

Máster Universitario en Psicología General Sanitaria

Universidad Francisco de Vitoria



**Programa de Intervención
de autocuidado emocional
para internos en prisión**

TRABAJO FIN DE MÁSTER

Beatriz Polo Lucas

Madrid, a de de 2025

Índice

	Página
Resumen	3
Abstrac	4
Introducción. Desarrollo teórico	5
Autocuidado	5
Prisión	6
Prisionalización	7
Justificación de la relevancia del problema. Análisis de las necesidades	8
Marco teórico de referencia. Análisis de programas previos	10
 Objetivos generales y específicos	 12
 Método. Propuesta	 12
Población diana	12
Tipo de diseño	13
Materiales e instrumentos de evaluación diagnóstica	13
Procedimiento	16
Intervención. Sesiones	18
Análisis previstos y evaluación del proceso	29
Resultados esperados	30
Medidas de resultado	30
Discusión, Conclusiones, Limitaciones y Prospectiva	31
 Bibliografía	 36
Anexo A. Contrato Firmado por el Tutor	44
Anexo B. Reglas de Comportamiento	45
Anexo C. Reflexión Inicial y Final	45
Anexo D. Ficha Individual de Evaluación de Seguimiento	46
Anexo E. Carteles Llamativos	47
Anexo F. Diploma	47
Anexo G. Formulario	48
Anexo H. Consentimiento Informado	48
Anexo I. Calendario Guía Individual	49
Anexo J. Resumen de Todas las Sesiones	49

Índice de Tablas y Figuras

Tabla 1. Revisión de programas previos	11
Tabla 2. Criterios de inclusión y exclusión	13
Tabla 3. Cronograma	18
Tabla 4. Tabla resumen de cada sesión	20
Tabla 5. Psicoeducación comunicación no verbal	24
Tabla 6. Psicoeducación estilos de comunicación verbal	24
Tabla 7. Resultados esperados acordes con los objetivos	31

Resumen

La prisión tiene numerosos efectos psicológicos negativos sobre el individuo e incluso en algunos casos llegan a ser irreversibles, ya que supone una permanencia continuada durante tiempos prolongados en un entorno caracterizado por el aislamiento y la restricción de la autonomía. Aunque se considera necesario que cumplan la pena de prisión, se plantea que esta experiencia no debe limitarse a un simple castigo, sino que debe ser una oportunidad para la transformación personal y una efectiva reinserción social. Para ello, se presenta un programa de intervención cuyo objetivo general es mejorar el autocuidado emocional en internos que se encuentran en segundo grado, en prisiones españolas. La intervención se enfoca en mitigar los efectos negativos de la prisionalización, tales como estrés, ansiedad, ira, falta de comunicación y baja autoestima, que impactan el bienestar psicosocial de los internos. La metodología empleada es un diseño cuasi-experimental longitudinal con evaluación pre-post intervención, utilizando pruebas psicométricas validadas para medir el impacto en las variables emocionales. El programa consta de 8 sesiones grupales, diseñadas para fomentar la participación activa y la reflexión crítica en un entorno seguro, en las que se implementan actividades prácticas y dinámicas colaborativas para lograr los objetivos específicos; mejorar la identificación y comprensión emocional, fomentar la expresión emocional asertiva y la autenticidad, mejorar la gestión de estrés y ansiedad, aumentar el autocontrol de la ira, aprender a validar y aceptar las emociones a través de la autocompasión y fortalecer la autoestima y resiliencia. Los resultados esperados incluyen una mejora significativa en la identificación y aceptación emocional, como en la expresión emocional asertiva, además de una disminución en los niveles de estrés, ansiedad e ira y un incremento en autocompasión, autoestima, y resiliencia, lo que facilita tanto el autocuidado emocional, como la reinserción social.

Palabras Clave: Autocuidado emocional, prisionalización, estrés, ansiedad, ira, autoestima, autocompasión, resiliencia, intervención.

Abstract

Prison has numerous negative psychological effects on the individual, and in some cases, these effects can even be irreversible, since it involves a continuous stay for extended periods in an environment characterized by isolation and restriction of autonomy. While it is considered necessary for them to serve their prison sentence, it is argued that this experience should not be limited to mere punishment, but rather it should be an opportunity for personal transformation and effective social reintegration. To this end, an intervention program is presented with the general objective of improving emotional self-care for inmates in second-degree custody in Spanish prisons. The intervention focuses on mitigating the negative effects of prisonization, such as stress, anxiety, anger, communication difficulties, and low self-esteem, which impact the psychosocial well-being of inmates. The methodology used is a quasi-experimental longitudinal design with pre-post intervention evaluation, using validated psychometric tests to measure the impact on emotional variables. The program consists of 8 group sessions, designed to encourage active participation and critical reflection in a safe environment. Practical activities and collaborative dynamics are implemented to achieve specific goals: improving emotional identification and understanding, fostering assertive emotional expression and authenticity, improving stress and anxiety management, increasing anger self-control, learning to validate and accept emotions through self-compassion, and strengthening self-esteem and resilience. The expected outcomes include a significant improvement in emotional identification and acceptance, as well as assertive emotional expression, a decrease in stress, anxiety, and anger levels, and an increase in self-compassion, self-esteem, and resilience, which facilitates both emotional self-care and social reintegration.

Key Words: Emotional self-care, prisonization, stress, anxiety, anger, self-esteem, self-compassion, resilience, intervention.

Introducción. Desarrollo Teórico

Definición del Problema y Constructos Relacionados

Autocuidado

Esta propuesta de intervención se va a centrar en el autocuidado emocional, pero para un mayor entendimiento se comenzará por exponer la definición de autocuidado general. El concepto de autocuidado fue introducido por la enfermera y teórica Dorothea Orem en 1969, definiéndolo como una actividad intencionada y deliberada, con un propósito específico en mente, mantener una buena salud y bienestar. Este enfoque destaca que el autocuidado no es un acto aislado, sino que es una práctica continua de atenderse a uno mismo, abarcando diversas dimensiones que incluyen el cuidado personal, la atención a otros y la interacción con el entorno. Basándose en la Teoría sobre el déficit de autocuidado de esta misma autora, se explica que el autocuidado es una habilidad fundamental del individuo para llevar a cabo las actividades necesarias para vivir y sobrevivir, ya que este comportamiento humano no es innato, sino que se aprende y se cultiva a lo largo del tiempo. A medida que las personas se dedican a cuidar su bienestar psíquico, físico y social, desarrollarán una mayor capacidad para enfrentar los desafíos de la vida (Nelly, 2007; Vitor et al., 2010).

El autocuidado emocional, foco de esta propuesta de intervención, abarca una dimensión afectiva fundamental, ya que implica el aprendizaje y la práctica de habilidades para identificar, expresar y transformar los estados emocionales. Este proceso consciente de autoobservación permite reconocer las emociones, comprender su origen y entender su impacto en el comportamiento y bienestar general (García, 2022). Además, el autocuidado emocional abarca estrategias que promueven el equilibrio mental y afectivo, como la gestión del estrés, la regulación emocional, la construcción de relaciones saludables y el establecimiento de límites personales. La implementación de estas prácticas busca no solo alcanzar un equilibrio interno propio, sino también fomentar una participación socialmente aceptada en armonía con la comunidad. Al fortalecer estas habilidades, las personas pueden enfrentar los desafíos con mayor resiliencia, mantener relaciones más estables y fortalecer su autoestima (Postgrado Medicina, 2023). Según Miñaca et al. (2013), las emociones son funciones biológicas del sistema nervioso que favorecen la adaptación y supervivencia del individuo en su contexto. Dado que las emociones son inherentes al ser humano, el aprendizaje no consiste en generarlas, sino en identificarlas y comprenderlas adecuadamente. Por ello, Gómez y Valencia (2017) consideran imprescindible la educación emocional, ya que implica reconocer, comprender y expresar sentimientos, validar emociones, practicar la

empatía, promover el amor propio y el respeto por los demás. Para implementar de manera efectiva el autocuidado emocional, es necesario desarrollar habilidades como la autoregulación emocional, con el objetivo de gestionar las emociones durante momentos de estrés y evitar la represión de sentimientos, previniendo respuestas intensas y desagradables. La autoempatía y autocompasión, adoptando una actitud de amabilidad y comprensión ante los desafíos o errores, reconociendo que todos tienen imperfecciones. Y por último, la autenticidad y autoexpresión, que consiste en ser auténtico al expresar los pensamientos y sentimientos de manera genuina sin temor al juicio, lo que fortalece las relaciones interpersonales y promueve el bienestar personal (Postgrado Medicina, 2023).

Prisión

Para abordar el problema de esta propuesta de intervención, es necesario familiarizarse con el contexto en el que se llevará a cabo el taller, la prisión. Según la legislación penitenciaria, se reconocen tres grados en el régimen de cumplimiento de la pena de prisión. Se detallan en el Capítulo II del Reglamento Penitenciario (1996). El artículo 101 del RP establece los tres grados y las normas que aplican a cada uno. El Primer Grado, se aplica a internos considerados de "peligrosidad extrema" o que presentan una grave inadaptación a las normas generales de convivencia. Este régimen es el más restrictivo, con máxima seguridad y vigilancia. Las comunicaciones, actividades y relaciones sociales están fuertemente limitadas. Aunque se permite a los internos participar en actividades esenciales para su desarrollo laboral, esto no siempre se cumple debido a la peligrosidad de los internos en este grado (Herrero, 2021). En el Segundo Grado, se sigue el régimen ordinario, que ofrece mayor libertad y autonomía que el primero, pero aún mantiene medidas de seguridad y control. Este grado es el más común, ya que aproximadamente el 73% de los reclusos se encuentran en él (Poder Judicial de España, 2022). Se aplica a los internos que, aunque tienen una convivencia relativamente normal dentro del centro penitenciario, no cumplen con los requisitos para acceder al régimen de semilibertad por el momento (art. 102.3 RP). Este grado favorece el acceso a más actividades dentro del centro y facilita la participación en programas de rehabilitación, educación y trabajo. El Tercer Grado corresponde al régimen abierto, que permite a los internos pasar gran parte de su tiempo fuera del centro penitenciario. Este régimen se considera beneficioso para la reinserción social, la salud física y mental de los reclusos y facilita su reintegración laboral y personal (Fernández Bermejo, 2014).

Respecto a la población penitenciaria en España en estudios recientes, se recoge en el Informe General de Instituciones Penitenciarias que la población reclusa media en 2022 fue

de 46.687 internos/as. En cuanto a la distribución por sexo, a 31 de diciembre de 2022, la población masculina era de 43.097 internos (un aumento de 434 internos respecto a las mismas fechas de 2021), mientras que la población femenina se contabilizó en 3.371 mujeres, con un incremento de 71 internas con respecto al año anterior. De este modo, se puede afirmar que aproximadamente nueve de cada diez internos son hombres (92,7%). En relación con la edad media de los internos hombres, con menos de 30 días de prisión, los grupos con mayor representación son los de 31-40 años (30,2%) y 41-50 años (25,3%). En contraste, los grupos con menor representación son los de 18-20 años (4,1%), 61-70 años (3,4%) y más de 70 años (0,9%) (Miranda, 2022).

