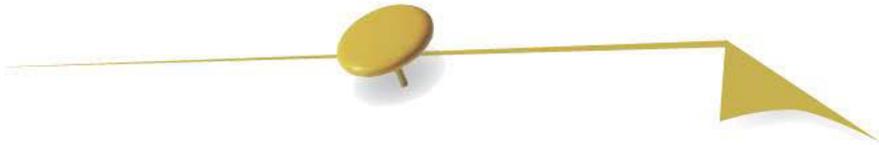
- Poner motes divertidos a las personas con las que se suelen enfadar. Se recomienda ser discreto y compartirlo únicamente con las amistades más cercanas para no crear conflictos.
- Dibujar a la persona de forma humorística (caricatura), añadiéndole detalles exagerados (por ejemplo: gafas, nariz de payaso, bigotes, etc.).
- Imaginar a la persona con la que suelen enfadarse vestida con un disfraz grotesco o ridículo.
- Otras sugerencias son: ver o escuchar programas divertidos en televisión o radio, aprender a contar chistes, rodearse de personas que tienen un gran sentido del humor..

Conviene tener especial cuidado a la hora de aplicar esta técnica (sonrisas al pensar en los motes o al imaginar a la persona en una situación ridícula) porque podría tener el efecto contrario al deseado.

#### CONCLUSIONES:

- Si reconocemos los primeros signos de la cadena de la ira, podremos poner en marcha estrategias para pararla antes de llegar a perder el control de la situación:
  - o Identificar pensamientos y situaciones activadoras de la ira
  - o Autodiálogo y discusión de pensamiento
  - o Respiración
  - o Cambiar de espacio (ir al baño, salir de la sala)
  - o Buscar mi lugar imaginario
- Si no hemos podido detener la cadena de la ira y nuestra irritación es muy alta y estamos a punto de perder el control, utilizaremos las dos últimas estrategias anteriores

Se concluye la sesión afirmando que todas estas técnicas evitan que se produzcan conflictos en nuestras relaciones con los demás.



## CONECTA

*“Conecta con las personas de tu alrededor. Con la familia, amistades y colegas. Piensa en estas personas como piedras angulares de tu vida e invierte tiempo en desarrollar estas relaciones. Construir estas conexiones te ayudará y enriquecerá”*

## Sesión 13: Comunicación y Bienestar

### INTRODUCCIÓN

Las relaciones con otras personas son nuestra principal fuente de bienestar. Ser socialmente hábil nos ayuda a sentirnos bien, a mantener relaciones satisfactorias con otras personas y a mejorar nuestra autoestima. Esto es especialmente importante en un contexto de privación de libertad en el que nos relacionamos en el día a día con muchas y diferentes personas (compañeros y compañeras, familiares, funcionarios, profesionales, miembros de ONGs, etcétera) siendo una oportunidad para el desarrollo de apoyo social que es uno de los determinantes de una buena salud mental. La disponibilidad de una red social y el apoyo percibido de ésta son amortiguadores de las vivencias de adversidad de las personas que se encuentran en prisión.

Las sesiones 13, 14 y 15 van dirigidas a desarrollar habilidades sociales básicas de comunicación y asertividad y a fomentar su uso en la vida diaria.

#### Actividad 13.1: Identificando estilos de comunicación

##### OBJETIVOS:

↳ Conocer e identificar los estilos de comunicación interpersonal asertivo, inhibido y agresivo y las consecuencias que tienen cada uno para el bienestar emocional y las relaciones sociales.

 TIEMPO ASIGNADO: 45 minutos.

 MATERIAL: Historia de Fede y Manuel extraída del módulo de Salud y Emociones, pizarra y tizas.

##### DESARROLLO:

La persona facilitadora inicia la actividad afirmando que existen tres estilos de comunicación interpersonal (asertivo, inhibido y agresivo) y describe las características principales de cada uno de ellos, para que las personas participantes comprendan el término estilo asertivo. Ver material de apoyo “Los estilos de comunicación interpersonal”.

Se recuerda al grupo la actividad **La historia de Fede y Manuel** vista en el módulo de Salud y Emociones.

## **La historia de Fede y Manuel**

Fede comunica hoy con su familia. Está nervioso, como un actor de teatro cuando va a salir al escenario. Siente cosquilleo en el estómago, va acelerado y con tensión en la espalda. Quiere mucho a su familia y tiene ganas de verlos. Quiere que sea un encuentro especial. Se arregla y espera impaciente a que el funcionario venga a buscarlo. Cuando llega a la sala de comunicaciones, recibe a su familia con una sonrisa en la boca. Quiere que sean felices y no preocuparles con el día a día en prisión. Fede se interesa por cómo les va a sus padres y hermanos. Cuando ellos le preguntan cómo se encuentra él, Fede responde con una sonrisa y les dice que todo va bien. Después de las cortas 2 horas, llega el momento de despedirse. Fede abraza a su familia y sigue sonriendo, aunque por dentro se siente muy triste.

### **Final 1**

Cuando regresa al módulo, Manuel, su compañero de "chabolo", le pregunta:

- ¿Qué tal, cómo ha ido?

A lo que contesta Fede:

- Bien, bien

Y con cara de tristeza e impotencia por no poder cambiar la situación, se marcha a su celda y se tumba en la cama a escuchar música.

Durante la noche, duerme mal, no se quita de la cabeza a sus familiares, el que vengan a verlo a la prisión, tener que mentirles sobre su estado de ánimo, etc. A la mañana siguiente, en el patio, un compañero le dice:

- ¿Te acuerdas que me debes un café?

Fede le contesta gritando:

- ¡Vete a la mierda! ¡Yo con mis problemas ya tengo bastante! ¡Siempre pidiendo!

### **Final 2**

Cuando regresa al módulo, Manuel, su compañero de "chabolo", le pregunta:

- ¿Qué tal, cómo ha ido?

Fede le responde:

- Ha ido bien, aunque yo cuando se van, me siento fatal, estoy hecho polvo. Siempre me pasa lo mismo. Para mí, mi familia es muy importante. Me duele mucho que tengan que venir y pasar un mal trago. Estas casas no son para ellos. No se lo merecen.

Manuel le invita a un café mientras le ofrece apoyo. Fede se relaja y duerme toda la noche de un tirón. Al día siguiente, en clase, agradece a su compañero el haber podido desahogarse.

Se solicita al grupo que identifiquen los estilos de comunicación de los dos personajes en cada uno de los finales.

Si el grupo tiene dificultades para identificar los estilos de comunicación, se pueden plantear las siguientes preguntas para dirigir la discusión grupal:

***¿Fede expresa sus sentimientos y emociones a Manuel?***

***¿Le cuenta lo que está pensando?***

***¿Lo hace de una forma adecuada a la situación?***

***¿Qué hace Fede? ¿Cómo se comporta?***

***¿Cómo se comporta Manuel en la historia?***

***¿Cómo responde Manuel a los sentimientos de Fede?***

***¿Qué consecuencias tiene el comportamiento de Fede en cada uno de los finales a corto y medio plazo para sí mismo y en su relación con Manuel?***

A continuación, se distribuye a las personas participantes en tres pequeños grupos y se les pide que comenten situaciones personales que hayan vivido en las que hayan adoptado un estilo de comunicación inhibido, agresivo o asertivo. Cada grupo comentará tres situaciones, una de cada estilo y representará sólo una de ellas: un grupo el estilo inhibido, otro grupo el estilo agresivo y el tercero el estilo asertivo.

Finalmente, se identificarán las características de cada estilo de comunicación y las consecuencias que tuvieron a corto y medio plazo.

#### CONCLUSIONES:

- El estilo de comunicación asertivo facilita nuestro bienestar emocional, mejora la autoestima, favorece las emociones positivas en mí y en las demás personas y ayuda a mantener mejores relaciones sociales.
- Los estilos de comunicación se aprenden por la educación, los procesos de socialización, los refuerzos y sanciones, la observación de modelos y las normas culturales.
- Lo mejor es mantener un estilo de comunicación asertivo, aunque conviene tener en cuenta tanto nuestros objetivos personales como las normas de cada situación.

## **Material de apoyo para la persona facilitadora:**

### LOS ESTILOS DE COMUNICACIÓN INTERPERSONAL

Podemos describir tres estilos de comunicación interpersonal<sup>35</sup>:

#### **Asertivo**

La persona asertiva:

- se conoce a sí misma, es consciente de lo que siente, desea y piensa en cada momento;
- se acepta con sus fortalezas y debilidades;
- defiende sus derechos (autoafirmación);
- hace peticiones sin exigir ni ordenar;
- expresa opiniones personales;
- manifiesta sus necesidades, preferencias y deseos;
- expresa emociones agradables como la alegría, el amor; etcétera, y emociones desagradables de manera adecuada;
- responde adecuadamente a los sentimientos de las demás personas;
- afronta los problemas con actitudes de "gano-ganas";
- se siente responsable de su vida y mantiene una actitud activa y positiva;
- y todo ello, respetando al mismo tiempo los derechos, necesidades y deseos de otras personas.

#### **Inhibido**

La persona que adopta un estilo de comunicación inhibido se caracteriza por:

- la sumisión, pasividad, retraimiento y tendencia a adaptarse a los deseos de otras personas, sin tener en cuenta sus propios deseos, necesidades y sentimientos;
- no expresa lo que siente y quiere, espera a que los demás lo adivinen y se siente mal cuando necesita algo y los demás no se lo dan;
- se deja dominar por los demás por miedo a que se enfaden o al rechazo;
- suele permanecer callada, se muestra nerviosa, evita el contacto ocular y se siente incómoda en las relaciones sociales;
- no se atreve a rechazar peticiones;
- necesita la aprobación de los demás, se muestra sumisa y dependiente;
- no se atreve a defender sus derechos porque cree que son menos importantes que los de los demás;
- se siente obligada a dar muchas explicaciones de lo que hace;
- tiene miedo a expresar sus sentimientos y deseos, y en ocasiones, "explota";
- y no afronta los conflictos, manteniendo actitudes "ganas-pierdo".

Como consecuencia, suele sentirse frustrada, insegura, insatisfecha, ansiosa, deprimida, culpable, etcétera. No suele ser feliz, puede padecer ciertas enfermedades (aparato digestivo, trastornos musculares,...) y llegar a sufrir malos tratos.

## Agresivo

La persona que adopta un estilo de comunicación agresivo:

- no respeta los derechos, sentimientos y deseos de los demás;
- se muestra segura de sí misma, sincera y directa, pero de forma inadecuada;
- expresa sus emociones y opiniones de forma hostil, exigente o amenazadora;
- ve los problemas como una competición “gano-pierdes” y piensa que ceder es igual a perder;
- no ven las consecuencias negativas de su comportamiento para ella ni para otras personas;
- y suele justificar su agresividad diciendo que es sincera y que dice lo que piensa.

La agresividad puede ser física o verbal. La verbal puede ser directa (amenazas, comentarios hostiles,...) o indirecta (ironía, sarcasmo,..) e ir acompañada de conductas agresivas no verbales (gestos, tono de voz alto, etcétera).

Como consecuencia, puede presentar problemas emocionales, deterioro y pérdida de relaciones sociales, problemas laborales, de salud física (problemas circulatorios, cardíacos,...) y/o legales (por violencia).

## Los estilos de comunicación se aprenden

Los estilos de comunicación se aprenden durante el proceso de socialización. En la infancia, adoptamos formas de pensar, sentir y actuar que nos transmiten otras personas (familia, profesorado, amistades,...).

Los premios o refuerzos y los castigos o sanciones tienen un peso importante ya que aumentan o disminuyen la probabilidad de que se mantenga o disminuya una determinada conducta. Por ejemplo: un niño puede conseguir de sus padres lo que quiere con una rabieta (estilo agresivo) en medio del supermercado. Una niña puede ser elogiada por su profesora si permanece callada, quieta y obedece (estilo inhibido).

Se aprenden también los comportamientos que observamos en los demás (modelos) como por ejemplo en madres y padres, profesorado, amistades, personajes de la TV, etcétera.

Las creencias propias no ajustadas a la realidad, como las exigencias (hacia nosotros mismos o hacia los demás) o la tendencia a negar nuestros derechos y preferencias, influyen en nuestros estilos de comunicación.

Las normas culturales hacen que determinados grupos sociales se comporten de una u otra manera. Por ejemplo: el mantenimiento de roles de género tradicionales hace que las mujeres sean sumisas, no realicen peticiones, ni expresen deseos y necesidades, no trabajen fuera de casa, etc.

## **Adecuación social**

Ser hábil socialmente implica tener en cuenta:

- objetivos y propósitos personales
- y las reglas sociales de cada situación, grupo o rol social.

Se ha de prever la reacción de la otra persona y los resultados que obtendremos a corto y a largo plazo, para decidir si conviene comportarse de una manera u otra. Si no se tienen en cuenta las reglas sociales, nos podemos encontrar en situaciones en las que otras personas nos rechacen.

Lo mejor es tratar de mostrar un estilo asertivo siempre que no resulte contraproducente.



DA

*“Haz algo bonito a un amigo o amiga o a alguien que no conozcas demasiado. Sé agradecido. Sonríe. Únete a un grupo. Mira a tu interior. Crea conexiones con las personas de tu alrededor”*

## Actividad 13.2: Aprendiendo a identificar obstáculos en la comunicación

### OBJETIVOS:

- ↳ Reflexionar sobre la importancia que tiene la comunicación en nuestro bienestar emocional.
- ↳ Identificar los obstáculos para una comunicación eficaz

 TIEMPO ASIGNADO: 45 minutos.

 MATERIAL: Equipo audiovisual, folios, bolígrafos, pizarra y tizas. Listado de obstáculos y facilitadores de la comunicación, fragmentos de películas, TV y vídeo, o bien, copias de las situaciones ejemplo propuestas.

### DESARROLLO:

En gran grupo, se plantea la siguiente pregunta:

#### **¿Qué obstáculos se producen frecuentemente en la comunicación?**

Se recogen las aportaciones del grupo y se complementan las que faltan, presentando al grupo el listado de obstáculos de la comunicación. Ver material de apoyo “Obstáculos y facilitadores de la comunicación”.

Seguidamente, se pregunta:

#### **¿Qué elementos facilitan la comunicación?**

Se revisan y se presenta el listado de facilitadores de la comunicación.

Se reparten las hojas de obstáculos y facilitadores<sup>37</sup> de la comunicación a las personas participantes. Seguidamente, se dice al grupo que van a realizar una actividad para mejorar su capacidad para identificar obstáculos de la comunicación.

Se puede realizar la actividad de dos modos distintos:

1. A través de un equipo audiovisual (TV y vídeo o portátil y cañón) se proyectan fragmentos de películas (a seleccionar por la persona facilitadora) en los que las personas participantes identificarán los obstáculos que se producen en la comunicación. Las películas pueden tener relación con el medio penitenciario o no.
2. Divididos en grupos, se reparten situaciones en las que han de identificar los obstáculos que se producen en la comunicación.

## Obstáculos en la comunicación



- Escoger un lugar inadecuado: un lugar donde está pasando gente, con ruido, etc.
- Escoger un momento inadecuado para mí o para la otra persona: por estados de ánimo desagradables, no disponer de tiempo para hablar, estar haciendo otra cosa, ...
- Tener objetivos poco claros: no sé qué decir o para qué.
- Acusar, amenazar, exigir, reprochar, (mensajes tú).
- Mensajes morales: “Deberías”, “Tendrías que...”.
- Generalizar (“siempre”, “nunca”, “todo”).
- Dar consejos antes de tiempo y sin que la otra persona los haya pedido.
- Mostrarse irónico o sarcástico.
- Ignorar mensajes verbales y no verbales de la persona con quien se habla.
- No cuidar nuestra comunicación no verbal: tono de voz, postura, gestos.
- No escuchar.
- Juzgar a la persona o lo que dice.
- Menospreciar lo que está diciendo la otra persona: “Eso son tonterías”, “Eso no es importante”.
- Poner etiquetas: “Tú eres...”.
- No preguntar a la otra persona, intuir o interpretar lo que le pasa.
- Hablar en “chino”.
- Cortar bruscamente la conversación, cambiar de tema, etc.



## Facilitadores de la comunicación

- Escoger un lugar adecuado: tranquilo, acogedor, íntimo.
- Escoger un momento adecuado: emocionalmente, tener tiempo.
- Tener objetivos claros: saber qué se va a decir y para qué.
- Escuchar activamente: “sigue, sigue,...te escucho”.
- Ponerse en el lugar de la otra persona (empatía): “Comprendo que...”.
- Describir hechos o conductas. No interpretar, no suponer.
- Preguntar para tener más información.
- Pedir opinión: ¿Qué piensas sobre...? ¿Qué se te ocurre que podríamos hacer?.
- Expresar deseos, opiniones y sentimientos con “Mensajes Yo”: “Me gustaría, deseo, me siento,...”.
- Sugerir, proponer.
- Pedir cambios, hacer peticiones con “Mensajes Yo” (sin exigir): “Me gustaría que...”.
- Aceptar críticas total o parcialmente.
- Dar información en positivo (resaltando los aspectos positivos).
- Adaptar el lenguaje a la persona con la que hablamos.
- Reforzar, felicitar, etc.



### Situación I

Rafa y Toni son compañeros de módulo y mantienen una buena amistad desde hace algún tiempo. Rafa llega al chabolo y se encuentra a Toni tumbado mirando al techo, con el rostro muy serio. Le han denegado los permisos de salida.

Objetivos:

1. Averiguar qué le ocurre a Toni.
2. Facilitar que pueda desahogarse.
3. Ofrecerle apoyo.

Secuencia:

**-RAFA:** Tío, ¿Qué te pasa? ¡Menudo careto que llevas! ¿Es que vuelves a tener problemas de pasta por drogas? Ya te lo decía yo.

**-TONI:** Pero, ¿tú qué dices, tío? ¿Es que sólo hay dinero y drogas en esta vida o qué? Además, ¿a ti qué te importa lo que a mí me pase?

**-RAFA:** ¡Cómo estamos! Venga hombre, cálmate. Seguro que no es para tanto.

**-TONI:** ¡Pero, cómo quieres que me calme! ¡Me han denegado los permisos de salida! ¿Te parece poco?

**-RAFA:** Pues, no sé por qué te pones así. Sabes que aquí siempre pasa igual. Va anímate.

**-TONI:** ¡Déjame en paz!

**¿Rafa ha conseguido sus objetivos? ¿Qué obstáculos en la comunicación habéis encontrado?**



### Situación 2

Jose y Alejandro están hablando en el patio. Alejandro le cuenta que está manteniendo una relación con una chica, Rosa, desde hace meses y la quiere mucho. Alejandro y Rosa son seropositivos y no han utilizado nunca el condón en los "vis a vis" que han tenido. Alejandro le cuenta a Jose que no le mola hacerlo con condón, que las veces que lo ha intentado, no nota lo mismo y que le resulta muy engorroso. Rosa le ha dicho en alguna ocasión de usarlo, pero, Alejandro no quiere y acaban haciéndolo sin condón.

Objetivos:

1. Dar información sobre la reinfección y los riesgos de hacerlo sin preservativo.
2. Desmontar los inconvenientes del preservativo y resaltar sus ventajas.
3. Proponer el uso del preservativo.

Secuencia:

**-JOSE:** Nano, deberías usar una goma. ¿Se te ha olvidado lo de la reinfección?

**-ALEJANDRO:** Ya te he dicho que no me molan. Me resultan engorrosas, me cuesta ponerlas, no siento lo mismo.

**-JOSE:** ¡Eso son rollos tuyos! Si no te la pones, te advierto, acabarás mal.

**-ALEJANDRO:** Eso lo dirás tú, listo. lo hacemos a pelo y yo no he notado que esté peor y ella tampoco.

**-JOSE:** ¡Eres un inconsciente y un egoísta! La chati te está diciendo que lo uséis pero tú vas a la tuya. Lo que tienes que hacer es ponértelo. Si la quisieras realmente, lo harías.

**-ALEJANDRO:** ¡Yo no sé para que te digo nada si siempre acabas sermoneándome! Paso de contarte ya nada más. (Se levanta y se va)

**¿José ha logrado sus objetivos? ¿Qué obstáculos en la comunicación habéis encontrado?**



### Situación 3

Un mediador, Javier, quiere hablar con otro compañero de módulo, Manuel, sobre las drogas. Manuel está en tratamiento con metadona pero durante las últimas semanas está abusando de los tranquilizantes.

Objetivos:

1. Concienciar sobre los problemas que tiene o puede tener si toma tranquilizantes.
2. Proponer un cambio de comportamiento.

Secuencia:

**-JAVIER:** Manuel últimamente estás insoportable. No se te puede decir nada, siempre estás a la que saltas, todo el día embroncado. Yo sé que estás así por las pastillas que te comes.

**-MANUEL:** ¡Vaya hombre! Tú lo sabes todo. Lo que pasa es que estoy muy nervioso, tengo problemas y es la única forma de tranquilizarme, no comerme el tarro, dejar que pase el tiempo y evadirme.

**-JAVIER:** Todos tenemos problemas pero debes hacerles frente y no evadirte de ellos. Si sigues así, ya verás, vas a acabar mal. Yo ya te he avisado.

**-MANUEL:** Bueno, ¿y a ti qué más te da? Mira, déjame. No quiero seguir hablando de esto.

**¿Se han conseguido los objetivos? ¿Qué obstáculos en la comunicación habéis encontrado?**



### Situación 4

Amparo y Eva están hablando de la medicación del VIH. Eva tiene los anticuerpos y está tomando los antirretrovirales desde hace un tiempo. No está siguiendo correctamente la pauta indicada por el médico al olvidar algunas tomas.

Objetivos:

1. Recordarle la importancia de tomar los antirretrovirales como el médico le ha indicado (efecto terapéutico, resistencias,...)
2. Proponer alguna solución para evitar los olvidos.

Secuencia:

**-EVA:** ¡Vaya, se me ha olvidado tomar los antirretrovirales!

**-AMPARO:** ¿Otra vez? Últimamente, siempre estás igual. No te estás tomando en serio el tratamiento. Ya sabes lo que te dijo el médico, que era importantísimo que te las tomaras todas, siempre a las mismas horas y que no olvidarás ninguna. Y tú pasas.

**-EVA:** No paso ¿sabes? Mi salud me importa. Pero ¡son tantas pastillas todos los días! Además, estoy desanimada, tengo algunas cosas en la cabeza y esto hace que se me olviden las pastillas.

**-AMPARO:** ¡Bah, no será para tanto! Ya se te pasará. Pero mientras tanto tú lo que tienes que hacer es tomártelas.

**-EVA:** Ya, ya, claro.

**¿Se han conseguido los objetivos? ¿Qué obstáculos en la comunicación habéis encontrado?**

## **SOLUCIONES PARA LA PERSONA FACILITADORA**

### **SITUACIÓN 1: Rafa y Toni**

#### **Rafa no ha conseguido sus objetivos. Los obstáculos de la comunicación son:**

- descripción demasiado genérica: "Menudo careto que llevas"
  - presuponer lo que le pasa a la otra persona: "¿es que vuelves a tener problemas de pasta por drogas?"
  - advertencias: "ya te lo decía yo"
  - dar órdenes: "cálmate, ... anímate..."
  - minimizar: "seguro que no es para tanto.... No sé por qué te pones así..."
- 

### **SITUACIÓN 2: Jose y Alejandro**

#### **Jose no logra sus objetivos. Los obstáculos son:**

- uso de términos moralistas: "deberías usar una goma..."
  - minimizar etiquetando: "Eso son rollos tuyos"
  - advertencias: "... te advierto, acabarás mal..."
  - etiquetas: "eres un inconsciente y un egoísta"
  - obligaciones: "lo que tienes que hacer es ponértelo"
  - chantaje emocional: "si la quisieras realmente, lo harías"
- 

### **SITUACIÓN 3: Javier y Manuel**

#### **Javier no ha conseguido sus objetivos. Los obstáculos son:**

- etiquetas: "últimamente estás insoportable"
  - generalizaciones: "No se te puede decir nada, siempre estás a la que saltas, todo el día embroncado"
  - presuponer: "Yo sé que estás así por las pastillas que comes"
  - uso de términos moralistas: "...debes hacerles frente y no evadirte de ellos"
  - advertencias: "Si sigues así, ya verás, vas a acabar mal. Yo ya te he avisado"
- 

### **SITUACIÓN 4: Eva y Amparo**

#### **Amparo no ha conseguido sus objetivos. Los obstáculos son:**

- generalizaciones: "siempre estás igual"
- juicios de valor: "No te estás tomando en serio el tratamiento" "Y tú pasas"
- infravalorar: "Bah, no será para tanto. Ya se te pasará"
- obligaciones: "tú lo que tienes que hacer es tomártelas"

## Sesión 14: Habilidades Sociales y Asertividad I

### Actividad 14.13: Por favor, ¡escúchame!



#### OBJETIVOS:

- ↳ Conocer los componentes de la habilidad de escucha activa.
- ↳ Experimentar las consecuencias de ofrecer o no señales de escucha activa en la comunicación interpersonal.



TIEMPO ASIGNADO: 20 minutos.



MATERIAL: Pizarra, tizas, hojas con las instrucciones del juego “Escucha Activa”.



#### DESARROLLO:

En grupo, se elabora y se anota en la pizarra un listado con los elementos verbales y no verbales que componen la habilidad para escuchar, la capacidad para ponerse en el lugar de la otra persona y expresar mensajes de comprensión. Para completar este listado, la persona facilitadora puede utilizar el material de apoyo.

Seguidamente, las personas participantes se agrupan por parejas (A y B). Por turnos, cada una tendrá que contar a la otra algo que le guste hacer para divertirse. A continuación, se les entrega las instrucciones de Escucha Activa A o B. Se les pide que sigan las instrucciones cuando su compañero o compañera hable. empieza hablando B y transcurridos unos minutos, la persona facilitadora indica que sea A quien comience a contar su experiencia.

## Instrucciones de: “Escucha Activa”



### **INSTRUCCIONES DE HABILIDADES DE ESCUCHA PARA A:**

Cuando tu compañero o compañera hable, préstale toda tu atención. Esto implicará seguramente, mirarle, inclinarse hacia él o ella, no inquietarte o mirar alrededor: Demuéstrale que le estás escuchando, de forma natural para ti, quizás haciendo algunos “sonidos de interés” como “ajá” o “ya” o diciendo “sigue” o “¿de verdad?”, pero sin hacerle interrupciones prolongadas.



### **INSTRUCCIONES DE HABILIDADES DE ESCUCHA PARA B:**

Cuando tu copañero o compañera hable, haz alguna o varias de las cosas siguientes:

- Mira la habitación.
- Trata de escuchar lo que dicen otras personas.
- Tararea suavemente.
- Mira en tu cartera o bolso.
- Ordena tus papeles.

## Material de apoyo para la persona facilitadora:

### COMPONENTES DE LA ESCUCHA ACTIVA<sup>38</sup>

#### Componentes no verbales

- Contacto visual: mirada directa.
- Expresión facial de atención e interés...congruente con lo que se está diciendo.
- Postura incorporada y dirigida a la persona que habla.
- Gestos, manos y cuerpo: hacer movimientos afirmativos con la cabeza, sonrisa, ojos, manos, etc.
- Distancia oportuna hacia la otra persona.
- Contacto físico: en ocasiones, conviene dar la mano, tocar suavemente el brazo, la espalda, etc.

#### Componentes paraverbales

- Volumen de voz: adecuar el volumen a la situación; no gritar ni hablar demasiado bajo.
- Velocidad: no hablar ni demasiado rápido ni lento.
- Hacer pausas y comprobar que la otra persona nos sigue.
- Enfatizar: cambiar el tono, volumen o velocidad de la voz para resaltar lo importante.
- Murmullos de aprobación o negación: “uhm”, “ajá”.

#### Componentes verbales

- Respuestas de reconocimiento y reafirmación: “Claro... Tienes razón... Ya veo...”.
- Hacer pequeños resúmenes para comprobar si hemos entendido lo que la otra persona nos ha querido decir: P. ej: “o sea que...” “lo que quieres decir es...”.
- Preguntas breves para aclarar algo que no hemos entendido bien: “¿Qué quieres decir con...?”
- Empatizar: “Imagino cómo te sientes”, “Entiendo que...”

### **Actividad 14.2: Los “mensajes YO”**

 **OBJETIVOS:**

- ↳ Conocer las características y finalidad de los “Mensajes Yo”.
- ↳ Practicar el uso de los “Mensajes Yo” en la comunicación interpersonal.

 **TIEMPO ASIGNADO:** 45 minutos.

 **MATERIAL:** Pizarra, tizas, hojas con los ejercicios.

 **DESARROLLO:**

La persona facilitadora del taller explicará al grupo qué son los “mensajes Yo”, cuándo se utilizan y cómo se usan siguiendo lo expuesto en el material de apoyo “Los Mensajes Yo”

En pequeños grupos, se entregan varias situaciones que intercalan Mensajes TÚ” y se pide que las transformen en Mensajes YO”.

## Material de apoyo para la persona facilitadora:

### LOS MENSAJES YO

#### **¿Qué son los Mensajes YO?<sup>37</sup>**

Son aquéllos que se emiten en primera persona. Es un mensaje respetuoso que expresa los sentimientos, opiniones o deseos sin evaluar o reprochar la conducta de los demás.

#### **¿Cuándo usarlos?**

- Cuando deseamos expresar nuestras necesidades y problemas.
- Cuando deseamos expresar sentimientos.
- Cuando deseamos expresar opiniones.
- Cuando deseamos sugerir cambios.

#### **¿Cómo usarlos?**

- Describiendo brevemente la situación y el comportamiento.
- Describiendo las consecuencias o efectos que tiene para mí o para otras personas.
- Expresando los sentimientos (en primera persona).
- Solicitar un cambio de conducta (en primera persona).