Prisionalización

Es fundamental comprender el concepto de “prisionalización” para explicar las variables que se van a atender en el programa de intervención. Echeverri (2010) lo define como un proceso mediante el cual un individuo encarcelado adopta inconscientemente un conjunto de normas de conducta y valores específicos. Como resultado de este proceso, la persona vive en la rutina diaria de la prisión, normalizando un ambiente que se caracteriza por ser tenso, exigente y emocionalmente inestable, ya que el interno se encuentra en la mayoría de las ocasiones inmerso en una situación en la que es constantemente desacreditado. Uno de los aspectos más importantes de la prisionalización es el clima de violencia, agresividad y estrés presente en las instituciones penitenciarias, tanto entre los internos como de la propia institución hacia los reclusos (Ruíz, 2007). El sedentarismo y la falta de movilidad de los internos en los módulos se unen al estado de alerta constante, lo que provoca tanto consecuencias físicas, tensión muscular, dolores de cabeza, de cuello y espalda como psicológicas, un estado de ansiedad continuo por temor ante un posible peligro o incertidumbre respecto a al futuro, lo que exacerba los efectos del estrés (Valverde, 1997). Por otro lado, Altamirano (2013) habla de un clima de estrés, ansiedad y tensión constante como respuesta de los internos ante el hacinamiento y las restricciones de seguridad, lo que puede derivar en un empobrecimiento de las habilidades sociales, desarrollando una personalidad dependiente, devaluando la propia imagen y la autoestima (Herrera y Expósito, 2010). En esta línea, se considera que estar privado de libertad puede llegar a ser una experiencia traumática, ocasionando trastornos de ansiedad, la pérdida de conciencia de derechos fundamentales básicos, fomentando así la internalización de una cultura de violencia y evitación, lo que dificulta la reinserción social (Sarmiento, et al., 2015). Este contexto impide emocionalmente

que los internos desarrollen de manera saludable las habilidades de afrontamiento necesarias para gestionar la ansiedad, la ira y el estrés.

Muñagorri y Peñalver (2008) señalan que la falta de destrezas, para afrontar el estrés y las emociones intensas, puede llevar a ideaciones suicidas y conductas autolesivas, como mecanismo de afrontamiento o descarga de la ira para escapar del sufrimiento. En este sentido, Rocamora (2013) identifica varios factores de riesgo para conductas autolesivas, incluyendo la falta de comunicación, la sobrecarga emocional y la desesperanza. Este autor pone de manifiesto que las personas necesitan un proyecto vital, un círculo de apoyo social y un espacio para desarrollar actividades de disfrute. El problema es que todo esto es complicado de llevarlo a cabo en prisión. Se considera de fundamental importancia incidir en la gestión emocional de los internos, ya que las estadísticas recientes indican un aumento preocupante en la tasa de suicidios en las prisiones. En 2020, se registró que la cifra de suicidios en prisión es notablemente más alta en comparación con la población general y este acto suicida se suele dar especialmente en aquellos internos que padecen algún tipo de sufrimiento psicológico (Zhong et al., 2021).

Justificación de la Relevancia del Problema

Análisis de las Necesidades

Después de recoger toda esta información se puede afirmar que el entorno de prisión puede tener un gran impacto en la salud y el bienestar de las personas. Además, los autores citados a lo largo del escrito coinciden en que los internos no suelen contar con las habilidades necesarias para enfrentarse a dicho entorno, por lo que será de suma importancia que aprendan otras estrategias saludables para lidiar con el medio en el que viven. Hay varios factores relacionados con el autocuidado emocional en los que se podría incidir con el objetivo de mejorar su estancia en prisión y prevenir futuras conductas autolesivas o posibles alteraciones en el estado de ánimo. Estos son los niveles de estrés, ansiedad e ira, la falta de comunicación y de autoestima. Se comenzará explicando cada uno de los efectos psicológicos negativos y se terminará relacionándolo con el autocuidado emocional:

Estrés. La prisión es una fuente constante de estrés debido a las condiciones a las que están expuestos, esta se convierte en una principal amenaza para el bienestar del interno (Altamirano, 2013). El estrés es el conjunto de respuestas fisiológicas y psicológicas que tiene el organismo, aparecen cuando algo es interpretado como amenazante y se produce cuando las demandas percibidas por la persona superan su capacidad para afrontarlas, pueden parecer útiles en ciertas situaciones, pero en el contexto penitenciario pueden ser desadaptativas,

provocando malestar físico y mental, ya que traen consigo emociones y comportamientos negativos como la irritabilidad, ira, agresividad, ansiedad, evitación y en algunos casos el consumo de sustancias (Secretaría General de Instituciones Penitenciarias, 2011). Por lo tanto, se considera importante el manejo del estrés ya que, si la regulación emocional de los internos mejora, se responderá de manera más adecuada ante situaciones amenazantes y se reducirá la presencia de pensamientos, emociones y conductas desadaptativas.

Ansiedad. Ruiz (2007) señala que con el paso del tiempo en prisión, los internos experimentan un aumento de la sintomatología emocional, destacando especialmente la ansiedad y el estrés. Según Escaff et al. (2013), los internos viven con una ansiedad constante por la incertidumbre del futuro o el temor a reingresar en prisión, lo que genera una continua alerta emocional. Además, los recuerdos traumáticos de la entrada en la cárcel pueden reactivarse con frecuencia, a través de pensamientos y sueños, lo que favorece la evitación de distintas personas o situaciones, aumentando la sintomatología ansiosa. Por lo tanto, es fundamental trabajar la ansiedad, ya que les ayudará a regular sus respuestas emocionales y a enfrentar mejor las situaciones estresantes dentro de la prisión, mejorando su bienestar y facilitando su futura reinserción social.

Ira. Se conoce que dentro de los centros penitenciarios, las situaciones conflictivas pueden desencadenar ataques de ira, los cuales tienen efectos muy negativos tanto en su entorno como en la persona que lo experimenta, pudiendo ocasionar; depresión, ansiedad, tensión muscular, dolor de cabeza y pérdida de apoyo social (SGIP, 2011). Por lo tanto, si un interno posee una adecuada regulación emocional, será más capaz de gestionar su ira y por ende reducir la conducta agresiva, ya que el control de impulsos permite interrumpir pensamientos rumiativos, ayudando a evitar pensamientos hostiles y facilitando una reevaluación de situaciones conflictivas, mejorando así sus interacciones sociales y su salud emocional (Wilkowski y Robinson, 2010).

Falta de Comunicación. El lenguaje es esencial en prisión, ya que a medida que avanza el proceso de prisionalización los internos adoptan nuevos términos y formas de comunicación propias del entorno penitenciario, teniendo un impacto directo en la forma de pensar y reflexionar de los internos, ya que el lenguaje está íntimamente ligado a los procesos de pensamiento y auto-reflexión (Martxoa, 2015, citado por Rodríguez López, 2019). La falta de comunicación auténtica aumenta la sobrecarga emocional, ya que los internos no tienen vías funcionales para exteriorizar sus emociones, lo que puede contribuir a su aislamiento emocional, nerviosismo, preocupación y al bajo estado de ánimo (Reyes y Muñoz-Quezada,

2019). Por lo tanto, los internos deberán aprender a identificar y expresar sus emociones, promoviendo así su autenticidad y una comunicación asertiva saludable.

Falta de Autoestima. Uno de los efectos más significativos de la prisionalización, incluye una mayor dependencia de los internos hacia las instituciones penitenciarias, provocada por el control excesivo y una desvalorización de la propia imagen, lo que conduce a un empobrecimiento de la autoestima (Herrera y Expósito, 2010). La autoestima tiende a ser más baja cuando los internos se adaptan a su vida en prisión y aceptan su situación, ya que la percepción de sí mismos se ve afectada negativamente, se asocia con varios problemas psicológicos como altos niveles de ansiedad, estrés, inseguridad, inestabilidad emocional, soledad e insomnio. En cambio, una autoestima alta tiene efectos positivos, promoviendo la estabilidad emocional, la seguridad, la flexibilidad cognitiva y un mayor sentido del humor (SGIP, 2011). Por lo tanto, se cree que una forma imprescindible de autocuidado emocional será aumentar la valoración personal de los internos, ya que las personas que se valoran positivamente tienden a cuidar de sí mismas y a realizar acciones para mejorar su bienestar emocional.

Marco Teórico de Referencia

Análisis de Programas Previos

Con el fin de obtener una mayor información acerca de las intervenciones que se ha realizado anteriormente sobre las variables en las que se quiere incidir, se considera necesaria una revisión de programas previos. Se han elegido tres estudios realizados en centros penitenciarios en los que se tratan temas similares a los que se van a abordar, como la autoestima, la inteligencia emocional, autoconocimiento, habilidades sociales, regulación y comunicación emocional, entre otros. No se ha tenido en cuenta variables socioculturales como la nacionalidad, la edad o el sexo, ya que se quería apreciar sin distinción cómo se abordaron estas variables en prisión (Ver Tabla 1.).

El primer programa de Ayala, et al. (2024), aborda indirectamente el autocuidado emocional a través del fortalecimiento del autoconcepto y la autoestima. El segundo programa de Cardero (2022) está destinado a mejorar la inteligencia emocional de las internas, a través de psicoeducación sobre las emociones, el autoconocimiento, las habilidades sociales y técnicas de relajación, lo cual está estrechamente vinculado al autocuidado emocional. Y por último, el programa de Filella et al. (2008) presenta contenidos relevantes sobre autocuidado emocional, a través de tres bloques temáticos “conciencia emocional”, “regulación emocional” y “habilidades sociales y comunicativas”.

Tabla 1.