#### **Ejemplo:**

*Ayer pusiste la música muy alta cuando estaba en el chabolo.* (Descripción de la situación)

*Yo tenía que estudiar, había mucho ruido y no podía concentrarme.* (Descripción de las consecuencias)

*Me gustaría que la próxima vez que veas que estoy estudiando pongas la radio más baja* (Petición de cambio de conducta)

## Mensajes “YO”



### SITUACIÓN 1

Pedro quiere leer el periódico. Su compañero habla sin parar y le hace preguntas constantemente, de tal forma que a Pedro le resulta difícil concentrarse en la lectura. Se siente molesto y dice:

Mensaje TÚ: *“Nunca deberías interrumpir a alguien que está leyendo”*

Mensaje YO:



### SITUACIÓN 2

Paloma está enfadada y triste todo el día. Su novio no sabe el porqué y le dice:

Mensaje TÚ: *“Vamos nena, termina ya con ese malhumor. O te alegras o te vas con ese mal genio a otra parte que me estás poniendo nervioso”*

Mensaje YO:



### SITUACIÓN 3

José escucha música a un volumen tal alto que interfiere en la conversación que su compañero está intentando mantener con otros amigos. El compañero le dice:

Mensaje TÚ: *“¿No puedes ser más considerado con los demás? ¡Eres un egoísta! Te crees que nada más estás tú en el mundo”*

Mensaje YO:



## Mensajes “YO”

### SITUACIÓN 4

Carlos se niega a ponerse el preservativo con Juani porque dice que a él no le gusta y no siente lo mismo. Juani le dice:

Mensaje TÚ: *“Estoy harta. Tú sólo piensas en ti mismo. ¿Y yo qué? Todos los meses comiéndome el tarro por si me quedo preñada. Pero claro, a ti te da igual”*

Mensaje YO:



### SITUACIÓN 5

Un compañero me comenta que es seropositivo y su pareja no lo sabe. Le digo:

Mensaje TÚ: *“Debes hablar con tu pareja y decirle que tienes el VIH”*

Mensaje YO:



### SITUACIÓN 6

Quique quiere hablar con un amigo, Alfredo, porque últimamente está abusando de los tranquilizantes.

Mensaje TÚ: *“Esto no es marcha tío. No puedes ir todo el día empastillado. Tienes que dejar de tomar tranquilizantes o acabarás mal. Yo ya te he advertido”.*

Mensaje YO:

## **POSIBLES SOLUCIONES PARA LA PERSONA FACILITADORA**

### **Situación 1**

Mensaje YO: *"Si cuando estoy leyendo, tú me haces preguntas, yo no me concentro. Me gustaría pedirte, por favor, que esperarás a que acabara de leer para poder hablar."*

### **Situación 2**

Mensaje YO: *"Paloma te veo triste y enfadada. Estoy preocupado por ti. Me gustaría poderte ayudar. ¿Quieres que hablemos?"*

### **Situación 3**

Mensaje YO: *"Si pones la música tan alta, nosotros no podemos hablar. Me gustaría pedirte por favor que bajaran el volumen de la música".*

### **Situación 4**

Mensaje YO: *"Carlos, tú y yo no utilizamos el preservativo en nuestras relaciones. Yo, cada mes antes de que me baje la regla, me como mucho la cabeza por un posible embarazo. Me gustaría que utilizáramos el preservativo".*

### **Situación 5**

Mensaje YO: *"Tu pareja no sabe que tienes el VIH. Entiendo que no sabes cómo decírselo. Yo pienso que puedes hablar con tu pareja y contárselo. Puedes explicarle el porqué no se lo has dicho hasta ahora, tu miedo a su reacción, a que no quisiera estar contigo..."*

### **Situación 6**

Mensaje YO: *"Cuando tomas tranquilizantes, tu estado de ánimo cambia. Estás enfadado e irritable. Hablas mucho, dices cosas que molestan a los demás, no recuerdas después lo que dices o haces, ... Puedes tener problemas con compañeros y funcionarios. Yo creo que lo mejor es que dejes de tomarlos".*

### Actividad 14.3: No, no y no

#### 🎯 OBJETIVOS:

- ↳ Identificar las razones del porqué nos cuesta rechazar las peticiones de otras personas.
- ↳ Aprender la habilidad para “Decir No” de manera asertiva ante las presiones sociales.

#### 🕒 TIEMPO ASIGNADO: 35 minutos

#### 📎 MATERIAL: Pizarra y tizas.

#### 📖 DESARROLLO:

La persona facilitadora del grupo hace una breve introducción sobre el derecho que tenemos a Decir No ante las peticiones que nos realizan otras personas. Se pregunta al grupo:

#### **¿Hay situaciones en las que os cuesta “Decir No” cuando alguien os pide algo?**

Se toma nota de las situaciones señaladas y seguidamente se pregunta:

#### **¿Por qué os resulta difícil “Decir No”?**

Se identifican los diferentes pensamientos automáticos que bloquean a las personas participantes en estas situaciones. La persona facilitadora tratará de desmontarlos y cambiarlos por otros más ajustados (consultar la sesión 10: *Pensar en positivo: deshaciendo nudos*).

A continuación se explican los pasos para “Decir No” de manera asertiva (que figuran en el material de apoyo “Decir No”) y se escriben de manera esquemática en la pizarra.

Finalmente, se divide a las personas participantes en tres grupos. Cada grupo elige una de las situaciones señaladas en las que les costaba “Decir No” a las peticiones realizadas por otras personas. Se pide que en cada grupo ensayen cómo “Decir No” de manera asertiva. La persona facilitadora pasará por cada grupo para revisar el trabajo y proporcionar cualquier aclaración. Finalmente, cada grupo hará una representación de la situación y se le ofrecerá retroalimentación.

Ejemplos de posibles situaciones propuestas pueden ser:

- Vas a salir de permiso y un compañero o compañera te pide que le traigas algo de la calle cuando vuelvas. Tú no quieres hacerle este favor.
- Un compañero o compañera te pide que le invites a un café del economato y te dice que te lo devolverá en cuanto disponga de dinero. Tú no quieres hacerlo porque ya te debe varios cafés desde hace tiempo.
- Un compañero de trabajo te pide que le cambies el turno pero tú no quieres cambiárselo.

## Material de apoyo para la persona facilitadora:

### DECIR NO<sup>38</sup>

Las personas que nos rodean intentan a menudo que hagamos lo que quieren e intentan convencernos con diferentes estrategias: insistiendo, dando muchas razones, haciendo que nos sintamos mal o culpables si no aceptamos su petición, etc. Si cedemos a sus peticiones, en contra de lo que realmente queremos hacer; lo más probable es que nos sintamos mal y además nos enfademos con la otra persona.

Las personas que mantienen estilos de comunicación inhibidos suelen tener problemas para "Decir No", aceptan o bien recurren a un montón de excusas para no hacer lo que les piden.

Las personas con estilos agresivos se muestran hostiles y agresivas cuando rechazan peticiones. En cambio, las personas asertivas son capaces de rechazar peticiones, sin sentirse incómodas, sin tener que dar excusas y sin que la persona que hace la petición se sienta mal.

### Cómo Decir NO o rechazar peticiones de manera asertiva:

Lo primero, es creer firmemente que Tengo el derecho a "Decir No" cuando nos hacen peticiones poco razonables o cuando no deseo hacerlo por los motivos que sea. El hecho de autoafirmarnos no tiene el porqué poner en peligro la relación con la otra persona.

Lo segundo, es ser capaz de identificar los pensamientos automáticos (autodiálogo) que me impiden ejercer mi derecho a "Decir No" y cambiarlos por otros más adecuados a la situación. Algunos ejemplos de pensamientos automáticos que me bloquean son:

- "No debo rechazar sus peticiones, es un amigo de verdad"
- "Si le digo que no, se enfadará y me quedará sólo (o sola)"
- "No me importa hacer lo que me pide" (aunque realmente prefiere no hacerlo)

### Pasos para Decir NO:

#### 1. Preparación

Analizar la petición: lo que yo quiero hacer; la posible reacción de la otra persona y las consecuencias a corto y largo plazo. Si necesito más información o datos, preguntar.

#### 2. Identificar los pensamientos automáticos y cambiarlos

**3. Expresar la negativa de forma clara, breve, amable y segura** en primera persona. Cuidar el lenguaje no verbal: mostrar tranquilidad, firmeza y serenidad. Si queremos, podemos dar las verdaderas razones (no poner excusas) de nuestra negativa.

**4. Empatizar** con la posición de la otra persona:

*“Comprendo que te gustaría mucho que ... pero...”*

**5.** O bien, podemos **mostrar sentimientos positivos** hacia ella:

*“Me alegra que hayas pensado en mí pero...”*

**6.** Podemos **utilizar la técnica del sándwich**, es decir, expresar algo positivo antes y después de rechazar una petición:

Ejemplo:

Si un amigo te invita a realizar alguna actividad con él y no te apetece o no puedes quedar, podrías decirle:

*“Gracias por invitarme. Hoy no puedo. Si te parece, quedamos otro día”.*

**7.** Si la persona insiste, utilizar la **técnica del disco rayado**.

Consiste en volver a decir no, sin perder los nervios ni mostrar hostilidad y sin dejarnos convencer por la otra persona. Se retiran poco a poco las señales de escucha activa evitando de esta manera que la persona siga insistiendo.

*“Gracias pero no insistas, ya te he dicho que hoy no puedo quedar”.*

*“Sabes que te aprecio y me sabe mal decirte que no, pero no insistas. Hoy no puedo quedar”.*

**8.** Ante la presión emocional de la otra persona, podemos **convenir total o parcialmente con lo que dice**. Es decir, responderemos solo a la parte de verdad o de certeza que hay en lo que te dicen. No se escucha ni se responde a la “intención”

Ejemplo:

*“Cómo puedes decirme que no, con la de favores que yo te he hecho”*

Posible respuesta:

*“Es verdad que me has hecho muchos favores”*

## Sesión 15: Habilidades Sociales y Asertividad II

### Actividad 15.1: Pedir cambios

#### OBJETIVOS:

- ↳ Aprender a emitir adecuadamente respuestas de oposición y rechazo a los comportamientos inaceptables de otras personas y pedirles cambios controlando nuestras respuestas emocionales y manteniendo buenas relaciones.
- ↳ Perder el temor a pedir cambios a otras personas.

#### TIEMPO ASIGNADO: 35 minutos

**MATERIAL:** Pizarra, tizas, guión de los pasos para hacer peticiones de cambio de conducta.

#### DESARROLLO:

Se introduce la actividad diciendo que en nuestras relaciones interpersonales, en ocasiones, los demás se comportan de modo que no tienen en cuenta nuestras necesidades, deseos, derechos, ... Esto nos hace sentir mal y conviene que lo podamos hablar con estas personas para pedirles cambios de conducta. La persona facilitadora insiste en la necesidad de **no** utilizar el término "crítica" ya que hace que nos pongamos a la defensiva (incluso cuando ésta es constructiva). Por lo que, en lugar de hablar de críticas, utilizaremos la expresión **peticiones de cambio de conducta o comportamiento**.

Se solicita al grupo, mediante una lluvia de ideas, que nombren situaciones en las que desearían pedir un cambio de conducta a otras personas y se van anotando en la pizarra.

Se exponen y explican los pasos a seguir para realizar una petición de cambio de conducta y se les facilita por escrito a modo de guión (ver material de apoyo "Pasos para hacer peticiones de cambio de conducta").

Se divide a las personas participantes en dos grupos. Cada grupo elige una situación del listado que le resulte difícil de manejar y elaborará un guión de cómo hacer una petición de cambio de conducta de manera asertiva. Después, cada grupo hará una representación de cómo hacer la petición de cambio de conducta de la situación y el resto de participantes valorará qué aspectos han sido adecuados y cuáles se pueden mejorar. La persona facilitadora del taller ofrecerá retroalimentación. Si se considera necesario, se puede volver a representar la situación incluyendo las mejoras propuestas.

Ejemplos de situaciones en los que realizar peticiones de cambio de conducta (por si no hacen aportaciones):

1. Quieres pedirle a tu compañero o compañera que deje el baño ordenado después de usarlo.
2. Has hablado con un compañero de un tema íntimo y éste se lo ha contado a otra persona.

## Material de apoyo para la persona facilitadora:

### PASOS PARA HACER PETICIONES DE CAMBIO DE CONDUCTA<sup>38</sup>

1. Buscar un momento y lugar adecuados para mí y para la otra persona.
2. Pedir sólo un cambio cada vez.
3. Preparar: planificar los pasos.
4. Cuidar el lenguaje no verbal: contacto visual, tono firme (no alterado), volumen audible (sin gritar), rostro serio pero relajado, distancia según situación (no demasiado cerca para evitar que sea interpretada como agresión).
5. Empezar con algo positivo y reforzarlo.  
Ejemplo: *“Me gusta mucho cuando...”*
6. Describir la conducta concretamente.  
Ejemplo: *“Cuando me hablas gritando...”*
7. Explicar la consecuencia de la conducta.  
Ejemplo: *“Yo me siento muy nervioso y me enfado”*
8. Ponerse en el lugar de la otra persona anticipando las dificultades.  
Ejemplo: *“Sé que pasas por momentos difíciles, con muchos problemas y te sientes muy nervioso”*
9. Asumir la propia responsabilidad (si la hay).  
Ejemplo: *“A veces, yo tampoco me doy cuenta y cuando estoy muy estresado también grito”*
10. Solicitar el cambio con preguntas y utilizando la 1ª persona del plural para buscar soluciones juntos. Se pueden utilizar los Mensajes Yo.  
Ejemplos: *“¿Qué te parece, si a partir de ahora, intentamos hablar sin gritar?”*  
o *“Me gustaría que a partir de ahora, cuando vayas a decirme algo, hables sin gritar”*
11. Ofrecer diferentes alternativas de cambio, proponer soluciones, hacer sugerencias.  
Ejemplo: *“Podemos pararnos, pensar, respirar antes de hablar, etcétera”*
12. Intentar llegar a un acuerdo.
13. Felicitar por haber podido hablar de ello, si hay intención de cambio, etcétera. Ejemplos:  
*“Me alegro que lo hayamos hablado”* o  
*“Me alegra que no te hayas alterado”*

### Actividad 15.2: Perdiendo el miedo a recibir críticas

#### 🕒 OBJETIVOS:

- ↳ Perder el temor a ser criticados por otras personas
- ↳ Modificar ideas irracionales tales como la necesidad de gustar a todo el mundo

#### 🕒 TIEMPO ASIGNADO: 10 minutos

#### 📝 MATERIAL: No precisa

#### 🔧 DESARROLLO:

Esta actividad se iniciará con la lectura de la siguiente historia tras la cual, se les pedirá que reflexionen sobre lo que nos enseña.

### EL VIAJE

*"Había una vez un matrimonio con un hijo de doce años y un burro. Decidieron viajar, trabajar y conocer mundo. Así, se fueron los tres con su burro y pasaron por 5 pueblos.*

*Pero al pasar por el primer pueblo, oyeron que la gente comentaba: '¡Mira ese chico mal educado! Él, arriba del burro y los pobres padres, ya mayores, llevándolo de las riendas!' Entonces, la mujer le dijo a su esposo: 'No permitamos que la gente hable mal del niño.' El esposo lo bajó y se subió él.*

*Al llegar al segundo pueblo, la gente murmuraba: '¡Mira que sinvergüenza ese tipo! Deja que la criatura y la pobre mujer tiren del burro, mientras él va muy cómodo encima'. Entonces, tomaron la decisión de subir a la mujer al burro mientras padre e hijo tiraban de las riendas.*

*Al pasar por el tercer pueblo, la gente comentaba: '¡Pobre hombre! Después de trabajar todo el día, debe llevar a la mujer sobre el burro. Y pobre hijo... ¡qué le espera con esa madre!' Se pusieron de acuerdo y decidieron subir al burro los tres para comenzar nuevamente su peregrinaje.*

*Al llegar al pueblo siguiente, escucharon que sus pobladores decían: "¡Son unas bestias, más bestias que el burro que los lleva, van a partirle la columna!"*

*Por último, decidieron bajarse los tres y caminar junto al burro. Pero al pasar por el pueblo siguiente no podían creer lo que las voces decían sonrientes: '¡Mira a esos tres idiotas: van caminando cuando tienen un burro que podría llevarlos!'*

Al finalizar el relato se preguntará al grupo acerca de lo que esta historia nos quiere mostrar y se analizarán las ventajas e inconvenientes de responder asertivamente a las críticas.

La persona facilitadora aportará, si no lo han planteado, las conclusiones que figuran en el cuadro.

CONCLUSIONES:

- Las críticas son inevitables pues no podemos contentar a todo el mundo.
- Reaccionar de forma asertiva a las críticas (o incluso al rechazo de los demás) nos proporciona un sentimiento de bienestar. Ser capaces de responder a las críticas de forma adecuada, sin sentirnos alterados excesivamente por ellas y sin poner en juego nuestra autoestima, es importante para preservar nuestra salud mental.

**Actividad 15.3: Respondiendo asertivamente a las críticas**



OBJETIVOS:

- ↳ Aprender a responder de forma asertiva, sin perder el control, a las críticas
- ↳ Descubrir las diferentes formas de responder en función del tipo o forma de la crítica formulada



TIEMPO ASIGNADO: 25 minutos



MATERIAL: Ficha con ejemplos de críticas y posibles respuestas asertivas.



DESARROLLO:

Se hacen grupos de 4 a 6 personas. Se les entrega la ficha con los ejemplos de críticas y se les pide que elaboren para cada una de ellas una respuesta asertiva.

Una vez realizada la tarea, cada grupo aportará sus respuestas al resto y se debatirán las mismas.

A partir de las respuestas proporcionadas, se completa con los pasos para responder asertivamente a las críticas que se proporcionan en el material de apoyo y que se apuntan en la pizarra de forma esquemática.



## Ejemplos de críticas

CRÍTICA	RESPUESTA ASERTIVA
Eres un cobarde	
Esos pantalones te sientan muy mal	
Eres poco hábil para tratar con la gente	
Me tienes hartado/a	
Siempre llegas tarde	
No tienes personalidad	

## SOLUCIONES PARA LA PERSONA FACILITADORA

CRÍTICA	RESPUESTA ASERTIVA PROPUESTA
Eres un cobarde	<i>¿A qué te refieres? ¿qué he hecho que a ti te ha parecido una cobardía?</i> Si concreta, responder aceptando la parte de verdad, la opinión, etc.
Esos pantalones te sientan muy mal	<i>Puede que tengas razón, me quedan un poco anchos, pero me siento muy cómodo con ellos</i>
Eres poco hábil para tratar con la gente	<i>A veces soy torpe, pero me estoy esforzando en mejorar</i>
Me tienes hart/a	<i>¿Qué es lo que te molesta?</i> Si concreta, responder aceptando la parte de verdad, la opinión, etc.
Siempre llegas tarde	<i>Es cierto que este mes he llegado tarde dos días, aunque suelo ser puntual.</i>
No tienes personalidad	<i>¿A qué te refieres?</i> Si concreta, responder aceptando la parte de verdad, la opinión, etc.

## **Material de apoyo para la persona facilitadora:**

---

### **RESPONDER ASERTIVAMENTE A LAS CRÍTICAS<sup>28</sup>**

#### **VENTAJAS de responder asertivamente**

- La persona que nos critica suele desear que le prestemos atención y que tengamos en cuenta sus opiniones y sentimientos. Si reaccionamos mal, se sentirá frustrada y enojada (o aún más si ya lo estaba antes).
- Responder mal a las críticas suele hacer que los conflictos empeoren.
- Si no escuchamos las críticas, no tendremos la parte de información útil que pueden contener.
- Si respondemos asertivamente a las críticas, damos una mejor imagen a los demás y predisponemos al crítico a nuestro favor.

#### **PODEMOS aprender a reaccionar bien ante las críticas**

Cuando nos critican podemos reaccionar de 3 formas: pasiva, agresiva o asertiva. El hecho de seguir uno u otro estilo dependerá de lo que nos decimos al recibir la crítica. Según lo que pensemos, sentiremos unas emociones u otras y actuaremos en formas distintas.

**La persona que reacciona de forma pasiva** tiende a pensar que el otro siempre tiene toda la razón. Antes de analizarlo, cree que ha fallado. Toma demasiado en serio las críticas, le da demasiada credibilidad y está muy pendiente de agradar a los demás olvidándose de ser fiel a sí misma, a sus necesidades, deseos y sentimientos.

**La persona que reacciona de forma agresiva** se toma la crítica como un ataque.

**La persona que reacciona de forma asertiva** cree que equivocarse es algo normal. Puede tolerar haberse equivocado o que el otro se equivoque. Aprovecha la crítica para aprender de la información que nos da el crítico.

### **PASOS PARA RESPONDER DE FORMA ASERTIVA A LAS CRÍTICAS**

#### **PASO 1. Pensar de forma asertiva:**

- Cambiar las exigencias por preferencias
- Aceptar que tenemos derecho a equivocarnos
- Liberarnos de la necesidad de aprobación
- Considerar que una crítica también nos proporciona información útil

**PASO 2. Pedir detalles para comprender el punto de vista del otro** (ante críticas poco claras, poco específicas o ambiguas)

- ¿A qué te refieres?
- ¿Qué te hace pensar que yo...?
- ¿Qué quieres decir exactamente con ...?
- ¿Qué es exactamente lo que te ha molestado?

**PASO 3. Mostrarte de acuerdo en lo posible**

Esto es, después de haber obtenido detalles y saber exactamente el significado de la crítica que nos hace la persona, buscar la forma de coincidir con ella en todo o en parte.

- **Reconocer la crítica total o parcialmente. Mostrarnos de acuerdo con la crítica cuando realmente consideramos que es cierta**  
o Ejemplo: “Te has retrasado hoy” y tú: “es verdad, hoy he llegado tarde”  
o Ejemplo: “Eres una tardona” y tú: “hoy he llegado tarde”
- **Mostrarnos de acuerdo en lo posible cuando pensamos que la crítica no se ajusta a la realidad o no opino igual. La técnica desarmante.**  
o Ejemplo: “eres un hortera vistiendo” y tú: “seguramente tú y yo tenemos diferentes gustos en cuanto a ropa”

**PASO 4. Expresar tu punto de vista de forma serena y empática**

A veces, podemos utilizar de manera complementaria las siguientes estrategias:

- Si insiste en sus argumentos, podemos utilizar la técnica del **disco rayado**. Una vez que has explicado tu posición, puedes repetir el mismo argumento todas las veces que haga falta como si fueses un disco rayado.
- **Ignorar la crítica:** cuando la crítica es irracional o muy provocadora, podemos hacer “oídos sordos”, es decir, ignorar la crítica y no dar ni la más mínima respuesta.

### **Actividad 15.4: Bombardeo de críticas**

 **OBJETIVOS:**

- ↳ Aprender a responder de forma asertiva, sin perder el control, a las críticas.
- ↳ Practicar las diferentes formas de responder en función del tipo o forma de la crítica formulada.
- ↳ Desensibilizarse frente a las críticas.

 **TIEMPO ASIGNADO:** 20 minutos

 **MATERIAL:** No se precisa.

 **DESARROLLO:**

Una persona del grupo se coloca en el centro y el resto, de uno en uno, le harán una crítica (mal formulada, agresiva, cierta, etcétera).

A cada crítica, la persona que está en el centro intentará responder de forma asertiva a la misma. No se le podrá expresar una nueva crítica hasta haber respondido a la anterior.

Si la persona que está en el centro se quedara bloqueada, la persona facilitadora pedirá ayuda al resto de participantes o aportará una posible respuesta.

Todas las personas participantes pasarán por la posición central.

Finalizada la actividad, y a modo de conclusión de las sesiones de habilidades (de la 13 a la 15), se dedican 10 minutos a que el grupo reflexione acerca de la importancia de llevar a la práctica las habilidades sociales trabajadas. Para ello, se lee la introducción que figuraba en la sesión 13, se nombran algunas de las estrategias tratadas y se pregunta al grupo:

***¿Para qué te han servido estas habilidades en tus relaciones personales en el día a día?***

## Sesión 16. Resuelvo problemas

### INTRODUCCIÓN

Ante una misma situación cada persona realiza una valoración subjetiva, de manera que lo que para una persona resulta problemático para otra no. Dependiendo de las habilidades que haya adquirido a lo largo de la vida, de cómo haya resuelto anteriormente situaciones parecidas, esa situación se convertirá o no en una situación estresante.

La capacidad para identificar, afrontar y resolver problemas o conflictos interpersonales está relacionada con el bienestar y con una mejor salud mental. El hecho de tener problemas sin resolver y/o sentirnos incapaces de hacerlo, supone con frecuencia la aparición de ansiedad. Así mismo, el fracaso reiterado en la resolución de los problemas, por falta de estrategias o la toma de decisiones apresuradas, sin haber valorado las consecuencias, puede dar lugar a la aparición de sentimientos de indefensión y malestar crónico.

En este módulo aprenderemos un método para resolver problemas habituales. Si cuando nos enfrentamos a un problema nos sentimos muy alterados o deprimidos, es mejor previamente utilizar otras estrategias que nos permitan mantener la calma (como las vistas en las sesiones 8 y 12) y pensar en positivo (sesiones 9, 10 y 11) ya que los pensamientos negativos pueden impedir una reflexión objetiva de la situación.

#### Actividad 16.1: ¿Cuál es el problema?



##### OBJETIVOS:

↳ Aprender a definir el problema de forma clara y concisa.



TIEMPO ASIGNADO: 25 minutos



MATERIAL: Bolígrafos y fichas de situación-problema.

 **DESARROLLO:**

La persona facilitadora presenta las seis descripciones de problemas que aparecen a continuación y en gran grupo se discute sobre cuáles están formuladas correcta o incorrectamente y por qué. Bajo de cada descripción, figura la solución para que se comente al finalizar el debate.

1. "Mi problema es que todos están contra mi, tanto mis amigos como mi pareja no paran de 'chincharme' hasta que pierdo los nervios. Eso les hace sentir bien".  
Definición incorrecta porque exagera y hace interpretaciones sin pruebas.
2. "Últimamente estoy muy tensa por el estrés en el trabajo y acabo discutiendo con todos".  
Definición correcta porque describe cómo se siente, la causa y la consecuencia.
3. "Mi problema es que no ligo nada, soy horrible y encima estoy parado."  
Definición incorrecta porque mezcla problemas, generaliza y exagera.
4. "Mi problema es que peso 5 kg más de mi peso ideal."  
Definición correcta porque describe de forma concreta.
5. "Mi problema es que soy fea y tengo los dientes de caballo."  
Definición incorrecta porque utiliza etiquetas y exagera.
6. "Mi problema es que no tengo trabajo y mi economía se resiente".  
Definición correcta, describe la situación y la consecuencia.

A continuación se forman grupos de 3 ó 4 personas. Se les entrega la ficha "Situación-Problema" para que describan brevemente en qué consiste el problema. Se anota en la pizarra las siguientes preguntas que han de ser contestadas para alcanzar una adecuada definición:

- ¿CUÁL es en la actualidad el problema?
- ¿QUIÉN está implicado o implicada en el problema?
- ¿en QUÉ MOMENTOS se hace presente el problema?
- ¿DÓNDE se manifiesta el problema?

Mediante la puesta en común podremos comprobar que todo el grupo ha aprendido a definir adecuadamente problemas.

Consultar material de apoyo "Cómo definir un problema"



## Ficha. Situación - problema

### SITUACIÓN A

Desde hace unos meses mi pareja sale con sus colegas con frecuencia, incluso entre semana; suele volver tarde y con unas copas de más. Cuando llega, yo le espero despierta y desde hace horas pensando qué le voy a decir. Acabamos discutiendo y ya no compartimos momentos agradables. Las veces que salimos a solas, no lo pasamos bien y yo prefiero callar porque si no discutimos.

### PROBLEMA



### SITUACIÓN B

Llevo trabajando de comercial 5 años y cada vez me da más pereza tener que salir del despacho para hacer las visitas. Intento hacer las menos posibles. Mi jefa ha notado el descenso de visitas y ya me ha llamado la atención. Siento que está muy pendiente de mí a toda hora.

### PROBLEMA

## Ficha. Situación - problema



### SITUACIÓN C

Todos los fines de semana salgo con mis colegas a una discoteca que está a las afueras. Todo el mundo está allí, gente guapa... El portero es un estúpido y dependiendo del día que lleve me deja entrar o no. Más de una vez me he quedado en la puerta y mis colegas dentro.

---

### PROBLEMA



---

### SITUACIÓN D

Desde que se han mudado los nuevos vecinos no tengo tranquilidad, duermo poco y mal y estoy nervioso todo el día. Son unos jóvenes muy ruidosos que sólo piensan en la fiesta, música alta, invitan a amigos con frecuencia y las discusiones son a gritos. Ellos viven de noche y duermen de día. Yo trabajo todo el día y cuando llego a mi casa necesito descansar y estar tranquilo.

---

### PROBLEMA

## Actividad 16.2: Buscando alternativas

### OBJETIVOS:

↳ Aprender a generar diferentes opciones para resolver problemas antes de tomar una decisión.

 TIEMPO ASIGNADO: 20 minutos.

 MATERIAL: Bolígrafos y folios.

### DESARROLLO:

Entre todo el grupo, se elige un problema de los expuestos en la actividad anterior (ver ficha Situación-problema). Se pide que mediante una lluvia de ideas realicen aportaciones con posibles soluciones que se van anotando en la pizarra.

Se revisa el listado eliminando las opciones que no se puedan poner en práctica y las que a simple vista tengan consecuencias negativas destacables tratando de obtener una lista no superior a 5 ó 6 alternativas.

## Actividad 16.3: Valorar y decidir

### OBJETIVOS:

↳ Analizar con detalle las consecuencias de cada una de las alternativas propuestas para solucionar el problema.

 TIEMPO ASIGNADO: 30 minutos.

 MATERIAL: Bolígrafos y ficha “Valoración de alternativas”

### DESARROLLO:

Se elige uno de los problemas planteados en el ejercicio anterior, con las alternativas sugeridas que permanecen en la pizarra.

A cada participante, se le facilita la ficha “Valoración de alternativas”, indicándoles que la cumplimenten de forma individual, enumerando consecuencias positivas y negativas de cada una de las alternativas de solución del problema.