Revisión de programas previos

Nombre del Programa	Autores y año	Objetivos	Población diana	Duración	Aspectos positivos	Aspectos de mejora
La reconstrucción del autoconcepto y la autoestima, para favorecer la reinserción social	Ayala, et al. (2024)	<ul style="list-style-type: none"> - Explicar cómo un taller vivencial puede favorecer cambios en el auto concepto - Promover una nueva perspectiva para enfrentar la salida de prisión, reevaluando cómo se ve a sí mismo y las opciones disponibles 	22 internos: 4 mujeres 18 hombres (Edades entre los 20-70 años)	9 meses Los sábados de 10:00-12:00 (2 horas)	<ul style="list-style-type: none"> - Se utilizaron conceptos teóricos validados como los seis pilares de la autoestima de Branden. - Aporta testimonios de los propios presos en la realización de actividades, guardando el anonimato. - Los participantes mostraron una mejora en su autoimagen y autoestima. Identificaron cualidades positivas en sí mismos y adquirieron herramientas para validar sus emociones. 	<ul style="list-style-type: none"> - Se utilizaron muy pocos conceptos teóricos, centrándose solo en el enfoque humanista. - Carece de un marco estructurado para abordar emociones negativas o crisis emocionales. - Recolección de información a través de dibujos y escritura de cualidades y defectos propios, siendo estos poco validados científicamente.
Sentir ten sentido	Cardero, (2022)	<ul style="list-style-type: none"> - Mejorar la inteligencia emocional mediante psicoeducación de emociones, autoconocimiento, habilidades sociales - Entrenar en técnicas de relajación para un mayor manejo emocional 	Mujeres de 30-60 años, la mayoría españolas	4 meses 6 sesiones grupales de una hora y media, además de sesiones individuales	<ul style="list-style-type: none"> - Se realiza una evaluación exhaustiva pre-post de las emociones - Incluyeron cuestionarios de autoevaluación y análisis de las experiencias vividas durante el taller. - Se utilizaron técnicas adecuadas como relajación progresiva, y dinámicas para la regulación emocional y la comunicación interpersonal. 	<ul style="list-style-type: none"> - Durante un mes solo tuvieron sesiones individuales, trabajando los contenidos del programa, podría haber causado falta de pertenencia al grupo o una bajada de la motivación en la continuidad del taller, ya que luego se volvieron a retomar las sesiones grupales
Programa Conflictos, no!	Filella et al. (2008)	<ul style="list-style-type: none"> - Reconocer emociones propias y de los demás. - Desarrollar estrategias de regulación emocional. - Mejorar las habilidades sociales y comunicativas. - Adoptar una actitud positiva ante la vida, aprender a fluir. 	30 internos varones seleccionados al azar (15 para el grupo control y para el grupo experimental) Reducida a 25 sujetos por la mortalidad de 5 internos.	20 sesiones 2 por semana, duración de 2 horas	<ul style="list-style-type: none"> - Se utiliza un diseño cuasiexperimental pre-post de grupo único, con grupo control - Se aplicaron cuestionarios validados y se utilizaron técnicas adecuadas como reestructuración cognitiva, técnicas de relajación y actividades para la comunicación asertiva. - Se analizaron sanciones disciplinarias como un indicador de cambio en el comportamiento. - Se aporta una ficha valorativa del programa en la que se podrá ver de manera directa el feedback de los internos. 	<ul style="list-style-type: none"> - Exceso de datos con los que se podría identificar fácilmente a los internos. - No se encontraron cambios significativos en el número de sanciones disciplinarias. - La información de la que se dispone no es suficiente para poder obtener resultados fiables y estadísticamente significativos.

Fuente: Elaboración propia, 2024

Objetivos Generales y Específicos

Objetivos Generales

El objetivo general de este programa de intervención es mejorar el autocuidado emocional dirigido a internos en prisiones españolas que se encuentra en segundo grado en régimen ordinario.

Objetivos Específicos

- Mejorar la identificación y comprensión emocional
- Fomentar la expresión emocional asertiva y la autenticidad
- Mejorar la gestión del estrés y la ansiedad
- Aumentar el autocontrol de la ira
- Aprender a validar y aceptar las emociones a través de la autocompasión
- Fortalecer la autoestima y la resiliencia

Método. Propuesta

Participantes. Definición de la Población Diana

Este programa de intervención irá dirigido a población penitenciaria que se encuentra en segundo grado, ya que aparte de ser el módulo más común, están en una fase de reinserción que facilita la intervención en habilidades emocionales y sociales. Además, su estructura permite a los reclusos trabajar de manera más efectiva en su desarrollo personal, en un entorno donde aún se requiere supervisión y apoyo, pero con la libertad suficiente para participar en programas que fomenten la autorreflexión y el autocuidado. Ofrece un entorno más flexible que el primer grado, permitiendo una mayor interacción social y participación en actividades.

No se ha considerado el primer grado puesto que, dada la alta peligrosidad o problemas de adaptación, se requieren un enfoque de tratamiento más individualizado y posiblemente más intensivo. Tampoco el tercer grado ya que representa el régimen abierto, donde los internos ya tienen más libertad fuera del centro penitenciario y un mayor grado de reintegración, pudiendo beneficiarse de intervenciones menos restrictivas. Por lo que el enfoque en autocuidado emocional no es tan urgente como en los internos de segundo grado.

Se centrará en la población masculina ya que es considerablemente mayor que la femenina, representando el 92,7% del total de internos de las prisiones españolas, según los datos del Informe General de Instituciones Penitenciarias (Miranda, 2022). Además, los

hombres en el contexto penitenciario suelen enfrentar mayores desafíos específicos en cuanto a la gestión y la expresión emocional, lo que hace aún más relevante la necesidad de intervención. Respecto a la edad, se establecerá el límite en 21 años ya que El Reglamento Penitenciario establece que los internos de entre 18 y 21 años deben estar en módulos de jóvenes. A partir de los 21 años son trasladados a módulos de adultos dado que se considera que han alcanzado la madurez suficiente (Real Decreto, 1996).

Este programa de intervención se podrá aplicar a los centros penitenciarios españoles en los que la población masculina se encuentre privada de libertad. Serán seleccionados atendiendo a los siguientes criterios de inclusión y exclusión (Ver Tabla 2.).

Tabla 2.

Criterios de inclusión y exclusión

Criterios de Inclusión:	Criterios de Exclusión:
- Ser hombre	- Ser mujer
- Edad mayor de 21 años	- Edad menor de 21 años
- Llevar más de 1 año en prisión	- Pertenecer al primer o tercer grado
- Tiempo restante de condena mínimo de 5 meses, para asegurar su participación completa en el programa	- Trastornos mentales severos que precisen de inmediata atención psiquiátrica o médica
- Pertenecer al segundo grado y a la prisión en la que se aplicará el programa	- Adicciones no tratadas o participantes bajo los efectos en el momento de la sesión que puedan afectar en su participación
- Disponibilidad y compromiso para asistir a todas las sesiones del taller.	- Estar a la espera de juicio o involucrados en procesos legales que puedan interferir con su asistencia y su participación
- Nivel de idioma español medio-alto	- Individuos que no puedan comprometerse a la totalidad del taller por restricciones en el tiempo
- Nivel de comprensión adecuado, tener capacidad para comprender y seguir las instrucciones del taller.	- Nivel de idioma español bajo
- Participantes que expresen interés en aprender y practicar el autocuidado emocional en el formulario	- Participantes que no expresen interés en aprender y practicar el autocuidado emocional en el formulario

Fuente: Elaboración propia, 2024

Tipo de Diseño

Se ha elegido un diseño cuasi-experimental longitudinal con medición pre y post-intervención en un solo grupo. Este diseño implica la evaluación de la misma muestra en dos momentos, antes (pre) y después (post) de la intervención. El muestreo utilizado es no probabilístico, específicamente con un enfoque de selección de sujetos tipo, ya que se requiere que la muestra cumpla con ciertas características predefinidas relacionadas con el objetivo de la investigación.

Materiales e Instrumentos de Evaluación Diagnóstica

La evaluación pre-tratamiento tiene como objetivo recopilar datos sobre el conocimiento previo de los participantes, su estado psicológico, sus habilidades actuales y otros factores relevantes, los cuales servirán como línea base para el análisis posterior. Por

otro lado, la evaluación post-tratamiento se realiza al final de la intervención para medir los cambios experimentados, identificar las mejoras logradas y analizar la evolución de las variables estudiadas. La comparación entre los resultados obtenidos en ambas evaluaciones es fundamental para evaluar la efectividad del programa, tanto desde una perspectiva cualitativa como cuantitativa.

Evaluación Pre-Post Tratamiento

Escala de Dificultad de Regulación Emocional (DERS). Adaptada al español por Hervás y Jódar (2008), se utilizará para medir la mejora en la identificación y comprensión emocional. Esta escala se compone de 28 ítems y se divide en cinco subescalas que miden diferentes aspectos de la desregulación emocional; 1) Descontrol emocional; 2) Interferencia cotidiana; 3) Desatención emocional, que se refiere a la dificultad para identificar y reconocer las emociones; 4) Confusión emocional, que implica la dificultad para comprender y clarificar las emociones experimentadas; y 5) Rechazo emocional, que se refiere a la falta de aceptación del propio malestar emocional. El instrumento se responde en formato Likert (1 = casi nunca, 5 = casi siempre), donde un puntaje más alto indica mayores dificultades. Mostró una buena consistencia interna con un coeficiente alfa de Cronbach de 0,71 a 0,73, además de buena estabilidad temporal (Gratz y Roemer, 2004).

Escala de Asertividad de Rathus. Adaptada por León y Vargas (2009), se utilizará para medir si se ha fomentado la expresión emocional asertiva y la autenticidad. Consta de 22 ítems, los cuales se distribuyen en 6 factores: (1) Demostrar disconformidad, (2) Expresión de emociones y creencias, (3) Eficacia, (4) Interacción con organizaciones, (5) Expresión de opiniones, y (6) Decir no. Estos se valoran mediante una escala Likert de 5 puntos: 1 = "No muy característico de mí", 2 = "Poco característico de mí", 3 = "Algo característico de mí", 4 = "Bastante característico de mí" y 5 = "Muy característico de mí". Se calculó el alfa de Cronbach, obteniendo un rango entre 0.60 y 0.70, lo que se considera una adecuada consistencia interna (Gallardo Seminario, 2020).

Escala de Estrés Percibido (PSS-14). Se utilizará para medir la mejora en la gestión del estrés. La versión española fue adaptada por Remor y Carroble (2001) y está compuesta por 14 ítems que evalúan el grado de malestar, preocupación o percepción de control personal sobre los problemas en el último mes. Los participantes responden utilizando una escala tipo Likert con opciones que van de 0 ("nunca") a 4 ("siempre"), donde puntuaciones más altas indican mayor estrés percibido. Presenta un coeficiente alfa de Cronbach de 0,67 lo que indica una buena consistencia interna (Remor y Carroble, 2001).

Inventario de Ansiedad de Beck (BAI). Adaptado al español por Sanz y Navarro (2003). Se utiliza para evaluar la intensidad de los síntomas ansiosos en los individuos. Este inventario consta de 21 ítems, en los que se debe indicar el grado de molestia experimentado debido a cada síntoma de ansiedad, utilizando una escala de 0 a 3. Es una de las herramientas más ampliamente utilizadas para evaluar la ansiedad. Cuenta con un coeficiente alfa de Cronbach de 0,88, lo que indica una excelente consistencia interna (Sanz y Navarro, 2003).

Inventario de Estado, Rasgo y Expresión de la Ira (STAXI-2). Adaptado al español por Miguel-Tobal et al. (2001), se utilizará para medir si se ha aumentado el autocontrol de la ira. Consta de 49 ítems distribuidos en tres escalas: ira estado (15 ítems), ira rasgo (10 ítems) y expresión y control de la ira (24 ítems). La escala de ira estado evalúa los sentimientos de ira, así como su expresión física y verbal; la de ira rasgo mide el temperamento y la tendencia a la ira; y la de expresión y control de la ira examina tanto la expresión interna y externa de la ira como el control de esta. Este inventario utiliza una escala tipo Likert con cuatro opciones de respuesta: "casi nunca", "a veces", "a menudo" y "casi siempre", y clasifica a los individuos en tres niveles de ira: bajo (1-25), moderado (26-75) y alto (76-99). Las propiedades psicométricas son muy buenas, con un alfa de Cronbach de 0,89 para la escala de ira estado, 0,82 para ira rasgo y 0,69 para expresión de ira (Zapata Carrión, 2018).