Tras la puesta en común, podremos comprobar que no todos los participantes habrán elegido la misma solución. Se escoge la alternativa que tenga más ventajas y menos inconvenientes. Consultar material de apoyo “Valorando alternativas”

## Ficha. Valoración de alternativas



<b>Nº Alternativa</b>	<b>Consecuencias Positivas</b>	<b>Total</b>	<b>Consecuencias Negativas</b>	<b>Total</b>

## Material de apoyo para la persona facilitadora:

---

### CÓMO DEFINIR UN PROBLEMA<sup>21,34,36</sup>

Podríamos definir problema como todo aquello que nos hace sentir mal, tanto si la causa es externa como interna, y que pueda tener consecuencias negativas para nuestra vida. Algunas de esas consecuencias puede que no parezcan negativas en la actualidad, pero si pueden serlo a medio o largo plazo. Por ejemplo: me molesta el comportamiento de mis vecinos o me pongo excesivamente nervioso cada vez que hablo con un desconocido.

Para definir adecuadamente un problema:

- Elegir sólo un problema
- Describir hechos y no interpretar
- No generalizar ni exagerar
- Expresar mis sentimientos
- Formular causas y consecuencias

---

### GENERANDO ALTERNATIVAS

Algunas recomendaciones para generar alternativas de solución de problemas:

- **Se excluyen las críticas:** se anota cualquier posible solución sin juzgar si es buena o mala. La valoración se hará en la siguiente fase.
- **Todo vale:** aunque sea una idea extraña o nos parezca disparatada la incluiremos. Puede ser divertido y ayudarnos a salir de la rutina. Nos amplía la visión del problema y verlo desde otra perspectiva diferente.
- **Cuantas más mejor:** a más ideas generadas, mayor probabilidad de conseguir algunas buenas. Se trata de escribirlas rápidamente sin pensar demasiado en cada una de ellas. No hay que detenerse hasta tener una larga lista.
- **Se pueden combinar y mejorar:** se recomienda repasar la lista para ver si podemos combinar dos ideas y de esta forma mejorarlas.
- Recuerda **cómo solucionaste problemas similares** en el pasado y adapta las soluciones al problema actual.
- Imagina **cómo resolvería el problema una persona que admires.**

---

### VALORANDO ALTERNATIVAS

Mediante esta valoración, se pretende evitar la actuación impulsiva de algunas personas que ante un problema toman como válida la primera solución que se les ocurre y luego se percatan de que no habían tenido en cuenta todas las consecuencias negativas que conllevaba.

Una reflexión que nos puede ayudar a enumerar las consecuencias positivas y las negativas sería la siguiente:

El hecho de poner en práctica esta alternativa ¿qué consecuencias tendría para ti (en tus sentimientos o necesidades) ahora, dentro de un mes y en el próximo año? ¿y para las personas que conoces?

### **Actividad 16.4: Puesta en práctica**

 **OBJETIVOS:**

↳ Planificar la puesta en práctica de la solución de problemas.

 **TIEMPO ASIGNADO:** 15 minutos.

 **MATERIAL:** Bolígrafos y fichas "Plan de acción" y "Guía para resolver problemas"

 **DESARROLLO:**

Tras concretar el problema, buscar alternativas, valorar las consecuencias positivas y negativas de cada una de ellas y decidir cual será finalmente la más adecuada, ha llegado el momento de ponerla en práctica y comprobar su eficacia. Para ello, vamos a diseñar un **plan de acción**.

Se forman pequeños grupos y se les entrega la ficha "Plan de acción" para que sigan los pasos de la planificación.

El último paso es el de REVISIÓN. Tras la aplicación de la alternativa elegida siguiendo el plan de acción es conveniente valorar hasta qué punto se está resolviendo el conflicto para el que fue diseñada.

Se sugiere practicar el método completando la guía resumen donde aparecen todos los pasos a seguir (Ficha "Guía para resolver problemas").



## Ficha. Guía para resolver problemas

**PROBLEMA**

--

**SOLUCIÓN ELEGIDA**

--

**¿Qué vas a hacer?**

--

**¿Cómo vas a hacerlo?**

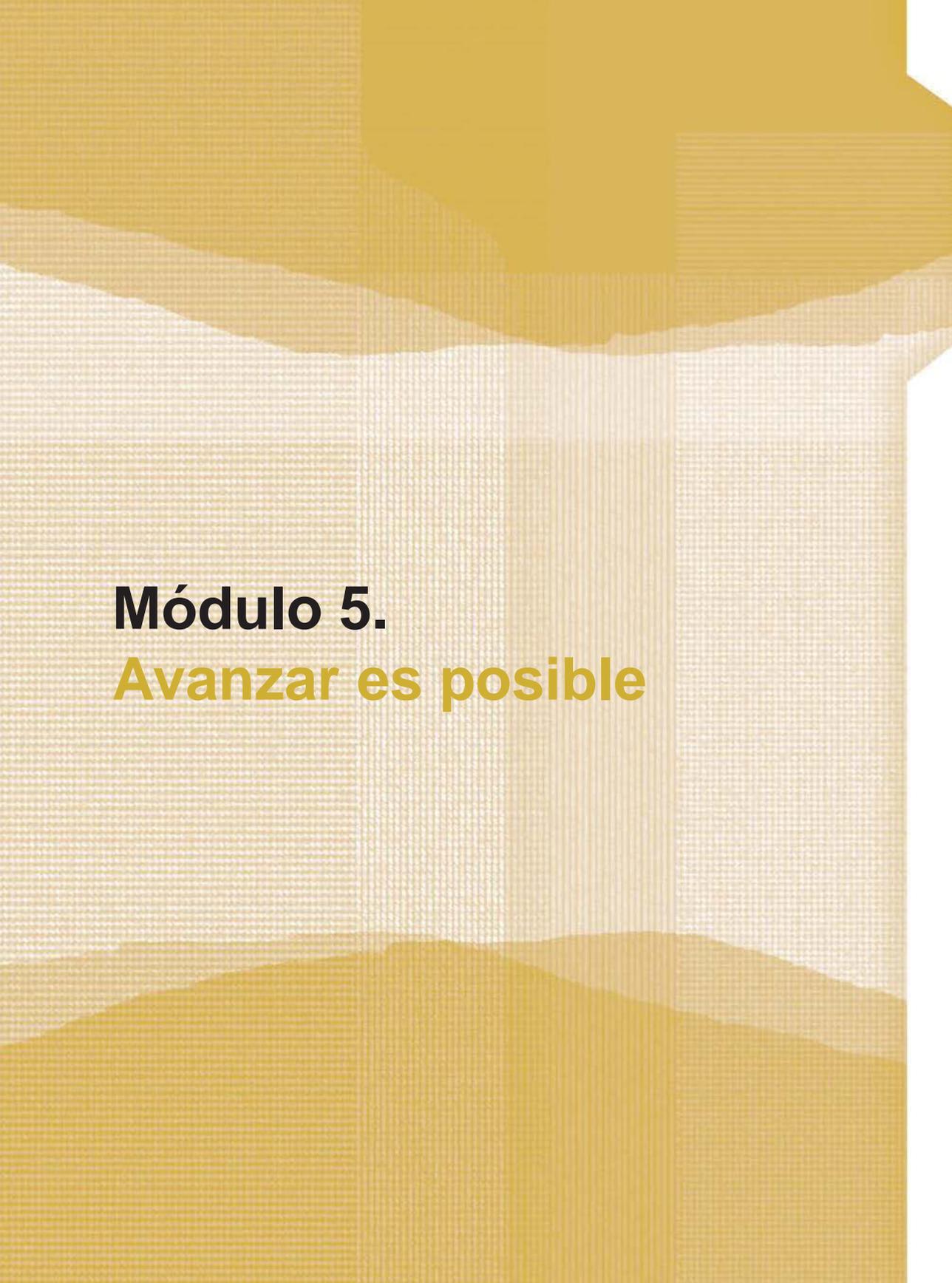
--

**¿Cuándo lo pondrás en marcha?**

--



<b>PASO 1: Definir brevemente el problema</b>	
<b>PASO 2: Lista de soluciones posibles</b>	
1.	
2.	
3.	
4.	
<b>PASO 3: Consecuencias positivas y negativas de cada alternativa</b>	
<b>SOLUCIÓN 1:</b>	
POSITIVO	NEGATIVO
–	–
–	–
POSITIVO	NEGATIVO
–	–
–	–
<b>SOLUCIÓN 3:</b>	
POSITIVO	NEGATIVO
–	–
–	–
<b>SOLUCIÓN 4:</b>	
POSITIVO	NEGATIVO
–	–
–	–
<b>PASO 4: Elegir la mejor solución</b>	
<b>PASO 5: Concretar cuándo, dónde y cómo se pondrá en práctica</b>	
<b>PASO 6: Evaluar la puesta en práctica de la solución</b>	



**Módulo 5.**  
**Avanzar es posible**



## Módulo 5: Avanzar es posible

### INTRODUCCIÓN

La mayoría de las personas privadas de libertad experimentan “cambios” durante el periodo en el que están en prisión. En realidad, todas las personas a lo largo de nuestra vida experimentamos cambios, cambios que resultan de circunstancias o de acontecimientos, como la estancia en un centro penitenciario, que no elegimos voluntariamente. Que este tipo de acontecimientos sean positivos o negativos para nuestra salud mental depende en gran medida de nuestra capacidad de experimentarlos como oportunidad de aprendizaje para la vida. Pero también existen otras circunstancias, que sí dependen de cada uno de nosotros: tanto si estamos fuera o como dentro de prisión, tenemos capacidad para avanzar y tomar decisiones que pueden significar un cambio positivo en nuestro día a día. Estamos hablando de pequeños cambios que, volante en mano, podemos conducir. En realidad estos son los cambios que hemos pretendido provocar a lo largo de todas las sesiones.

### OBJETIVO GENERAL:

- ↳ Reflexionar sobre el concepto de resiliencia y cómo aplicarlo en el contexto penitenciario y comunitario e identificar los cambios que, después de todas las sesiones de la guía, cada persona se propone incorporar en su día a día.

## Sesión 17: Resiliencia

La mayoría de las personas privadas de libertad han experimentado situaciones adversas; incluso el propio ingreso en prisión es una de ellas. En esta sesión se pretende reflexionar sobre el concepto de resiliencia a partir de experiencias vitales de cada participante del grupo, identificar características de personas cercanas consideradas resilientes y activar herramientas que puedan aplicarse fácilmente para construir “resiliencia” mientras dure su estancia en prisión pero con la perspectiva de seguir desarrollándolas cuando salgan en libertad.

### Actividad 17.1: Presentación



#### OBJETIVOS:

- ↳ Definir el concepto de resiliencia



TIEMPO ASIGNADO: 10 minutos



MATERIAL: No se precisa



#### DESARROLLO:

La persona facilitadora introduce brevemente la sesión y presenta los objetivos y las actividades a realizar. Apela a la participación y a la reflexión dada la importancia del tema. Es muy importante que comprendan el concepto de resiliencia para el adecuado desarrollo de las demás actividades de la sesión. Puede utilizar estas palabras para la presentación:

*En el diccionario de la Real Academia de la Lengua Española, se define Resiliencia como “la capacidad humana de asumir con flexibilidad situaciones límite y sobreponerse a ellas”.*

*Ante situaciones difíciles de la vida, las personas reaccionamos de manera muy distinta. Hay personas que tratan de enfocar los malos momentos de forma positiva, se sobreponen a estas situaciones, salen reforzadas y aprenden de “lo malo”. En cambio hay otras que no logran superar estos periodos de la vida, se bloquean y se encallan en una especie de “pozo” del que cada vez es más difícil salir.*

*Así pues, definimos la Resiliencia como “la capacidad de resistencia que se pone a prueba en situaciones de fuerte y prolongado estrés, como por ejemplo el debido a la pérdida inesperada de un ser querido, al maltrato o abuso psíquico o físico, al abandono afectivo, al fracaso, a las catástrofes naturales y a la pobreza extrema”.*

## Material de apoyo para la persona facilitadora:

### RESILIENCIA

Hay distintas definiciones del término “resiliencia”, veamos algunas de ellas que han sido extraídas de Henderson y Milstein<sup>5</sup>:

*La resiliencia es la capacidad que posee un individuo frente a las adversidades, para mantenerse en pie de lucha, con dosis de perseverancia, tenacidad, actitud positiva y acciones, que permiten avanzar en contra de la corriente y superarlas.*

E. Chávez y E.Yturralde (2006)

*La resiliencia es un proceso dinámico que tiene por resultado la adaptación positiva en contextos de gran adversidad.*

Luthar (2000)

*Habilidad para resurgir de la adversidad, adaptarse, recuperarse y acceder a una vida significativa y productiva.*

ICCB, Institute on Child Resilience and Family (1994)

*Capacidad del ser humano para hacer frente a las adversidades de la vida, superarlas e inclusive, ser transformados por ellas.*

Grotberg (1995)

*La resiliencia significa una combinación de factores que permiten a un niño, a un ser humano, afrontar y superar los problemas y adversidades de la vida, y construir sobre ellos.*

Suárez Ojeda (1995)

### Actividad 17.2: Personas que conocemos

 **OBJETIVOS:**

↳ Identificar personas cercanas con perfil de resiliencia y reflexionar porqué tienen este perfil

 **TIEMPO ASIGNADO:** 15 minutos

 **MATERIAL:** Tarjetas sobre resiliencias internas

 **DESARROLLO:**

Se forman parejas, y se invita a que entablen una conversación sobre “personas y situaciones conocidas dentro de la prisión que puedan ser ejemplos de cómo hacer frente a las adversidades de la vida, superarlas e inclusive, ser transformados por ellas”.

A los 5 minutos, se le da a cada participante una tarjeta con las 7 características personales (las “resiliencias internas” de Wolin y Wolin, 1995<sup>5</sup>). Se leen por parte de la persona facilitadora y se explican brevemente. Se pide que reflexionen acerca de si las personas sobre las que están conversando tienen o no estas características. Se aclara que no es necesario que las personas tengan todas y cada una de ellas.

- 1) Iniciativa: capacidad de emprender acciones ante una situación adversa, no quedarse paralizado, “hacer” aunque sea “pensar qué puedo hacer”
- 2) Independencia: capacidad de apartarse de situaciones externas, mantener cierta distancia y lejanía para poder saber cómo me afectan y ser yo el que las “controlo”
- 3) Introspección: percibir que algo está mal y porqué, capacidad de “juzgar”, de sentido crítico; capacidad de preguntarse sobre las situaciones, en qué medida me pueden dañar o pueden dañar a otras personas
- 4) Relación: destrezas o habilidades que le permiten hablar, conectar, comunicarse, encontrar puntos en común... ..“desarrollarse” con otras personas
- 5) Humor: capacidad de reirse, incluso de uno mismo y de las situaciones más adversas
- 6) Creatividad (*capacidad para inventar, construir, establecer, fundar, introducir por vez primera algo; hacerlo nacer o darle vida, en sentido figurado*)
- 7) Moralidad: tener altruismo (buscar el bien de los demás) y actuar con integridad, de manera coherente con los principios y valores que uno tiene

Se pone en común “lo conversado” y se pasa a la exposición del modelo.



## Las 7 características personales

### TARJETA “RESILIENCIAS INTERNAS” (Wolin y Wolin, 1995).

*Iniciativa: capacidad de emprender acciones ante una situación adversa, no quedarse paralizado, “hacer” aunque sea “pensar qué puedo hacer”.*

*Independencia: capacidad de apartarse de situaciones externas, mantener cierta distancia y lejanía para poder saber cómo me afectan y ser yo el que las “controlo”.*

*Introspección: percibir que algo está mal y porqué, capacidad de “juzgar”, de sentido crítico; capacidad de preguntarse sobre las situaciones, en qué medida me pueden dañar o pueden dañar a otras personas.*

*Relación: destrezas o habilidades que le permiten hablar, conectar, comunicarse, encontrar puntos en común... .. “desarrollarse” con otras personas.*

*Humor: capacidad de reirse, incluso de uno mismo y de las situaciones más adversas.*

*Creatividad (capacidad para inventar, construir, establecer, fundar, introducir por vez primera algo; hacerlo nacer o darle vida, en sentido figurado).*

*Moralidad: tener altruismo (buscar el bien de los demás) y actuar con integridad, de manera coherente con los principios y valores que uno tiene.*

### TARJETA “RESILIENCIAS INTERNAS” (Wolin y Wolin, 1995).

*Iniciativa: capacidad de emprender acciones ante una situación adversa, no quedarse paralizado, “hacer” aunque sea “pensar qué puedo hacer”.*

*Independencia: capacidad de apartarse de situaciones externas, mantener cierta distancia y lejanía para poder saber cómo me afectan y ser yo el que las “controlo”.*

*Introspección: percibir que algo está mal y porqué, capacidad de “juzgar”, de sentido crítico; capacidad de preguntarse sobre las situaciones, en qué medida me pueden dañar o pueden dañar a otras personas.*

*Relación: destrezas o habilidades que le permiten hablar, conectar, comunicarse, encontrar puntos en común... .. “desarrollarse” con otras personas.*

*Humor: capacidad de reirse, incluso de uno mismo y de las situaciones más adversas.*

*Creatividad (capacidad para inventar, construir, establecer, fundar, introducir por vez primera algo; hacerlo nacer o darle vida, en sentido figurado).*

*Moralidad: tener altruismo (buscar el bien de los demás) y actuar con integridad, de manera coherente con los principios y valores que uno tiene.*

### Actividad 17.3: El Modelo de Resiliencia

 **OBJETIVOS:**

↳ Aplicar el modelo de resiliencia a la situación de cada participante en el medio penitenciario

 **TIEMPO ASIGNADO:** 10 minutos

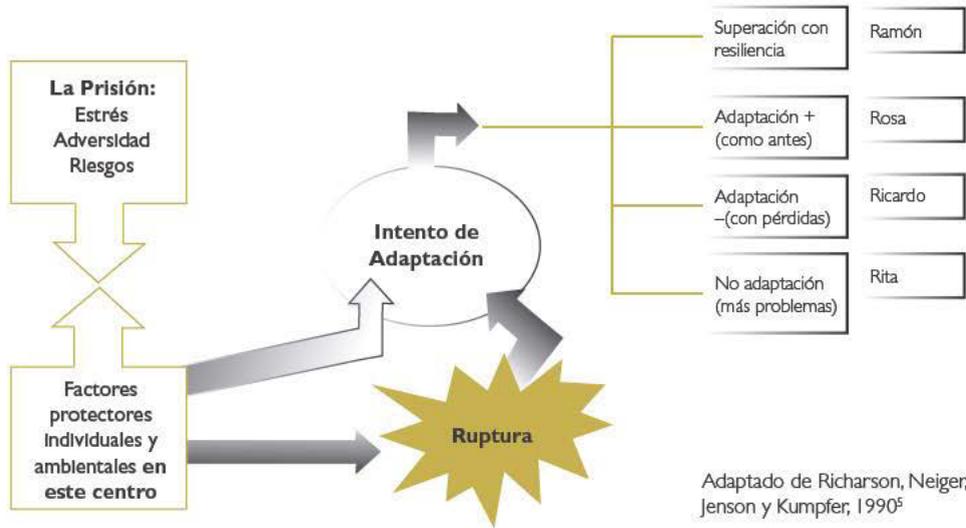
 **MATERIAL:** Pizarra y tiza

 **DESARROLLO:**

Se presenta brevemente el Modelo de Resiliencia a partir del siguiente esquema que se dibuja en la pizarra (también puede traerse dibujado en un mural y colgarlo). Es recomendable que la persona que facilita tenga en cuenta la Actividad 17.2 y utilice como ejemplos las aportaciones de las experiencias previas para explicar el modelo. Los nombres que aparecen al final de la figura nos guiarán en la próxima Actividad, la 17.4. La persona que facilita puede utilizar estas palabras para la exposición:

*Cuando las personas ingresamos en prisión, vivimos una situación de elevado estrés y de exposición a riesgos. Ante esta situación de adversidad entran en juego una serie de factores que a nivel personal y en el propio centro penitenciario pueden protegernos y resguardarnos de estos riesgos. Pero claro, siempre que los sepamos reconocer, utilizar y gestionar de manera eficiente. Así pues, el modelo de resiliencia nos dice que se produce un "tira y afloja" entre "la adversidad de estar en prisión" y los "factores protectores que nos ayudan a superar los malos momentos". Es como si cada uno fuéramos una cuerda y tiraran hacia un lado y hacia otro. La cuerda puede romperse (Ruptura en el esquema) porque la adversidad ha "tirado" demasiado fuerte y la situación de estrés se ha adueñado de nosotros. O bien, no se rompe y conseguimos adaptarnos y seguir adelante. Pero lo más importante del modelo es que aunque se haya producido la "ruptura", la adaptación y superación sigue siendo posible.*

*Al final pueden darse cuatro situaciones: la "superación" de la adversidad con resiliencia (la situación adversa nos ha hecho aprender); la "adaptación y vuelta" a la misma situación que antes de que se produjera la adversidad (sin haber aprendido nada después de todo lo vivido); la "adaptación pero con pérdidas" (la adversidad ha provocado daños en la persona que no ha superado todavía) y finalmente la "no adaptación", siendo ésta la situación que incorpora más problemas, más malestar y más conflicto.*



### Actividad 17.4: “Resileando a toquisqui”

#### OBJETIVOS:

- ↳ Enumerar factores protectores y constructores de resiliencia que pueda aplicarse cada persona a sí misma y a las demás

#### TIEMPO ASIGNADO: 20 minutos

#### MATERIAL:

- Ficha 1. “Rayos R. Factores protectores internos”
- Ficha 2. “Rayos R. Factores protectores del entorno”

#### DESARROLLO:

Se divide a las participantes en 4 grupos. Cada grupo tiene asignado un personaje al que le tiene que aplicar el Aparato de Rayos “R”: Rayos de Resiliencia. Estos personajes son los que aparecerían en la actividad anterior:

Ramón **“el Resi”** lleva 4 años en prisión y tras pasar un primer año muy malo ahora lo podemos considerar como “resiliente”.

Rosa **“la Liente”** pasó un primer año muy malo en prisión. Ahora, aunque le queda como mucho un par de años más, se siente bien; casi, casi “igual que antes de entrar”.

Ricardo **“el Perdido”** pasó un primer año muy malo en prisión. Ahora aunque lo lleva mejor, siente que ha perdido algo. Se encuentra peor que antes de entrar en prisión.

Rita **“la Cadavezpeor”** pasó un primer año muy malo en prisión y desde entonces no levanta cabeza. Siente que las cosas le van a peor y no sabe muy bien qué hacer.

El aparato de “Rayos R” consiste en someter a estos personajes a un listado de factores protectores internos y ambientales e imaginar si actúan o no. La persona facilitadora debe saber explicar el significado de cada uno de estos factores por si surgen dudas en los grupos. Si se considera excesivo y complicado, pueden trabajarse sólo los factores protectores internos.

### **Factores protectores internos:**

- Presta servicios a otros y/o a una causa.
- Emplea estrategias de convivencia, como adopción de buenas decisiones, asertividad, control de los impulsos y resolución de problemas.
- Sociabilidad: capacidad de ser amigo; capacidad de entablar relaciones positivas.
- Sentido del humor.
- Control interno.
- Autonomía, independencia.
- Visión positiva de un futuro personal.
- Flexibilidad.
- Capacidad para el aprendizaje y conexión con éste.
- Automotivación.
- “Es idóneo” en algo; competencia personal.
- Sentimientos de autoestima y confianza en sí misma.

**Factores protectores del entorno en el que estamos** (familia, escuelas, comunidades, grupos de pares, la prisión...) que fomentan la resiliencia

- Promueve vínculos estrechos.
- Valora y alienta la educación.
- Emplea un estilo de interacción cálido y no crítico.
- Fija y mantiene límites claros (reglas, normas y leyes).
- Fomenta relaciones de apoyo con muchas otras personas afines.
- Alienta la actitud de compartir responsabilidades, prestar servicio a otros y brindar la ayuda requerida.
- Brinda acceso a recursos para satisfacer necesidades básicas de vivienda, trabajo, salud, atención y recreación.
- Expresa expectativas de éxito elevadas y realistas.
- Promueve el establecimiento y el logro de metas.
- Fomenta el desarrollo de valores prosociales (como el altruismo) y estrategias de convivencia (como la cooperación).
- Facilita liderazgo, adopción de decisiones y oportunidades de participación significativa.
- Aprecia los talentos específicos de cada individuo. (\*)

---

(\*) Adaptado de Richardson y otros (1990); Benard (1991); Werner y Smith (1992); Hawkins, Catalano y Miller (1992)<sup>5</sup>

Después de pasar el aparato de “Rayos R”, cada grupo piensa cómo puede ayudar a cada personaje para que su situación mejore de cara al tiempo que le queda en prisión y también, para cuando salga en libertad.

Tras la puesta en común, la persona que facilita pregunta para que el grupo reflexione en silencio:

De los personajes de la historia ¿con cuál de ellos te identificas más?

**¿Podrías aplicarte el aparato de “Rayos R”?**

Esta reflexión sería conveniente que la continuaran una vez finalice la sesión.

**CONCLUSIONES:**

Algo muy importante es que:

- Los cuatro personajes reflejan cuatro situaciones distintas que se pueden dar en el medio penitenciario pero no son compartimentos estanco; de manera que de una situación se puede pasar a otra más o menos favorable y los factores que hemos enumerado nos ayudarán a avanzar.
- Aunque nos identifiquemos con Rita “la Cadavezpeor”, podemos descubrir en nosotros y en nuestro entorno, elementos para construir resiliencia e ir cambiando: podemos ser Rita “la Cadavezmejor”.



## Rayos “R”. Factores protectores internos

“RAYOS “R” DE (Nombre del personaje): \_\_\_\_\_

<b>FACTOR R PROTECTOR INTERNO</b>	<b>Si (lo hace) o No (no lo hace o no lo posee)</b>	<b>Y Yo...</b>
Presta servicios a otros y/o a una causa		
Emplea estrategias de convivencia, como adopción de buenas decisiones, asertividad, control de los impulsos y resolución de problemas		
Sociabilidad: capacidad de ser amigo; capacidad de entablar relaciones positivas		
Sentido del humor		
Control interno		
Autonomía independencia		
Visión positiva de un futuro personal		
Flexibilidad		
Capacidad para el aprendizaje y conexión con éste		
Automotivación		
“Es idóneo” en algo; competencia personal		
Sentimientos de autoestima y confianza en si mismo/a		



## Rayos “R”. Factores protectores del entorno”

**RAYOS “R” DE (Nombre del personaje):** \_\_\_\_\_

<b>FACTOR R PROTECTOR DEL ENTORNO</b>	<b>Si (lo tiene) o No (no lo tiene)</b>	<b>Y Yo...</b>
Promueve vínculos estrechos		
Valora y alienta la educación		
Emplea un estilo de interacción cálido y no crítico		
Fija y mantiene límites claros (reglas, normas y leyes)		
Fomenta relaciones de apoyo con muchas otras personas afines		
Alienta la actitud de compartir responsabilidades, prestar servicio a otros y brindar la ayuda requerida		
Brinda acceso a recursos para satisfacer necesidades básicas de vivienda, trabajo, salud, atención y recreación.		
Expresa expectativas de éxito elevadas y realistas		
Promueve el establecimiento y el logro de metas		
Fomenta el desarrollo de valores prosociales (como el altruismo) y estrategias de convivencia (como la cooperación)		
Proporciona liderazgo, adopción de decisiones y otras oportunidades de participación significativa		
Aprecia los talentos específicos de cada individuo		

## Actividad 17.5: Herramientas para la Vida

### OBJETIVOS:

↳ Identificar herramientas que las personas participantes utilizan para construir resiliencia

🕒 TIEMPO ASIGNADO: 30 minutos

### MATERIAL:

- Cartulinas o papel continuo y rotuladores
- Ficha “Herramientas para la vida”
- Reproductor de música y CD de música ambiental

### DESARROLLO:

Se reparte individualmente la ficha “Herramientas para la vida”. La persona facilitadora propone esta reflexión:

*Piensa en ti como una caja de herramientas. Reflexiona durante unos 5 minutos sobre las siguientes preguntas: (Puede utilizarse una música ambiental que facilite el momento de reflexión)*

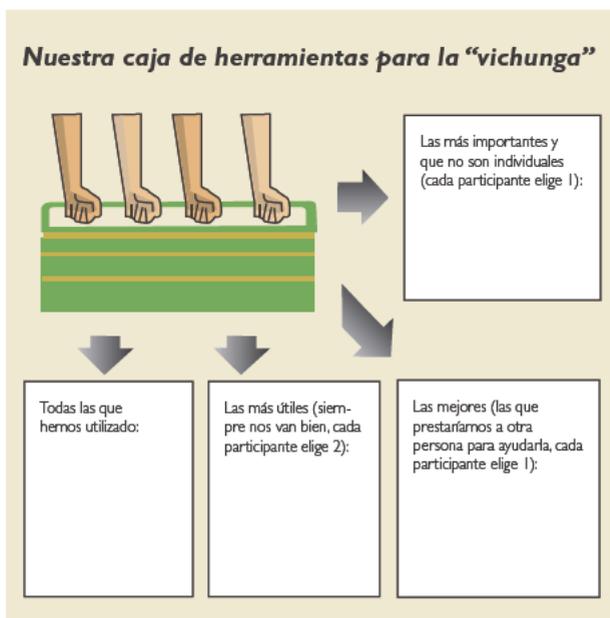
**¿Qué herramientas has utilizado y por la experiencia sabes utilizar mejor para enfrentarte a la vida?**

**¿Cuáles son las más útiles para superar los momentos más difíciles y encarar las situaciones de manera positiva?**

Finalizada la reflexión individual, se hace una puesta en común y durante 25 minutos se elabora el “**Mural de las Herramientas para la Vichunga**” (concepto inventado, Vichunga = momento en el que la vida se pone chungu).

En el mural se puede incluir algún cuadro que permita a la persona moderadora hablar de la existencia de diferentes tipos de herramientas, no sólo la de tipo individual. El mural se mantendrá expuesto durante toda la sesión.