Escala de Auto-compasión. Adaptada al español por García-Campayo et al. (2014), se utilizará para medir si se ha aprendido a validar y aceptar las emociones. Esta escala evalúa la capacidad de una persona para tratarse a sí misma con amabilidad, reconociendo tanto sus propios límites como los de los demás. Consta de 26 ítems, distribuidos en seis factores: auto-amabilidad, auto-juicio, humanidad compartida, aislamiento, conciencia plena y sobre-identificación. Cada factor se puede calificar de manera independiente y en conjunto, proporcionan una medida del nivel general de autocompasión. La escala presentó un alfa de Cronbach de 0,87, con un rango de 0,72 a 0,79 para las seis subescalas (Pastorelli y Gargurevich, 2018).

Escala de Autoestima de Rosenberg. Adaptada al español por Vázquez et al. (2004), es un instrumento de 10 ítems que evalúa la autoestima general. Cada ítem se puntúa en una escala tipo Likert de 1 a 4, donde una puntuación más alta en el cuestionario indica un mayor nivel de autoestima. Este instrumento ha demostrado buenas propiedades psicométricas, con un coeficiente alfa de Cronbach de 0,87 lo que indica una alta fiabilidad interna.

Escala de Resiliencia. Adaptada al español por Ruiz et al. (2012), consta de 25 ítems con una escala de respuesta tipo Likert, que va de 1 (muy en desacuerdo) a 7 (muy de acuerdo). Este instrumento mide el grado de resiliencia en los individuos a través de afirmaciones

relacionadas con dos factores: (1) competencia personal, que refleja características como la autoconfianza, independencia, perseverancia, y capacidad para enfrentar desafíos, y (2) aceptación de uno mismo y de la vida, que mide la adaptabilidad, flexibilidad y una visión equilibrada de la vida. Tiene un coeficiente alfa de Cronbach de 0,91, lo que indica que el instrumento tiene una fiabilidad interna bastante alta (Ruiz et al.,2012).

Evaluación de Seguimiento

Se realizará una evaluación de seguimiento del programa de intervención, en la que se comprobará si se siguen las normas de comportamiento que se explicarán en el (**Anexo B**), además del número de intervenciones que realizan en el grupo y la comprensión de los contenidos de cada sesión. Para ello, al inicio y al final de las sesiones se reservarán 10 minutos para reflexionar sobre cómo se han sentido durante la semana y en la sesión del día, permitiéndoles expresar si han tenido dificultades para comprender algún aspecto que se haya abordado (**Anexo C**). Esto fomentará el vínculo, la participación y el feedback que se quiere recoger. Además, se solicitará a los profesionales del centro que comuniquen semanalmente si los internos, que están realizando el taller, han sido sancionados por sus comportamientos o cualquier otro tipo de información que hayan recabado sobre ellos. Todo ello se recogerá a través de una ficha individual (**Anexo D**).

Nivel de Satisfacción

Para medir la efectividad del programa, se aplicará la Escala de Satisfacción con el Tratamiento Recibido (CRES-4), adaptada al español por Feixas et al. (2012). Este cuestionario evalúa el grado de satisfacción de los participantes con el tratamiento psicoterapéutico recibido. La escala consta de cuatro afirmaciones distribuidas en tres áreas: satisfacción general (primera pregunta) y resolución del problema (segunda pregunta), que se calificarán en una escala de 5 puntos, y percepción del cambio emocional (tercera y cuarta preguntas), que se valoran en una escala de 4 puntos. Se les aplicará al día siguiente de la última sesión del taller.

Procedimiento

Captación de Participantes y Emplazamiento

Se mandará un correo electrónico al centro penitenciario pertinente donde se les sugerirá impartir un taller de autocuidado emocional para internos que se encuentren en segundo grado. Cuando se tenga la confirmación, se colaborará en conjunto con el personal de la prisión, como con los psicólogos, trabajadores sociales y educadores, puesto que ellos podrán

ayudar a comunicar la importancia del taller y fomentar la participación, ya sea a través de los funcionarios, reuniones con los internos, por megafonía... o cualquier otro medio de comunicación que ellos estimen adecuado. Por otro lado, se crearán e implantarán carteles llamativos en los que incluirá el día límite para inscribirse y las fechas del taller para que sepan si pueden participar en su totalidad (**Anexo E**). Además, se les pedirá que la información sobre el taller y los carteles sean de fácil acceso, distribuidos en diferentes lugares dentro de la prisión, como en tabloneros de anuncios. Y por último, a través de incentivos, ya que al finalizar el taller obtendrán un diploma como certificado de asistencia (**Anexo F**). Sin ser un título oficial reconocido, se considera que podrá aumentar la motivación y la participación en el taller. El período de inscripción será durante dos semanas, con el fin de que los internos tengan tiempo suficiente para conocer los detalles del programa y reflexionar sobre su participación, en las cuales los internos podrán completar y entregar sus formularios de inscripción (**Anexo G**) y el consentimiento informado (**Anexo H**). Una vez entregados al personal encargado, se proporcionarán los criterios de inclusión y exclusión a los profesionales del centro para verificar las circunstancias de los solicitantes, donde se tendrá preferencia por orden de inscripción. La selección final de los participantes será consensuada y posteriormente confirmada a cada participante de manera individual, otorgándoles un calendario guía en la que se concretan mejor las fechas en las que deberá asistir al taller (**Anexo I**), también se entregará a los facilitadores.

Se seleccionará a un máximo de ocho internos. El objetivo de limitar el número de participantes es crear un grupo reducido, lo que facilita una conexión más estrecha entre los internos y fomenta un ambiente de confianza. Los reclusos que no sean seleccionados serán considerados para futuras ediciones del taller, si el programa tuviera éxito. El taller se llevará a cabo en un aula abierta dentro del módulo, en la que los internos van a leer, estudiar, dibujar... Es similar a lo que sería un aula pequeña de una clase del colegio, equipada con mesas, sillas, pizarra y otros materiales necesarios que servirán de gran ayuda para la impartición del taller. Antes de acceder al aula, se realizarán controles de seguridad para verificar que tanto el material adicional como el personal autorizado estén en conformidad con las normativas del centro, asegurando que no se ponga en riesgo la seguridad de los facilitadores ni de los internos (Bares, 2016).

Los facilitadores deberán ser dos psicólogos sanitarios, con la formación adecuada para llevar a cabo las actividades del programa de manera efectiva.

Planificación de la Evaluación y del Tratamiento

Las sesiones, tendrán lugar todos los miércoles de 16:00 a 18:30, durante aproximadamente 2 meses y 1 semana. Cada sesión durará 2 horas y 30 minutos (150 minutos en total). Se realizarán 8 sesiones compuestas por 4-5 actividades, dedicando una sesión a cada objetivo específico del programa, además de una de inicio y otra de despedida (Ver Tabla 3.).

Tabla 3.
Cronograma

Sesiones	Semanas (2 Meses y 1 Semana)									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Captación participantes	X	X								
Sesión 1			Bienvenida							
Sesión 2				O.1						
Sesión 3					O.2					
Sesión 4						O.3				
Sesión 5							O.4			
Sesión 6								O.5		
Sesión 7									O.6	
Sesión 8										Despedida
Escala de satisfacción										X

Fuente: Elaboración propia, 2024.

Nota: "O" se refiere a cada objetivo específico

Respecto a la evaluación, se tendrá en cuenta las variables relacionadas con el autocuidado emocional mencionadas al principio; los niveles de ansiedad, estrés, ira, falta de comunicación y por último la falta de autoestima. Se incidirán en ellas a través de los objetivos específicos y se evaluarán a través de los instrumentos psicométricos mencionados anteriormente. Estos se aplicarán durante la primera sesión de bienvenida y en la última sesión de despedida a modo de evaluación pre-post tratamiento (Ver Tabla 4.).

Intervención

En cuanto a la intervención, tendrá lugar en las demás sesiones (de la 2 a la 7), en las que se trabajarán los 6 objetivos específicos. Para una mayor efectividad se practicarán situaciones comunes del entorno penitenciario, a través de diferentes enfoques de la psicología, con el objetivo final de potenciar el autocuidado emocional de cada interno. Se destacarán a continuación los más relevantes. En primer lugar, La Terapia Cognitivo-

Conductual (TCC), es uno de los enfoques más utilizados en el programa debido a su eficacia en la modificación de patrones de pensamientos automáticos disfuncionales, que podrían contribuir a comportamientos destructivos y en la promoción de comportamientos más saludables (Beck et al., 2011). También se ha utilizado en gran medida la Teoría del Aprendizaje Social (Bandura y Walters, 1988), a través de actividades de role-playing y la observación de los demás, en las que aprenden nuevas formas de manejar situaciones conflictivas. La observación de modelos positivos dentro del grupo puede ser un factor clave en la modificación de conductas y en el aprendizaje de habilidades emocionales adaptativas. La Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT) la cual se utiliza para fomentar la aceptación de las emociones difíciles y para promover el compromiso con valores personales importantes. Este enfoque ayuda a los internos a lidiar con el malestar emocional, en lugar de intentar evitarlo o suprimirlo (Hayes et al., 2012). También se ha hecho uso de La Terapia Humanista, para promover la autoexploración y el desarrollo personal en un entorno terapéutico seguro, en el que los internos pueden explorar sus emociones, sus deseos y sus metas personales sin temor al juicio. La aceptación incondicional y la empatía son componentes esenciales que permiten a los internos desarrollar una mayor autocomprensión y fomentar una relación más positiva consigo mismos y con los demás (Rogers, 1995). Asimismo, se ha de destacar La Terapia Narrativa permitiendo que reescriban sus historias personales, destacando las fortalezas y los logros que quizás no hayan sido reconocidos previamente. Este enfoque es particularmente valioso en contextos carcelarios, donde los internos a menudo cargan con una narrativa de fracaso o estigmatización. Al permitir que los internos "re-escriban" su historia, se les da la oportunidad de reconocer sus capacidades y logros, lo cual puede ser un factor clave en su rehabilitación (White y Epston, 1990). Y por último, hay que recalcar la Logoterapia, ya que es fundamental cuando se trabaja con la resiliencia y el sentido de vida en prisión, ayudando a los internos a encontrar un sentido en sus experiencias pasadas y a proyectar un futuro esperanzador (Frankl, 1985).