Se puede utilizar este formato para el mural:

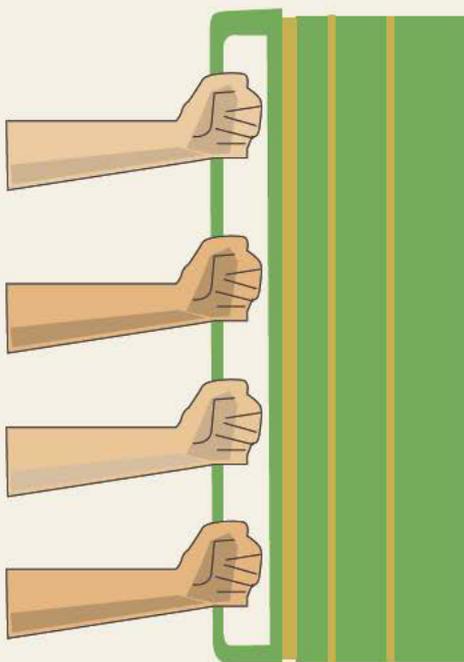




## Ficha. "Herramientas para la vida"

La mejor, la que prestaría  
a otra persona:

Las 2 ó 3 más útiles (Siempre me van bien):



Las que he utilizado:

### Actividad 17.6: Triunfo total

#### 🕒 OBJETIVOS:

- ↳ Experimentar un momento de éxito y de alta motivación

#### 🕒 TIEMPO ASIGNADO: 5 minutos

#### 🎧 MATERIAL: Reproductor de música y CD

#### 🔧 DESARROLLO:

Visualización: invitamos a las personas participantes a ponerse cómodas, a relajarse y a cerrar los ojos. Pide que se imaginen una situación muy difícil que le está pasando en la prisión "a cualquiera de los personajes de los que hemos hablado"; puede ser Rita "La Cadavezpeor". Se deja pasar un tiempo en silencio para que lo imaginen y se vean como compañeros o compañeras que quieren ayudarla. A continuación, se les va leyendo las herramientas que en la dinámica anterior se han enumerado y que "las van a saber utilizar para sí mismas y para Rita". Finalmente, se les motiva para que se imaginen que han superado la situación juntas y que salen fortalecidas para seguir adelante. Abren los ojos y se abraza todo el mundo.

Nota.- La música de la película Piratas del Caribe es muy adecuada para esta parte final de "triunfo total".

La persona facilitadora cierra la sesión leyendo la conclusión que figura en el cuadro.

#### CONCLUSIONES:

- A veces no es fácil aplicar las herramientas para la "Vichunga" y más si una se encuentra sola. La comunicación y ayuda entre compañeras, amigas, pareja... puede hacer que redescubramos herramientas que teníamos olvidadas; o que nos las presten o que las adquiramos de nuevo.
- Las personas nos podemos regalar muchas herramientas para que nuestra vida sea más fácil, sencilla y cambiar la "Vi-chunga" por la "Vi-feliz". Y recordad que siempre se puede cambiar e ir caminando del "Cadavezpeor" al "Cadavezmejor".

## Sesión 18. Protagonista de mi cambio

### INTRODUCCIÓN

En esta penúltima sesión, vamos a reflexionar sobre lo que hemos vivido. Pensemos en aquellas cosas que han cambiado a lo largo de todos estos días que hemos compartido y finalmente, planteémonos un plan de acción para cuidar de nuestra salud mental; que nos resulte útil para nuestro “ahora” pero también para “después”, cuando estemos viviendo en completa libertad.

#### Actividad 18.1: Piedra, papel o tijera



##### OBJETIVOS:

↳ Reflexionar sobre lo experimentado a lo largo de todas las sesiones



TIEMPO ASIGNADO: 15 minutos



MATERIAL: No se precisa



##### DESARROLLO:

La persona facilitadora presenta la actividad con las siguientes palabras:

*Vamos a recordar que un día fuimos niñas y niños. Ya sabéis lo mucho que nos gustaba jugar cuando éramos pequeños. Vamos a hacer un juego típico de esta etapa de nuestra vida.*

Se forman parejas y se juega durante unos 2 minutos a “Piedra, papel o tijera”. Cada miembro de la pareja coloca las manos en la espalda; ambos cuentan 1, 2 y 3. A la de 3 tienen que mostrar una de las manos al compañero o compañera de juego. Pueden mostrar la mano con el puño cerrado (piedra), en forma de tijera (dedos índice y mediano abiertos), o la mano abierta (papel). La piedra vence a la tijera; el papel a la piedra; y la tijera al papel. En cada partida siempre gana uno de los dos miembros de la pareja o hay empate si muestran la misma forma de mano.

Se pide a las parejas que durante 5 minutos reflexionen y conversen sobre el juego, las circunstancias de la vida y las herramientas o recursos que tenemos para hacerles frente y el resultado que obtenemos.

Se hace una puesta en común en donde cada pareja cuenta al resto las ideas que han surgido durante la conversación. Tras la puesta en común, la persona que facilita puede introducir estos mensajes si no han aparecido, o bien reforzarlos a modo de conclusión de la actividad:

*1) Aunque nos hemos hecho mayores, nos sigue gustando “jugar” y divertirnos. A lo largo de estas 17 sesiones hemos intentado “jugar” y “hacer divertido” el pensar sobre aspectos tan importantes para nuestra vida como la salud mental. Las niñas y niños tienen toda la vida por*

delante y no se complican mucho cuando piensan en su futuro, viven el presente de forma sencilla y tienen una gran capacidad de asombro, motivación e ilusión por hacer y descubrir cosas nuevas. Nosotros podemos "tomar prestada" esa mirada de niña o niño que tiene la vida por delante para cambiar y ser todavía lo que una desee ser, hacer, etc.

2) Como en el juego, en la vida unas veces "ganamos" y otras "perdemos". Incluso utilizando siempre las mismas herramientas (piedra, papel o tijera) el resultado puede ser distinto, porque en este juego, como en la vida, hay una parte que no depende del todo de nosotras. En el juego de la vida también juegan otros factores que condicionan el resultado final. Pero finalmente, somos nosotros quienes encajamos estas circunstancias y podemos convertir lo aparentemente negativo en motivo de cambio y superación.

3) Durante todas estas sesiones, hemos intentado descubrir aquellas herramientas que podemos utilizar para conseguir pequeños cambios que duren ("y duren, y duren, y duren...") y que se mantengan a pesar de las circunstancias. ¿Seguimos jugando?

### Actividad 18.2: Cambios en el camino

#### OBJETIVOS:

↳ Identificar los cambios que se han producido en su vida, atribuidos a las sesiones.

 TIEMPO ASIGNADO: 40 minutos

#### MATERIAL:

- Ficha "Cambios en mi camino"
- Ficha "Piedra, papel o tijera"
- Bolígrafos

#### DESARROLLO:

Se reparte a cada participante la ficha "Cambios en mi camino" para que individualmente se reflexione y se rellene en unos 10 minutos.

Después, se invita a las personas participantes a que se reúnan en subgrupos de 4-6 personas. Se les pide que durante 20 minutos compartan lo más relevante de su reflexión personal y que rellenen en grupo la Ficha "Piedra, papel o tijera". Se trata de que identifiquen las dificultades que obstaculizan la consecución de los cambios que pretenden incorporar en sus vidas (las piedras), qué cosas han de "cortar" y de las cuales deben desprenderse porque actúan como "lastres" para conseguir estos cambios (tijeras) y finalmente identificar qué puntos son clave para lograr incorporar los cambios deseados (papel).

Puede simplificarse la actividad, haciendo que cada subgrupo trabaje un aspecto: un subgrupo piensa acerca de las piedras, otro acerca de las tijeras y otro acerca de los papeles.



## Ficha "Cambios en mi Camino"

	<b>SALUDY MOTIVACIÓN</b>	
<b>Cambios que has introducido en el día a día" (Enumera al menos uno por tema)</b>	<b>AUTOESTIMA</b>	<b>Enumera al menos uno por tema)</b>
	<b>SALUDY EMOCIONES</b>	
	<b>APRENDO A RELAJARME</b>	<b>Enumera al menos uno por tema)</b>
	<b>PENSAR EN POSITIVO</b>	
	<b>MANTENER LA CALMA</b>	<b>Enumera al menos uno por tema)</b>
	<b>HABILIDADES DE COMUNICACIÓN</b>	
	<b>RESUELVO PROBLEMAS</b>	<b>Enumera al menos uno por tema)</b>
	<b>RESILIENCIA</b>	<b>Enumera al menos uno por tema)</b>

## Ficha. “Piedra, papel o tijera”



¿PIEDRA, PAPEL O TIJERA?	Caminando en grupo con piedras, papeles y tijeras
<p><b>Piedra</b> Identificad las dificultades externas que obstaculizan como piedras la consecución de los cambios que os gustaría incorporar en vuestras vidas</p>	
<p><b>Tijera</b> Comparte en grupo qué cosas de tu manera de ser, de tu forma de actuar y afrontar las situaciones, sería conveniente “cortar” con las tijeras porque actúan como “lastres” para conseguir estos cambios</p>	
<p><b>Papel</b> Escribid en el Papel los puntos clave para tener éxito y lograr incorporar los cambios deseados</p>	

### Actividad 18.3: Volando mi cometa

#### 🎯 OBJETIVOS:

- ↳ Definir cómo será en el futuro una vida mentalmente saludable cuando se esté viviendo en el ámbito comunitario.
- ↳ Elaborar un proyecto o plan de promoción de la salud mental para llevarlo a cabo en el día a día.

#### 🕒 TIEMPO ASIGNADO: 30 minutos

#### 📝 MATERIAL:

- Ficha "Volando mi cometa"
- Celo o cinta adhesiva
- Reproductor de música y CD

#### 📖 DESARROLLO:

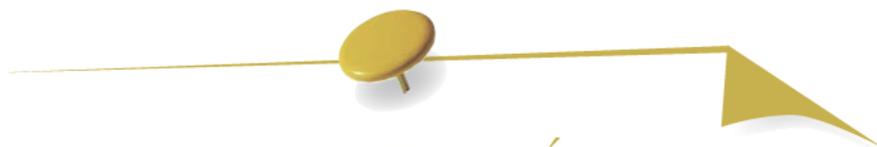
La actividad empieza con una visualización que puede ser acompañada con música suave de fondo. La persona que facilita debe de crear un ambiente sereno e invitar a que las participantes se coloquen en situación de "visualizar e imaginar" cerrando los ojos. Una vez conseguido y tras unos segundos de música, se lee lentamente el texto siguiente.

**Visualización** (5 minutos). *Estás en el patio, hace un día muy agradable y te quedas acostado, mirando el cielo, de un azul intenso y con unas cuantas nubes que aún hacen más azul al azul. Abres los brazos y de repente, sientes como te transformas en una cometa de colores. Empiezas a elevarte, puedes ver como el patio y las personas que están en él se hacen más y más pequeñas, algunas te saludan y tú respondes con una gran sonrisa. Eres una cometa y estás volando... (pausa). Te diriges a tu casa, a tu barrio, a tu pueblo o ciudad. Desde arriba ves a tu gente, a tu familia, a tus amigas o amigos, a las personas que más quieres. Ellas no te ven. Sorpresa... también te ves a ti, viviendo como una o uno más entre ellas. Es como si el tiempo que has pasado fuera no hubiera existido pero... algo ha cambiado; te ves distinto; te ves diferente; te ves contento o contenta; te ves feliz. Piensa durante unos segundos cómo te imaginas viviendo, cómo es tu vida, cómo eres tú viviendo en completa libertad (pausa). La cometa, tu cometa regresa volando lentamente pero sin pausa por el cielo azul, acaricias las nubes y sientes a los pájaros volar como hermanos en tu misma dirección. Ves el patio y poco a poco descendes a él (pausa). Estás en el suelo, acostado o acostada, poco a poco te despierezas y vas saliendo de este pequeño sueño que te ha hecho volar hacia tu futuro inmediato.*

Después de la visualización, se invita a que cada participante construya su propia cometa. Se toma la ficha "Volando mi cometa" y se invita a que cada persona se imagine cómo será su vida fuera de la prisión, incorporando los cambios que más desee.

A modo orientativo, se proponen 6 aspectos de la vida. Pueden ser los señalados en la ficha u otros, en los que encajar las propuestas. Cada persona puede completar el interior de la cometa e incluso añadir en la cola de la cometa nuevos "triángulos".

Finalmente, se propone elaborar el plan de cambio (individual) al que se hacía referencia en la actividad anterior. Se pide que, voluntariamente, formulen tres cambios que les gustaría conseguir en los próximos tres meses (ver parte inferior de la ficha "Volando mi cometa"). Para enumerar los cambios, se puede utilizar la ficha "Cambios en mi camino" de la actividad anterior. La idea es vincular los cambios a medio y largo plazo (cometa = vida en libertad) con los cambios desde el momento actual y a corto plazo.

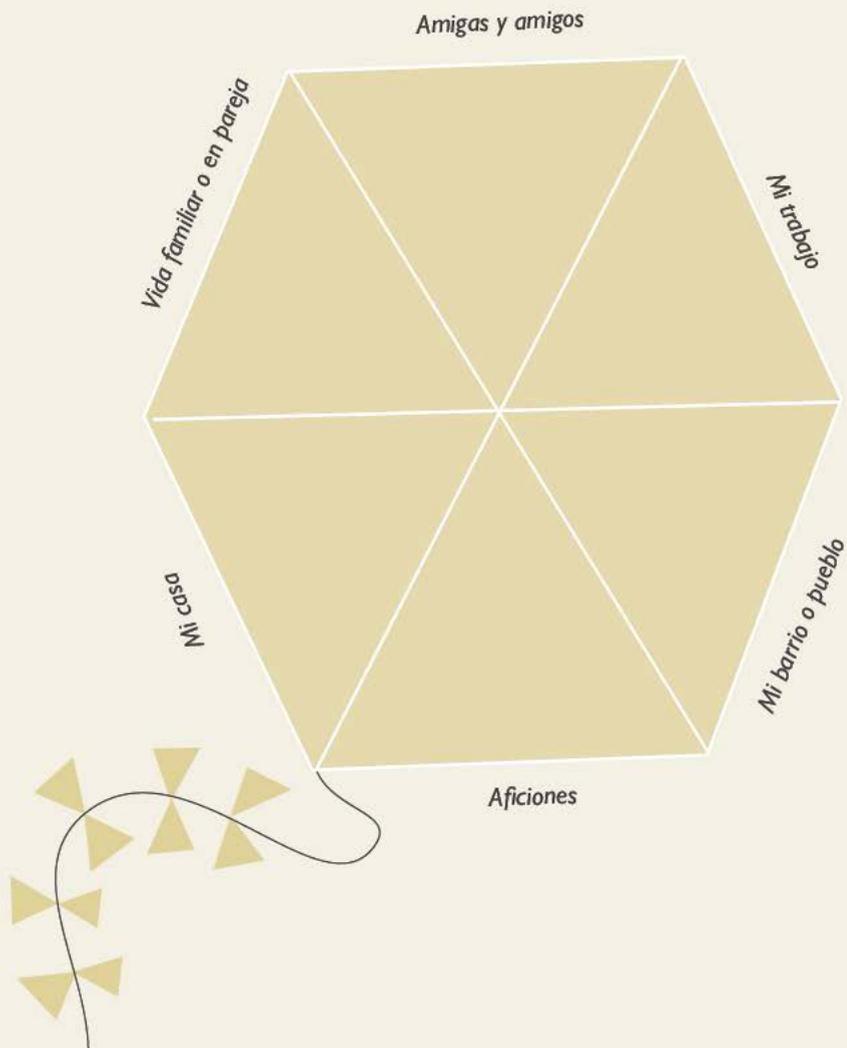


## PON ATENCIÓN

*“Sé curioso o curiosa. Observa la  
belleza. Nota el cambio de estación.  
Saborea el momento, cuando hablas con  
tus amistades. Reflexionar sobre tus  
experiencias te ayudará a valorar  
los cambios”*



## Ficha "Volando mi cometa"



**Describe 3 cambios que te gustaría conseguir en los próximos 3 meses= 3 X 3**

Señala con una X el momento en que piensas que habrás conseguido el cambio

1 MES    2 MES    3 MES

	1 MES	2 MES	3 MES

### **Actividad 18.4: Todo el mundo en esta fiesta**

 **OBJETIVOS:**

↳ Distender y motivar a las personas del grupo para que lleven a cabo el plan de acción.

 **TIEMPO ASIGNADO:** 5 minutos

 **MATERIAL:** No se precisa.

 **DESARROLLO:**

Esta actividad se plantea como un juego distendido para despedirnos hasta la siguiente sesión de evaluación en la que habrá que traer la Ficha “Volando mi cometa” completa (si no se ha terminado) y el *plan de acción* con los tres cambios a incorporar en los próximos meses.

Se canta la canción acompañando de palmas y cada vez que se menciona una acción las personas participantes la hacen o la representan:

*Todo el mundo en esta fiesta se tiene que divertir, todo aquello que yo haga se tiene que repetir: a saltar, a saltar, todo el mundo a saltar (2 veces).*

*Todo el mundo en esta fiesta se tiene que divertir, todo aquello que yo haga se tiene que repetir: a reír, a reír, todo el mundo a reír (2 veces).*

*Acciones que se pueden incorporar: a pellizcar, a caer al suelo, a jugar a baloncesto, a llorar, a darse cachetes, a abrazarse, a fregar el suelo, a correr, a jugar a fútbol, a volar, a disparar, a curar, a callar, a gritar, etc.*

Al final del juego, aplauso masivo. Se les informa que la próxima sesión se dedicará a la evaluación y se celebrará una pequeña fiesta. Se recuerda que han de traer cumplimentada la ficha “Volando mi cometa”.

## Sesión 19: Evaluación

### INTRODUCCIÓN

La evaluación supone un alto en el camino. Significa “valorar” lo que ha supuesto el camino que hemos recorrido juntos, los aspectos positivos y aquellos que pueden mejorar. También, es valorar hasta qué punto hemos conseguido alcanzar los objetivos que nos habíamos propuesto. Probablemente, esta experiencia nos ha proporcionado vivencias, situaciones, herramientas que no habíamos imaginado ni previsto. Todo esto nos gustaría que lo pudiéramos compartir en esta última sesión.

#### Actividad 19.1: Compartiendo nuestra cometa



##### OBJETIVOS:

- ↳ Poner en común el proyecto o plan de cambio y cómo será en el futuro su vida en el entorno comunitario.



TIEMPO ASIGNADO: 20 minutos



MATERIAL: Ficha “Volando mi cometa” cumplimentada



##### DESARROLLO:

Tras un momento de silencio para que cada participante se sitúe, se invita a que cada persona muestre, siempre que quiera, la Ficha “Volando mi cometa” con el plan de cambios 3x3. Es muy importante que después de cada intervención, la persona que facilita ofrezca unas palabras de felicitación y motivación para quien haya expuesto su ficha y proporcionar un fuerte aplauso.

Si se tiene la posibilidad (para dar continuidad al programa), se puede plantear una sesión mensual de seguimiento durante los próximos tres meses para valorar los cambios conseguidos y seguir motivando al grupo. Cada tres meses, se podría “repetir” la sesión 18 invitando a confeccionar una nueva ficha, iniciando un nuevo proceso de seguimiento en los siguientes tres meses y planteando alguna sesión de revisión de los temas que demande el grupo.

### Actividad 19.2: Felicidades!!!

 **OBJETIVOS:**

↳ Distender y motivar al grupo

 **TIEMPO ASIGNADO:** 30 minutos

 **MATERIAL:** Folios, cinta adhesiva, rotuladores, reproductor de música y CDs.

 **DESARROLLO:**

La persona facilitadora comunica que hoy es el cumpleaños mundial y que entre todas y todos vamos a fabricar una felicitación global.

Colocamos en la espalda de cada participante un folio con su nombre. El folio se pega con cinta adhesiva. Cada persona tiene un rotulador y mientras suena la música irá escribiendo mensajes de ánimo y felicitaciones al resto de participantes. Han de ser mensajes en positivo y que motiven para que cada participante consiga los cambios que se ha propuesto.

Cuando todos se han felicitado mutuamente, se despega el folio y se deja un tiempo para que cada participante, individualmente, lea lo que le han escrito.

### Actividad 19.3: Evaluación

 **OBJETIVOS:**

↳ Evaluar el proceso de aplicación de las sesiones.

 **TIEMPO ASIGNADO:** 15 minutos

 **MATERIAL:** Cuestionario de Evaluación

 **DESARROLLO:**

Se entrega a cada participante el cuestionario para que puntúe y evalúe las sesiones de forma anónima. Una vez estén cumplimentados, se recogen y se pasa a la siguiente actividad.

### Actividad 19.4: Lluvia de gracias

 **OBJETIVOS:**

↳ Fortalecer el bienestar personal y grupal.

 **TIEMPO ASIGNADO:** 15 minutos

 **MATERIAL:**

- Cartulinas azules recortadas con forma de gota de agua.
- Aperitivos y refrescos.

 **DESARROLLO:**

Se entrega a cada participante un papel en forma de gota de agua. Se colocan en círculo y cada persona expresa algo por lo que quiere dar las gracias, dejando caer al mismo tiempo la gota de lluvia al suelo. La persona que facilita también participa al final. Cuando todos han acabado se hace una lluvia progresiva aplaudiendo con un dedo, con dos, con tres, con cuatro, con cinco...

Se ofrece un pequeño refrigerio con algo de comida o aperitivo como fin de fiesta.



## Evaluación de las sesiones de promoción de salud mental en el medio penitenciario

### OPINIÓN ACERCA DE LAS SESIONES

En general, las actividades realizadas me han gustado



1

2

3

4

5

MUY POCO

MUCHO

La participación de las personas del grupo me ha parecido



1

2

3

4

5

MUY Poca

MUCHA

La información transmitida se ha comprendido



1

2

3

4

5

MUY POCO

MUCHO

Los contenidos me han parecido interesantes



1

2

3

4

5

TOTALMENTE EN  
DESACUERDO

TOTALMENTE  
DE ACUERDO

El tiempo asignado ha sido el adecuado



1

2

3

4

5

TOTALMENTE EN  
DESACUERDO

TOTALMENTE  
DE ACUERDO

Los contenidos son aplicables a la práctica



1

2

3

4

5

TOTALMENTE EN  
DESACUERDO

DE ACUERDO

### OPINIÓN SOBRE LA PERSONA FACILITADORA

Conocía la materia



1

2

3

4

5

TOTALMENTE EN  
DESACUERDO

TOTALMENTE  
DE ACUERDO

Tenía capacidad como educadora



1

2

3

4

5

TOTALMENTE EN  
DESACUERDO

TOTALMENTE  
DE ACUERDO

Prestaba la atención y el diálogo necesario al grupo



1

2

3

4

5

TOTALMENTE EN  
DESACUERDO

TOTALMENTE  
DE ACUERDO

SEÑALA 3 ASPECTOS QUE TE HAYAN GUSTADO ESPECIALMENTE:

- 1)
- 2)
- 3)

SEÑALA 3 ASPECTOS QUE MEJORARÍAS SI SE VOLVIERA A REPETIR LA EXPERIENCIA:

- 1)
- 2)
- 3)

AÑADE CUALQUIER COMENTARIO QUE DESEES REALIZAR:

**Bibliografía**

1. Lindström B, Eriksson M. Guía del autoestopista salutogénico. Girona: Documenta Universitaria; 2011.
2. Morgan A, Davies M, Ziglio E. Health Assets in a Global Context: Theory Methods Action. New York: Springer; 2010.
3. Paredes-Carbonell JJ. Promoción de salud en el medio penitenciario. En: Colomer C, Alvarez-Dardet C. Promoción de salud y cambio social. Barcelona: Masson; 2001.
4. OMS. Promoción de la salud mental: conceptos, evidencia emergente, práctica (informe compendiado). Ginebra: OMS; 2004.
5. Henderson N, Milstein. Resiliencia en la escuela. Buenos Aires: Paidós; 2003.
6. Secretaría General de Instituciones Penitenciarias [Internet]. Madrid: Ministerio del Interior; 2009 [acceso 29 de septiembre de 2011]. Gabinete de Prensa. Noticias. La Organización Mundial de la Salud premia tres proyectos españoles punteros en el ámbito de la Sanidad Penitenciaria. Disponible en: [http://www.institucionpenitenciaria.es/web/portal/idioma/gl/Noticias/Noticias/noticia\\_0019.html](http://www.institucionpenitenciaria.es/web/portal/idioma/gl/Noticias/Noticias/noticia_0019.html)
7. Aviñó A, Bustamante R, González J, González FJ, Pitarch MC, Paredes-Carbonell JJ, Martínez L. Programa Lluна. Talleres de sexo + seguro y consumo de drogas de menos riesgo en el medio penitenciario. Guía de intervención. 2ª ed. Madrid: Dirección General de Instituciones Penitenciarias. Ministerio de Sanidad y Consumo; 2000.
8. Ministerio de Sanidad y Consumo. Estrategia en Salud Mental del Sistema Nacional de Salud. Madrid: Ministerio de Sanidad y Consumo; 2007.
9. Junta de Andalucía. II Plan Integral de Salud Mental de Andalucía 2008-2012. Andalucía: Junta de Andalucía, Consejería de Salud; 2008.
10. Gobierno de Aragón. Plan Estratégico 2002-2010 de Atención a la Salud Mental en la Comunidad Autónoma de Aragón. Zaragoza: Gobierno de Aragón, Departamento de Salud, Consumo y Servicios Sociales; 2002.
11. Govern de les Illes Balears. Estrategia de Salud Mental de las Islas Baleares 2006. Govern de les Illes Balears, Consejería de Salud y Consumo; 2006.
12. Junta de Comunidades de Castilla-La Mancha. Plan de Salud Mental de Castilla La Mancha 2005-2010. Junta de Comunidades de Castilla-La Mancha, Consejería de Sanidad; 2006.
13. Generalitat de Catalunya. Plan Director de Salud Mental y Adicciones de Cataluña. Barcelona: Direcció General de Planificació i Avaluació. Generalitat de Catalunya, Departament de Salut; 2006.
14. Junta de Extremadura. Plan Integral de Salud Mental de Extremadura 2007-2012. Mérida: Junta de Extremadura, Consejería de Sanidad y Dependencia, Servicio Extremeño de Salud; 2007.
15. Xunta de Galicia. Plan Estratégico de Salud Mental de Galicia 2006-2011. Xunta de Galicia, Subdirección Xeral de Saúde Mental e Drogodependencias; 2007.
16. Comunidad de Madrid. Plan de Asistencia Psiquiátrica y Salud Mental 2003-2008. Madrid: Comunidad de Madrid, Consejería de Sanidad; 2002.
17. Gobierno Vasco. Asistencia Psiquiátrica y Salud Mental Plan Estratégico 2004-2008 País Vasco. Osakidetza, Servicio Vasco de Salud; 2003.
18. Whitehead M, Dahlgren G. Concepts and principles for tackling social inequities in health. Levelling up (part 2). World Health Organization: Studies on social and economic determinants of population health n° 3, Denmark, 2006.

19. Solar O, Irwin A. A conceptual framework for action on the social determinants of health. Discusión paper for the Commission on Social Determinants of Health, April 2007.
20. Bermúdez MP. La autoestima como estrategia de prevención. En: Buela Casal G, Fernández-Ríos L, Carrasco TJ. Psicología preventiva. Avances recientes en técnicas y programas de prevención. Madrid: Pirámide; 1997.
21. Espada JF, Quiles MJ. Educar en la autoestima: propuestas para la escuela y el tiempo libre. Madrid: Editorial CCS; 2004.
22. Cava MJ, Musitu G. La potenciación de la autoestima en la escuela. El programa Galatea. Barcelona: Paidós; 2000.
23. Goleman D. Inteligencia emocional. Barcelona: Kairos; 2002.
24. Soldevilla A. Emociónate: programa de educación emocional. Madrid: Psicología Pirámide; 2009.
25. Serrat-Valera C, Dieguez A. Tú puedes aprender a ser feliz. Madrid: Santillana ediciones; 2010.
26. Comas R, Moreno G, Moreno J. Programa Ulises: Aprendizaje y desarrollo del autocontrol emocional. Cuaderno del monitor: Madrid: Asociación Deporte y Vida; 2002.
27. Solana L, Martínez L, Rodríguez A, Pla J, Vives A. Aniestrés: soluciones reales al gran problema de nuestro tiempo. Madrid: Planeta; 2010.
28. Rodríguez P. Ansiedad y sobreactivación. Bilbao: Desclee de Brouwer; 2008.
29. Grupo de Trabajo de la Guía de Práctica Clínica para el Manejo de Pacientes con Insomnio en Atención Primaria. Guía de Práctica Clínica para el Manejo de Pacientes con Insomnio en Atención Primaria. Plan de Calidad para el Sistema Nacional de Salud del Ministerio de Sanidad y Política Social. Unidad de Evaluación de Tecnologías Sanitarias. Agencia Laín Entralgo. Comunidad de Madrid; 2009. Guías de Práctica Clínica en el SNS: UETS N° 2007/5-1.
30. Ellis A, Dryden W. Práctica de la terapia racional emotiva. Bilbao: Desclee de Brouwer; 1989.
31. Matthew M, Davis M, Fanning P. Técnicas Cognitivas para el tratamiento del estrés. Barcelona: Ediciones Martínez Roca; 1988.
32. Lindenfield G. Autoestima. Barcelona: Plaza & Janés Editores; 1996.
33. Gaja R. Bienestar, autoestima y felicidad. 2ª ed. Barcelona: Plaza & Janés Editores; 1996.
34. Sevilla J, Pastor C. Tratamiento psicológico de la depresión. 2ª ed. Valencia: Gráficas Gimeval; 1988.
35. Roca, E. Como mejorar tus habilidades sociales. Valencia: ACDE; 2003.
36. Garrido V, Gómez A. Guía introductoria del programa "El pensamiento prosocial". Valencia: Editorial Cristóbal Serrano; 1996.
37. Costa M, López E. Manual para el educador social. Vol 1 y 2. Madrid: Ministerio de Asuntos Sociales; 1994.
38. Bustamante R et al. Habilidades sociales. Programa de intervención. Vol 12. Comunidad de Madrid: Plan Regional sobre Drogas. Consejería de Integración Social; 1995.
39. Aked J, Thompson S. Five ways to wellbeing. New applications, new ways of thinking. London: NHS Confederation; 2011.







GOBIERNO  
DE ESPAÑA

MINISTERIO  
DEL INTERIOR

SECRETARÍA GENERAL DE  
INSTITUCIONES  
PENITENCIARIAS

DIRECCIÓN GRAL. DE COORDINACIÓN  
TERRITORIAL Y MEDIO ABIERTO  
COORDINACIÓN DE  
SANIDAD PENITENCIARIA