Resumen de todas las sesiones

Se encontrará un resumen de todas las sesiones en el **(Anexo J)**

Tabla 4.
Tabla Resumen de cada sesión

Objetivo	Sesión	Actividad	Contenido	Tareas	Tiempo
Evaluación Pre-Tratamiento	Sesión 1: Bienvenida	Actividad 1.1: Me gusta	Facilitar un primer contacto entre los participantes y fomentar un ambiente de confianza.	Preparación: Sillas en círculo. Actividad: Compartir tres cosas que les gustan, promoviendo el conocimiento individual y grupal.	15 min
		Actividad 1.2: Polaridades	Fomentar la reflexión sobre creencias, valores y posturas mediante la elección de una polaridad.	Preparación: Cada facilitador se colocará en un extremo del aula, representando una polaridad. Actividad: Ubicarse según su postura, argumentándola.	15 min
		Actividad 1.3: Presentación del Taller	Explicar autocuidado emocional y funcionamiento del taller.	Preparación: Sillas mirando al proyector. Actividad: Presentación PowerPoint sobre el autocuidado emocional, su importancia en prisión, los objetivos, normas y fechas del taller.	30 min
		Actividad 1.4: Evaluación Pre-Tratamiento	Aplicación de instrumentos psicométricos para medir las variables de estudio	Preparación: Repartir pruebas, lápices y gomas, sillas enfrente de mesas. Actividad: Distribuir y aplicar las pruebas de evaluación (DERS, PSS-14, BAI, STAXI-2, Escala de Asertividad, Auto-compasión, Autoestima y Resiliencia).	90 min (+10 min si se necesitase)
Mejorar la identificación y comprensión emocional	Sesión 2: Identificar y comprender emociones	Actividad 2.1: ¿Qué son las emociones?	Autoexploración emocional en grupo, a partir de preguntas de los facilitadores	Preparación: Sillas frente a la pizarra. Actividad: Debate grupal acerca del conocimiento emocional previo, escribiendo respuestas en la pizarra.	15 min
		Actividad 2.2: Unir emociones y definiciones	Relacionar emociones con definiciones, mejorando el vocabulario emocional y el reconocimiento de estados afectivos.	Preparación: Repartir cartulinas por parejas y sillas enfrente de mesas. Actividad: Emparejar correctamente las cartulinas (emoción con su descripción).	35 min
		Actividad 2.3: Conexión cuerpo-mente	Identificar cómo las emociones se manifiestan físicamente, promoviendo la conciencia corporal.	Preparación: Repartir hojas, lápices y gomas, sillas enfrente de mesas. Actividad: Dibujar un mapa corporal y marcar sensaciones físicas asociadas a emociones.	25 min
		Actividad 2.4: Árbol de las Emociones	Identificar emociones frecuentes y sus desencadenantes, conectando emociones con situaciones externas.	Preparación: Repartir hojas, lápices y gomas, sillas enfrente de mesas. Actividad: Dibujar un árbol, escribir emociones en el tronco y situaciones en las ramas.	25 min
		Actividad 2.5: Identificación de emociones durante un conflicto	Reconocer emociones en situaciones conflictivas, aprendiendo estrategias de regulación emocional.	Preparación: Sillas en círculo y en medio los que actúan (irán actuando cada pareja). Actividad: Representar conflictos comunes con role-playing en parejas, e identificar emociones en cada fase.	40 min
Fomentar la expresión emocional asertiva y la autenticidad	Sesión 3: Comunicación	Actividad 3.1: Psicoeducación sobre la comunicación	Explicar la importancia de la comunicación verbal y no verbal en interacciones sociales	Preparación: Sillas frente al proyector. Actividad: Presentación PowerPoint sobre la comunicación no verbal y los estilos de comunicación verbal (agresivo, pasivo, asertivo). Enfocándose en el asertivo.	35 min
		Actividad 3.2: Escucha activa	Reforzar la escucha activa mediante el uso de sonrisas, gestos positivos, postura abierta y contacto visual.	Preparación: Sillas en círculo y en medio los que actúan (irán actuando cada pareja). Actividad: Un interno comparte una situación de desacuerdo y el otro escucha activamente.	25 min
		Actividad 3.3: Técnica del sándwich	Aprender la técnica del "sándwich" para expresar emociones de manera asertiva.	Preparación: Sillas frente a la pizarra, luego en círculo y en medio los que actúan (irán actuando cada pareja). Actividad: Explicar y practicar con role-playing en parejas la expresión de emociones utilizando la técnica del "sándwich".	35 min

Objetivo	Sesión	Actividad	Contenido	Tareas	Tiempo
Mejorar la gestión del estrés y la ansiedad	Sesión 4: Gestión del estrés y la ansiedad	Actividad 3.4: Técnica de mensajes Tú-yo	Enseñar a expresar sentimientos y necesidades de manera respetuosa, utilizando mensajes en primera persona.	Preparación: Sillas frente a la pizarra, luego en círculo y en medio los que actúan (irán actuando cada pareja). Actividad: Explicar y practicar con role-playing en parejas la técnica de mensajes "Tú"- "Yo".	35 min
		Actividad 4.1: Identificación de estrés y ansiedad	Identificación de factores estresantes, ansiosos y señales físicas.	Preparación: Sillas frente a la pizarra. Actividad: Debate grupal para compartir situaciones que causan estrés y ansiedad, sus manifestaciones físicas y lluvia de ideas para manejarlas.	25 min
		Actividad 4.2: Psicoeducación sobre estrés y ansiedad	Explicar qué es el estrés, la ansiedad y sus diferencias, para reconocerlo adecuadamente.	Preparación: Sillas frente al proyector. Actividad: Presentación PowerPoint sobre las características del estrés y la ansiedad, sus diferencias, manifestaciones físicas y emocionales.	40 min
		Actividad 4.3: Respiración 4-7-8	Técnica de respiración para la regulación emocional y reducción del estrés y la ansiedad.	Preparación: Sillas en círculo. Actividad: Guiar a los participantes en la práctica de la respiración 4-7-8.	15 min
		Actividad 4.4: Mindfulness	Técnica de atención plena para la autoobservación de pensamientos y emociones.	Preparación: Sillas en círculo. Actividad: Guiar práctica de mindfulness, a través del defusionamiento de pensamientos y emociones estresantes.	25 min
		Actividad 4.5: Visualización de lugar seguro	Estrategia de visualización para gestionar la ansiedad y el estrés mediante la creación de un "lugar seguro".	Preparación: Sillas en círculo. Actividad: Guiar a los participantes en una visualización de su lugar seguro, seguida de una visualización de una situación estresante, regresando al lugar seguro para disminuir ansiedad y estrés.	25 min
Aumentar el autocontrol de la ira	Sesión 5: Autocontrol de la ira	Actividad 5.1: Identificación de triggers	Identificación de situaciones y señales fisiológicas que desencadenan la ira.	Preparación: Sillas frente a la pizarra. Actividad: Debate grupal para compartir situaciones que causan ira, sus manifestaciones físicas y lluvia de ideas para manejarlas.	20 min
		Actividad 5.2: Parada de pensamiento	Técnica de pausas conscientes para interrumpir la ira.	Preparación: Sillas frente a la pizarra, luego en círculo y en medio los que actúan (irán actuando cada pareja). Actividad: Explicar parada de pensamiento y practicarla con role-playing en parejas.	35 min
		Actividad 5.3: Rescribiendo el pensamiento	Reestructuración cognitiva de pensamientos automáticos relacionados con la ira.	Preparación: Repartir hojas, lápices y gomas, sillas enfrente de mesas. Actividad: Identificar y escribir individualmente pensamientos automáticos y reformularlos a más racionales (los facilitadores leerán en alto preguntas para ayudarles a reestructurar esos pensamientos).	35 min
		Actividad 5.4: Semáforo de la ira	Uso del semáforo emocional para gestionar la ira.	Preparación: Sillas frente a la pizarra, luego en círculo y en medio los que actúan (irán actuando cada pareja), repartir cartulinas (roja, amarilla, verde). Actividad: Explicar y practicar con role-playing en parejas la técnica del semáforo, los observadores a través de las cartulinas indicarán su percepción del conflicto.	40 min
Aprender a validar y aceptar las emociones a través de la autocompasión	Sesión 6: Aceptar y validar las emociones	Actividad 6.1: Caja de la emoción	Reflexión y validación de emociones intensas.	Preparación: Repartir hojas, lápices y gomas, sillas enfrente de mesas. Actividad: Escribir una emoción intensa reciente, colocarla en una caja, discutir cómo aceptar y validar las emociones escogidas al azar.	35 min
		Actividad 6.2: Mente amable	Fomentar la autocompasión y la aceptación emocional.	Preparación: Sillas en círculo. Actividad: Compartir experiencias de autocrítica, practicar el hablarse con amabilidad y compasión en momentos difíciles, fomentándolo como hábito.	25 min
		Actividad 6.3: Técnica de reencuadre	Reformulación positiva de situaciones dolorosas.	Preparación: Repartir hojas, lápices y gomas, sillas enfrente de mesas. Actividad: Identificar y escribir individualmente una situación dolorosa y	40 min

Objetivo	Sesión	Actividad	Contenido	Tareas	Tiempo
Fortalecer la autoestima y resiliencia	Sesión 7: Autoestima y resiliencia	Actividad 6.4: Carta de autocompasión	Practicar la autocompasión mediante una carta a uno mismo.	reformularla positivamente (los facilitadores leerán en alto preguntas para ayudarles a reestructurar esos pensamientos). Preparación: Repartir hojas, lápices y gomas, sillas enfrente de mesas. Actividad: Escribir una carta de apoyo emocional a sí mismos en tercera persona, como si fueran un amigo comprensivo.	30 min
		Actividad 7.1: Lista de la autoestima	Escribir una lista de cualidades positivas, habilidades y logros.	Preparación: Repartir hojas, lápices, gomas y una tabla guía, sillas enfrente de mesas. Actividad: Escribir una lista de aspectos positivos propios, adquiridos tanto en la vida en prisión como anteriormente.	20 min
		Actividad 7.2: Círculo de fortalezas	Intercambiar cualidades positivas y mensajes de gratitud, reforzando la autoestima colectiva.	Preparación: Sillas en círculo, excepto uno en el medio, quien recibirá la retroalimentación positiva (irán de uno en uno). Actividad: Intercambiar mensajes de reconocimiento sobre fortalezas observadas.	35 min
		Actividad 7.3: Reescribiendo mi historia	Reflexionar sobre el progreso personal y las fortalezas adquiridas.	Preparación: Repartir hojas, lápices y gomas, sillas enfrente de mesas. Actividad: Escribir una carta al yo del pasado y al yo del futuro, reflexionando sobre el aprendizaje y crecimiento personal.	30 min
		Actividad 7.4: Entrevistando a mi yo del futuro	Imaginar el futuro ideal fuera de prisión, simulando una entrevista de trabajo.	Preparación: Se dividirán en grupos de 4, colocando las sillas en círculo y en medio los que actúan (cada facilitador ira a un grupo, entrevistando a los 4 internos). Actividad: Simulación de entrevista de trabajo para reflejar metas profesionales y cualidades idóneas para ellas.	35 min
		Actividad 7.5: Visualización de un futuro positivo	Visualizar una vida fuera de prisión, poniendo en práctica el autocuidado emocional y alcanzando las metas propuestas.	Preparación: Sillas en círculo. Actividad: Guiar a los internos mediante una visualización de un futuro positivo, para fortalecer esperanza y resiliencia.	10 min
Evaluación Post-Tratamiento	Sesión 8: Despedida	Actividad 8.1: Aprendizaje	Estimular la reflexión crítica sobre los aprendizajes adquiridos, promoviendo la expresión emocional y el feedback.	Preparación: Sillas en círculo. Actividad: Fomentar un debate sobre las técnicas aprendidas y los beneficios percibidos del taller.	20 min
		Actividad 8.2: Entrega de Diplomas	Reconocer el esfuerzo y la participación de los internos, validando el progreso en el proceso de autocuidado emocional.	Preparación: Esperarán sentados en la silla hasta ser nombrados. Actividad: Los facilitadores llamarán uno a uno a los internos para entregar los diplomas y felicitarles.	20 min
		Actividad 8.3: Lluvia de Gracias	Fomentar la gratitud y el cierre emocional del taller a través de una dinámica simbólica.	Preparación: Sillas enfrente de mesas y después todos de pie en círculo, repartir cartulinas azules en forma de gota de agua. Actividad: Escribir en la cartulina algo que quieran agradecer de toda la experiencia (los facilitadores también), se dejará caer la gota de agua al suelo y aplaudirán progresivamente simbolizando una lluvia.	20 min
		Actividad 8.4: Evaluación Post-Tratamiento	Aplicar las mismas pruebas de evaluación utilizadas al inicio para medir el cambio en las variables evaluadas y la efectividad del taller.	Preparación: Repartir pruebas, lápices y gomas, sillas enfrente de mesas. Actividad: Reaplicar las mismas pruebas de evaluación, realizadas en la Actividad 1.4.	90 min (+10 min si se necesitase)

Fuente: Elaboración propia, 2024

Nota: Cada sesión dura 150 min, pero se le dedicarán a reflexión personal 10 min al principio y otros 10 al final. Se realizará en todas las sesiones salvo en la primera, ya que se dedicará especialmente a la evaluación pre-tratamiento, (por este mismo motivo en la Sesión 2, solo se dedicarán 10 min al final, pero no al principio, ya que no se puede reflexionar sobre los contenidos aprendidos de la primera sesión) ni tampoco en la última, ya que se dedicará la mayoría del tiempo a la evaluación post-tratamiento y a despedirse de los internos.

Nota: Se utilizarán los siguientes **materiales:** un reloj de pulsera (para cada facilitador), mesas, sillas, hojas, lápices y gomas. Además, se dispondrá de una pizarra, tizas y un borrador. Se llevará una carpeta con las hojas que contienen la preparación de las dinámicas del taller. Para las presentaciones en PowerPoint, se utilizará un ordenador junto con su cargador, y se solicitará al centro la disposición de un proyector en el aula abierta. En algunas sesiones se llevará material adicional como cartulinas recortadas, una caja, tablas a rellenar, o las pruebas psicométricas que se aplicarán. En el (**Anexo J**), se especificarán mejor tales materiales para cada actividad.

Actividad Desarrollada. Sesión 3: Comunicación

Los facilitadores procederán a superar los controles de seguridad del centro penitenciario y se dirigirán al módulo en el que se encuentran los internos en segundo grado, donde tendrá lugar el programa de autocuidado emocional. A su llegada, solicitarán al personal del centro que se encuentra en dicho módulo, que comuniquen por megafonía la convocatoria de los internos inscritos al programa para que se dirijan al aula abierta. Una vez que tanto los facilitadores como los internos se encuentren allí, dará comienzo la sesión. Se comenzará siguiendo las recomendaciones sugeridas, dedicando un espacio de 10 minutos para recordar la sesión anterior mediante un debate grupal, con el objetivo de evaluar si los participantes han logrado implementar los conocimientos adquiridos durante la semana. Se les alentará a compartir cualquier dificultad, duda o desafío que hayan enfrentado al aplicar los conceptos aprendidos. Además, aquellos que lo deseen podrán relatar voluntariamente su experiencia, especialmente si ha sido positiva, con el fin de que sus relatos sirvan de apoyo y orientación para el resto del grupo. Este ejercicio tiene como finalidad fomentar la autorreflexión, validar las experiencias de los demás y crear un ambiente de apoyo mutuo. A continuación, se presentará el objetivo de la sesión del día: desarrollar habilidades para una comunicación asertiva y auténtica. El enfoque será trabajar sobre los aspectos cognitivos, conductuales y emocionales que impactan en su falta de comunicación, con el fin de mejorar la interacción entre los internos, fortalecer sus relaciones interpersonales y consecuentemente, su autocuidado emocional, al autorregularse y transmitir de manera saludable las emociones.

Actividad 3.1: Psicoeducación sobre la Comunicación. (35 min). El objetivo es concienciar sobre la importancia de la comunicación verbal y no verbal. La psicoeducación se llevará a cabo a través de una presentación teórica en PowerPoint, donde los facilitadores expondrán:

Comunicación No Verbal. Constituye más del 60% de la comunicación humana, desempeña un papel fundamental en la transmisión de emociones, intenciones y actitudes. Dentro de los elementos clave de la comunicación no verbal se encuentran la mirada, la expresión facial, la postura, los gestos, el contacto físico y la proximidad, todos los cuales tienen un peso significativo en la interacción humana (Ver Tabla 5.), pero también son importantes, el tono y volumen de la voz, la velocidad y la duración de las interacciones verbales. A menudo los elementos no verbales revelan más sobre nuestro estado emocional que las palabras, sobre todo en un entorno de alta tensión como la prisión, donde los elementos de la comunicación no verbal pueden ser fundamentales para reducir la escalada de conflictos y fomentar la empatía y la confianza (López Viera, 2015; Vázquez Fernández y

Núñez Jiménez,2016). Por ejemplo, una postura relajada, un contacto visual adecuado, con las manos visibles y un tono de voz calmado pueden reducir la tensión en una situación conflictiva y facilitar la resolución de un conflicto sin necesidad de recurrir a la agresividad. En cambio, si la misma persona cruza los brazos, evita el contacto visual y utiliza un tono de voz elevado o agresivo, la situación probablemente se intensificará. Se explicarán estos conceptos a través de una tabla creada a partir de los artículos de los autores citados: López Viera (2015), Vázquez Fernández y Núñez Jiménez (2016).

Tabla 5.

Psicoeducación de comunicación no verbal

Tabla de gestos del lenguaje no verbal:		
Elemento	Descripción	Impacto en la Comunicación
Mirada	La mirada debe ser horizontal y a la misma altura del receptor.	Establece conexión, muestra atención y respeto.
Expresión facial	La cara transmite un alto porcentaje de las emociones (hasta un 60%).	Refleja emociones como tristeza, felicidad, enfado, etc.
Movimientos de cabeza	Asertividad al asentir con la cabeza durante la escucha activa.	Indica comprensión y aceptación, favorece la escucha activa.
Sonrisa	Un gesto positivo que refleja simpatía y apertura.	Facilita la conexión y establece un ambiente amigable.
Postura corporal	Estar erguido o inclinado hacia adelante muestra interés y disposición.	Una postura abierta y relajada reduce la tensión y fomenta el respeto.
Gestos con las manos	Movimientos de manos al hablar pueden enfatizar puntos clave del mensaje.	Refuerza el mensaje verbal y transmite confianza o enfado.
Distancia/proximidad	El respeto del espacio personal varía según la cultura y la relación entre las personas.	Proporciona confort o incomodidad dependiendo de la cercanía.
Contacto físico	El toque físico, como un apretón de manos, puede indicar confianza o apoyo.	Promueve la cercanía emocional, la confianza y la afiliación.

Fuente: Elaboración propia, 2024

Comunicación Verbal. Se refiere al uso de palabras y lenguaje para expresar ideas. Los facilitadores abordarán los tres estilos principales de la comunicación (agresivo, pasivo y asertivo) con especial énfasis en la comunicación asertiva, la cual favorece interacciones más saludables y efectivas (Ver Tabla 6.). Además, se reflexionará sobre cómo cada estilo tiene características específicas que afectan la calidad de las interacciones entre los individuos, con el propósito de que los internos puedan identificar sus propios estilos de comunicación y aprender estrategias más efectivas de comunicación. Se explicarán a través de una tabla comparativa, realizada a partir del artículo de Roca (2014).

Tabla 6.

Psicoeducación de estilos de comunicación verbal

Estilos de Comunicación	Comunicación Agresiva	Comunicación Pasiva	Comunicación Asertiva
Expresión emocional	Expresión hostil o intimidante de pensamientos y emociones.	Incapacidad de expresar pensamientos y emociones de manera clara.	Expresión clara, directa y respetuosa de pensamientos, emociones y necesidades, sin ser sumiso ni agresivo.

Estilos de Comunicación	Comunicación Agresiva	Comunicación Pasiva	Comunicación Asertiva
Manejo de conflictos	Adopta una actitud de competencia "gano-pierde", creyendo que ceder equivale a perder.	No afronta los conflictos, adoptando una actitud de "gano-pierdo".	Afronta los conflictos con una actitud de "gano-ganas", buscando soluciones para todos.
Respeto hacia los derechos ajenos	No respeta los derechos, sentimientos ni intereses de los demás, recurriendo a ofensas o ataques.	Tiende a no defender sus derechos, considerándolos menos importantes que los de los demás.	Defiende sus propios derechos respetando los derechos, deseos y necesidades de los demás.
Personalidad	Se muestra seguro, sincero y directo, pero de forma inapropiada, justifican su agresividad argumentando que son sinceros y dicen lo que piensan.	Se muestra sumiso y dependiente, se deja dominar por miedo al rechazo, necesitando la aprobación de los demás.	Conoce lo que siente, desea, piensa en cada momento y se acepta a sí mismo, con sus fortalezas y debilidades.
Resolución de conflictos	Dificulta la resolución pacífica, confiando en la violencia o la imposición, contribuyendo a un ambiente tenso.	No los resuelve, prioriza las necesidades ajenas a coste de las propias; no expresa lo que siente ni lo que quiere, esperan que los demás lo adivinen.	Resuelve conflictos de manera efectiva, estableciendo límites saludables y promoviendo un ambiente de respeto mutuo.
Manifestaciones verbales y no verbales	Puede manifestarse verbalmente con amenazas, sarcasmo o comentarios hirientes y físicamente con gestos hostiles y tono elevado.	Se muestra callado, nervioso, evita el contacto visual y se siente incómodo, no se atreve a rechazar peticiones, tiene a dar muchas explicaciones de lo que hace y a veces por la acumulación de resentimientos "explota".	Mantiene contacto visual, usa una postura relajada y expresa sus emociones agradables y desagradables de forma adecuada y responde de la misma manera a los sentimientos de los demás.
Consecuencias emocionales y sociales	Genera problemas emocionales, deterioro de relaciones sociales, pérdida de amistades y dificultades laborales.	Puede derivar en frustración interna falta de autoconfianza, inseguridad, ansiedad, depresión, insatisfacción e infelicidad, pudiendo ocasionar enfermedades físicas o situaciones de abuso, llegando a sufrir malos tratos.	Mantiene una actitud positiva y se siente responsable de su vida, mejorando su autoestima, bienestar y relaciones interpersonales.
Ejemplo en prisión	Un interno que grita a otro: "¡No me hables de esa manera o te rompo la cara!", generando escalada de conflictos.	Un interno no expresa su malestar cuando otro le quita su pertenencia por miedo a represalias, generando insatisfacción.	Un interno le dice a su compañero: "Me gustaría tener un poco más ordenada nuestra celda, ¿Podrías por favor recoger tu ropa?", resolviendo el conflicto de manera clara y respetuosa.

Fuente: Elaboración propia, 2024

Nota: En la Sesión 5. se abordará en mayor detenimiento la agresividad y la ira.

Actividad 3.2: Ejercicio de Escucha Activa. (25 min). El objetivo de esta actividad es mejorar las habilidades de escucha activa a través del uso de gestos no verbales y la repetición de lo escuchado, con el fin de garantizar la comprensión total del mensaje y fomentar la empatía entre los internos. Para ello, los facilitadores comenzarán explicando al grupo en qué consiste la escucha activa, se trata de una actitud que demuestra al interlocutor que realmente se está escuchando y comprendiendo su mensaje de manera genuina, contribuye a modificar de forma positiva actitudes, adquiriendo mayor sensibilidad, tolerancia y flexibilidad (Vázquez Fernández y Núñez Jiménez, 2016). Se enfatizarán los principios

fundamentales de la escucha activa como el escuchar con empatía y atención plena, tal como lo describe Rogers (1995), quien argumenta que el oyente debe estar completamente presente, no solo en el contenido verbal del mensaje sino también en las señales no verbales que el hablante envía, tales como tono de voz, gestos y postura. Después de la explicación teórica, los internos se dividirán en parejas para representar un role-playing en el grupo, donde uno de los participantes hablará sobre un desacuerdo reciente o cualquier problema que haya tenido y el otro interno deberá practicar la escucha activa, siguiendo las pautas proporcionadas por los facilitadores. Para ello, se sentarán en un círculo grande, excepto la pareja que este realizando el ejercicio, que se situará en el medio de dicho círculo. Durante la actividad, los facilitadores guiarán a los internos para que utilicen gestos de asentimiento (mover la cabeza afirmativamente), mantengan una postura abierta, relajada y un contacto visual adecuado. Estos gestos son fundamentales para demostrar que se está prestando atención al mensaje y crear un ambiente de confianza. Además, los facilitadores harán hincapié en la importancia de ajustar la proximidad física para evitar incomodidades, asegurando que la distancia no sea invasiva pero sí cercana, lo suficiente como para generar empatía (López Viera, 2015; Vázquez Fernández y Núñez Jiménez, 2016). Una vez que el hablante haya expresado su problema o desacuerdo, el interno que ha estado escuchando activamente, repetirá lo que ha entendido, enfocándose en los gestos y el lenguaje corporal del hablante para garantizar que ha comprendido correctamente. Según Brownell (2012), esta técnica de repetición o retroalimentación es crucial para asegurar la comprensión total del mensaje y evitar malentendidos. Además, permite que el receptor del mensaje se sienta comprendido y validado, lo que fortalece la relación interpersonal.

Actividad 3.3: Técnica del Sándwich. (35 min). El objetivo de esta actividad es facilitar la expresión de críticas o comentarios difíciles de manera asertiva, mediante la técnica del "sándwich" promoviendo el entendimiento, evitando la confrontación y fomentando un ambiente de respeto y cooperación. En primer lugar, los facilitadores explicarán la técnica del sándwich. Se trata de una estrategia de comunicación efectiva que permite expresar necesidades, deseos y opiniones de manera asertiva, sin que la otra persona se sienta atacada o menospreciada. Esta técnica busca que el receptor empatice con el emisor, sintiendo su apoyo y no su rechazo. Facilita la gestión de emociones difíciles de manera constructiva, promoviendo interacciones respetuosas, reduciendo tensiones y evitando conflictos innecesarios (Ortega, 2023; SGIP, 2011). Después de explicar la técnica, los facilitadores escribirán en la pizarra cómo elaborar el "sándwich" utilizando un ejemplo práctico: Un interno se siente frustrado porque otro compañero lo interrumpe constantemente durante una

conversación. Esta técnica se compone de tres partes, que se estructuran de la siguiente manera (Ortega, 2023; SGIP, 2011):

Aspecto Positivo. El primer componente de la técnica consiste en comenzar con una afirmación positiva o un elogio genuino sobre la situación o la persona, lo que permite recoger y validar las emociones del otro. Se realizará a través de un tono positivo, evitando que el receptor se sienta atacado desde el inicio. Ejemplo: "Aprecio que siempre quieras compartir tus opiniones durante nuestras conversaciones".

Necesidad o Sentimiento Difícil. Aquí, se expresa el problema, deseo, o la necesidad de manera clara, asertiva y con autenticidad, sin recurrir a la agresividad ni a la pasividad. Este paso permite comunicar un sentimiento difícil, de forma honesta pero respetuosa, utilizando el lenguaje "yo" ("Yo me siento “,” A mí me gustaría”) que se explicará en mayor profundidad en la siguiente actividad. Ejemplo: "Sin embargo, yo me siento frustrado cuando me interrumpes mientras estoy hablando y a mí también me gustaría compartir contigo mi opinión, pero siento que no puedo expresar todo lo que quiero decir".

Cierre Positivo. Finalmente, la conversación se cierra de manera respetuosa, ofreciendo una sugerencia de mejora o un refuerzo positivo, con el objetivo de llegar a un acuerdo en el que ambas partes salgan beneficiadas, sin que ninguna de ellas pierda. Se utilizan frases como (“¿Qué te parece si...?”), con el fin de fortalecer la relación y generar un ambiente de cooperación. Ejemplo: "Creo que si ambos nos damos más espacio para hablar, sin interrupciones, nuestra comunicación será mucho más fluida, ¿Qué te parece si lo intentamos a partir de ahora?"

Después de la explicación teórica, los internos se dividirán en parejas y a través de un role-playing representarán situaciones comunes del entorno penitenciario en las que puedan surgir conflictos o malentendidos (como desacuerdos con compañeros de celda o malentendidos con el personal de seguridad) y practicarán la técnica del sándwich. Para ello, se sentarán en un círculo grande, excepto la pareja que esté realizando el ejercicio, e irán representando la actividad una pareja tras otra. Los facilitadores guiarán el role-playing, evitando confrontaciones y tratando de mejorar la resolución del problema. Los internos trabajarán de manera conjunta para expresar emociones y resolver conflictos a través de la comunicación asertiva y podrán compartir sus experiencias, discutir cómo se sintieron al expresar sus emociones usando la técnica del sándwich y si notaron algún cambio en la forma en que fueron recibidos sus mensajes.

Actividad 3.4: Técnica de Mensajes Tú – Yo. (35 min). El objetivo de esta actividad es mejorar la comunicación emocional asertiva y la autenticidad, evitando reproches y

confrontaciones innecesarias, mediante el uso de la técnica de mensajes Tú – Yo, para expresar pensamientos y sentimientos de manera clara, respetuosa y no acusatoria. En primer lugar, los facilitadores explicarán la técnica de mensajes Tú – Yo, la cual se basa en los principios de la comunicación no violenta propuesta por Rosenberg (2019), quien argumenta que la forma más efectiva de comunicar pensamientos y sentimientos es a través de mensajes en primera persona, evitando el uso de juicios o acusaciones hacia los demás. Con los mensajes Tú – Yo, el hablante expresa lo que le pertenece: sus sentimientos ("yo me siento mal"), opiniones ("yo opino que"), y deseos ("me gustaría que..."), pero manera respetuosa, ya que a veces podemos tener diferencias o desacuerdos. De este modo, se reduce la probabilidad de que la otra persona se sienta atacada o culpable, por lo que uno siente, piensa o necesita, puesto que el enfoque es honesto y sin reproches. Sin embargo, los "mensajes tú", tienden a culpar al otro, por las conductas u opiniones propias, lo que puede hacer que el otro individuo se sienta evaluado de manera crítica (Vázquez Fernández y Núñez Jiménez, 2016). Después de explicar la técnica, los facilitadores escribirán en la pizarra cómo elaborar un "mensaje yo", utilizando un ejemplo práctico: Un interno se siente molesto porque su compañero de celda deja la habitación desordenada. La técnica, se estructura en tres partes fundamentales (Vázquez Fernández y Núñez Jiménez, 2016):

Mensaje Tú. En este primer paso, se describe la situación objetiva sin hacer juicios ni culpar a la otra persona. El objetivo es comunicar lo que está sucediendo de manera neutral, sin que la otra persona se sienta atacada. Ejemplo: "Cuando dejas tus cosas por todo el cuarto..."

Mensaje Yo. En esta parte, se expresa cómo la situación afecta emocionalmente al hablante, utilizando frases en primera persona. Este enfoque personal ayuda a evitar que la otra persona se sienta acusada o a la defensiva, lo cual es clave para mantener un ambiente de respeto mutuo. Ejemplo: "Me siento frustrado porque no puedo moverme cómodamente y me hace sentir que el espacio no está siendo respetado."

Solicitud Clara y Respetuosa. Finalmente, se hace una solicitud clara sobre lo que se necesita o espera de la otra persona, utilizando un lenguaje respetuoso y no coercitivo. Esta parte del mensaje busca fomentar una acción positiva y colaborativa. Ejemplo: "Te agradecería que pudieras recoger tus cosas al final del día para que el cuarto esté más ordenado."

Según Rosenberg (2019), este tipo de comunicación mejora la calidad de la interacción, favoreciendo una mayor comprensión, empatía y promoviendo la resolución de conflictos sin confrontaciones. Después de la explicación teórica, los internos se dividirán en parejas y a

través de un role-playing representarán situaciones comunes del entorno penitenciario en las que puedan surgir conflictos o malentendidos, y practicarán la técnica de mensajes Tú – Yo. Para ello, se sentarán en un círculo grande, excepto la pareja que esté realizando el ejercicio, e irán representando la actividad una pareja tras otra. Los facilitadores guiarán el role-playing, asegurándose de que los internos comprenden cómo estructurar el mensaje de manera efectiva, fomentando un espacio de comprensión mutua y disminución de la tensión del conflicto. Los internos podrán compartir sus experiencias y discutir cómo se sintieron al utilizar los mensajes Tú – Yo, en lugar de un enfoque más acusatorio.

Para finalizar la sesión de hoy, siguiendo las recomendaciones previas, los facilitadores preguntarán a los internos: "¿Cómo os habéis sentido?", con el fin de iniciar un debate grupal de 10 minutos. El objetivo de esta actividad es generar un vínculo entre los participantes y crear un espacio de confianza donde puedan compartir sus impresiones sobre las dinámicas realizadas durante la sesión. En este espacio, los internos tendrán la oportunidad de expresar si las actividades les han resultado útiles y ofrecer comentarios sobre su experiencia personal, fomentando un ambiente de apertura y apoyo mutuo, permitiendo que cada participante se sienta escuchado y valorado. En esta línea, cabe destacar que se considera muy importante cuidar el vínculo con los internos durante las sesiones, ya que según Kreger (2018) constituye el 85% del éxito terapéutico y la participación en actividades en prisión es voluntaria, por lo que podrán dejar de asistir al taller si así lo desean. Por lo tanto, generar un buen vínculo favorecerá que permanezcan a la totalidad del programa de intervención, con una actitud positiva y colaborativa. Por último, al concluir el debate, los facilitadores se despedirán de los internos, recogerán el material utilizado y procederán a retirarse del centro penitenciario.

Análisis Previstos. Evaluación del Proceso

Análisis Estadísticos

Para la operacionalización de los datos obtenidos tras la intervención, se utilizará el Programa Estadístico para las Ciencias Sociales (SPSS). En cuanto a las pruebas estadísticas que se emplearán para analizar los resultados, se utilizarán la Prueba T de Student para muestras relacionadas o la prueba de Wilcoxon. La selección de una u otra prueba dependerá de los resultados obtenidos en las pruebas de normalidad de los datos. Dado que el tamaño de la muestra es pequeño (menos de 50 participantes), se realizará la prueba de normalidad de Shapiro-Wilk. Si los datos siguen una distribución normal, se aplicará la Prueba T de Student, en caso contrario, se utilizará la prueba de Wilcoxon (Pardo y Sanmartín, 2010).

Resultados Esperados

Medidas de Resultado

Para evaluar la eficacia del programa, se anticipa que los participantes mostrarán mejoras significativas en varios aspectos de su autocuidado emocional, evaluadas a través de diversas escalas psicométricas. En relación con el primer objetivo específico, la identificación y comprensión de las emociones, se espera que los participantes mejoren en la Escala de Dificultad de la Regulación Emocional (Hervás y Jódar, 2008), especialmente en las subescalas de Desatención y Confusión emocionales, con puntuaciones más bajas post-tratamiento ($p < 0,05$). Esto indicaría un mayor reconocimiento y comprensión de sus emociones. En relación con el segundo objetivo, la expresión emocional asertiva y la autenticidad, se anticipa una mejora significativa ($p < 0,05$) en la Escala de Asertividad de Rathus (León y Vargas, 2009), con puntuaciones post-tratamiento más altas que indicarán una mayor capacidad para expresar emociones de manera genuina y asertiva. Para el tercer objetivo, mejorar en la gestión del estrés y la ansiedad, se utilizarán la Escala de Estrés Percibido (Remor y Carrobles, 2001) y el Inventario de Ansiedad de Beck (Sanz y Navarro, 2003). Se espera una disminución significativa en las puntuaciones de ambos instrumentos ($p < 0,05$), lo que reflejaría una mejora en la regulación emocional y una reducción en los niveles de estrés y ansiedad post-tratamiento. En cuanto al cuarto objetivo, aumentar el autocontrol de la ira, se espera una mejora significativa ($p < 0,05$) en el Inventario de Estado, Rasgo y Expresión de la Ira (Miguel-Tobal et al., 2001), con una reducción de la ira tanto en su expresión inmediata (estado) como en su tendencia general (rasgo), junto con un mejor control de la ira. Respecto al quinto objetivo, aprender a validar y aceptar las emociones a través de la autocompasión, se espera que los participantes mejoren nuevamente en la Escala de Dificultad de la Regulación Emocional (Hervás y Jódar, 2008), en la subescala de Rechazo emocional reflejando una mayor capacidad para aceptar y no rechazar las emociones difíciles, así como en la Escala de Auto-compasión (García-Campayo et al., 2014), en la que espera una mejora significativa ($p < 0,05$), especialmente en los factores de la auto-amabilidad, que reflejan la capacidad de tratarse con gentileza en momentos difíciles y en los de humanidad compartida, ya que implica reconocer que el sufrimiento es parte de la experiencia humana, lo que facilita la aceptación emocional. Por último, respecto al sexto objetivo, se anticipa una mejora significativa en autoestima y resiliencia ($p < 0,05$), evaluadas con la Escala de Autoestima de Rosenberg (Vázquez et al., 2004) y la Escala de Resiliencia (Ruiz et al., 2012). Se espera que los participantes fortalezcan su autoestima y resiliencia, lo que contribuiría a una mayor confianza en sí mismos y capacidad para afrontar desafíos en el futuro. Un

resumen de los resultados esperados en función de los objetivos específicos del programa puede encontrarse en la (Tabla 7.).

Tabla 7.

Resultados esperados acordes con los objetivos

Objetivo específico	Indicador de resultado 1 Medidas pre-tratamiento	Indicador de resultado 2 Medidas post-tratamiento
Mejorar la identificación y comprensión emocional	Nivel medio-bajo con la Escala de Dificultad de Regulación Emocional (Hervás y Jódar, 2008)	Nivel medio-alto con la Escala de Dificultad de Regulación Emocional (Hervás y Jódar,2008)
Fomentar la expresión emocional asertiva y la autenticidad	Nivel medio-bajo con la Escala de Asertividad de Rathus (León y Vargas, 2009).	Nivel medio-alto con la Escala de Asertividad de Rathus (León y Vargas, 2009).
Mejorar la gestión del estrés y la ansiedad	Nivel medio-bajo con La Escala de estrés percibido (Remor y Carroble, 2001) y con el Inventario de Ansiedad de Beck (Sanz y Navarro, 2003)	Nivel medio-alto con La Escala de estrés percibido (Remor y Carroble, 2001) y con el Inventario de Ansiedad de Beck (Sanz y Navarro, 2003)
Aumentar el autocontrol de la ira	Nivel medio-bajo con El Inventario de Estado, Rasgo y Expresión de la Ira (Miguel-Tobal et al., 2001)	Nivel medio-alto con El Inventario de Estado, Rasgo y Expresión de la Ira (Miguel-Tobal et al.,2001)
Aprender a validar y aceptar las emociones a través de la autocompasión	Nivel medio-bajo en la Escala de Auto-compasión (García-Campayo et al.,2014) y en Escala de Dificultad de Regulación Emocional (Hervás y Jódar, 2008)	Nivel medio-alto en la Escala de Auto-compasión (García-Campayo et al.,2014) y en Escala de Dificultad de Regulación Emocional (Hervás y Jódar, 2008)
Fortalecer la autoestima y la resiliencia	Nivel medio-bajo con la Escala de Autoestima de Rosenberg (Vázquez et al.,2004) y en la Escala de Resiliencia (Ruiz et al., 2012)	Nivel medio-alto con la Escala de Autoestima de Rosenberg (Vázquez et al.,2004) y en la Escala de Resiliencia (Ruiz et al., 2012)

Fuente: Elaboración propia, 2024

Discusión, Conclusiones, Limitaciones y Prospectiva

Discusión

El objetivo general del programa desarrollado es fortalecer el autocuidado emocional en la población diana. Este objetivo se apoya en la literatura que pone de manifiesto los efectos negativos de la prisionalización (Echeverri, 2010) y se destaca la importancia del aprendizaje y la práctica de habilidades para identificar, comprender, expresar y transformar los estados emocionales (García, 2022), con el fin de reducir los efectos derivados de estar en prisión y lograr un bienestar emocional. En la búsqueda de programas previos, no se ha encontrado prácticamente estudios de talleres prácticos y dinámicos implementados en prisión acerca del autocuidado emocional, además de científicamente validados a través de instrumentos psicométricos en la recogida de datos previos para comprobar su eficacia tras la intervención, por lo que se ha contrastado con programas similares.

Respecto a los objetivos específicos del programa, el primero consiste en mejorar la identificación y comprensión de las emociones. Muestra similitudes con el programa desarrollado por Cardero (2022), que también busca mejorar la conciencia emocional e identificación de emociones básicas, como ira, miedo y alegría, mediante herramientas psicoeducativas como la "rueda de las emociones", promoviendo una mejora del vocabulario emocional. Sin embargo, no profundiza en emociones complejas como la mezcla de ira y tristeza, ni en su relación con experiencias personales específicas, como las vivencias en prisión. Por otro lado, el programa de Filella et al. (2008) introduce la identificación emocional a través de la clasificación de emociones en positivas, negativas y ambiguas, fomenta la reflexión sobre emociones realizando actividades grupales como videofórum y análisis de casos. Sin embargo, carece de herramientas personalizadas para trabajar la autoobservación individual y conectar emociones, pensamientos, comportamientos y experiencias pasadas. Mientras que el programa desarrollado, aborda no solo emociones básicas sino también las derivadas del entorno penitenciario, como la frustración, lo cual lo hace más relevante y efectivo ya que aprenden a reconocer tanto sus propias emociones como las de los demás a través de herramientas reflexivas como mapas emocionales, dinámicas introspectivas o role-playing, favoreciendo que puedan aplicar estas habilidades tanto dentro como fuera de la prisión. Beck et al. (2011) destaca como una habilidad crucial la conexión entre emociones y eventos concretos. Respecto al segundo objetivo específico, mejorar la expresión emocional asertiva y la autenticidad, el programa de Ayala et al. (2024), promueve la expresión emocional a través de dinámicas grupales, como el intercambio de comentarios positivos entre los internos, lo que refuerza la autoimagen y la autoaceptación. Sin embargo, no incluye actividades que fortalezcan la asertividad ni enseñan a expresar con autenticidad las necesidades emocionales de manera efectiva en situaciones de conflicto. En contraste, el programa de Filella et al. (2008), introduce los estilos comunicativos (asertivo, pasivo y agresivo) y fomenta la expresión emocional a través de dinámicas grupales, pero no proporciona herramientas para gestionar emociones intensas ni promueve la autenticidad emocional fortaleciendo individualmente la asertividad, sino que está más centrado en los conflictos grupales. Sin embargo, el programa propuesto incluye actividades específicas como la técnica del "sándwich", "mensajes tú-yo", junto con role-playing de situaciones reales en el contexto penitenciario. Estas actividades permiten a los internos no solo practicar habilidades de expresión emocional asertiva en un entorno controlado, sino también conectar con sus emociones internas y expresarlas con autenticidad de manera genuina y respetuosa. La importancia de la autenticidad en la comunicación, como subraya Rogers (1995), es

fundamental para establecer relaciones interpersonales saludables y resolver conflictos de manera efectiva. Este enfoque contribuye a reducir los conflictos interpersonales, tanto dentro de la prisión como en su futura reintegración social.

En cuanto a la regulación emocional, que abarca el tercer y cuarto objetivo específico; manejar estrés y ansiedad y aumentar el autocontrol de la ira, el programa de Filella et al. (2008), introduce la identificación de factores estresantes y utiliza dinámicas grupales para que los participantes reflexionen sobre conflictos pasados, aplicando técnicas básicas de reestructuración cognitiva y distanciamiento emocional en situaciones conflictivas. Sin embargo, no incluye estrategias avanzadas como respiración controlada, mindfulness o relajación guiada para reducir efectivamente el estrés o la ansiedad, ni ofrece herramientas específicas para manejar la ira. Por otro lado, el programa de Cardero (2022), emplea la relajación muscular progresiva para el manejo del estrés, pero tampoco integra técnicas como mindfulness o respiración controlada para abordar fuentes específicas de ansiedad en prisión. Además, aunque utiliza dinámicas como role-playing para explorar estilos de comunicación frente a la ira, carece de estrategias diseñadas para identificar y neutralizar los detonantes de la ira en situaciones altamente emocionales. Sin embargo, el programa propuesto presenta un enfoque más completo, respaldado por investigaciones científicas que validan el uso de técnicas como mindfulness y visualización guiada para reducir el estrés y la ansiedad de manera eficaz (Hayes et al., 2012). Además, incorporan técnicas como el modelo del semáforo, que permite a los participantes identificar señales de ira y evitar reacciones impulsivas antes de que escalen, lo que resulta especialmente útil en el entorno penitenciario, donde alejarse físicamente de un conflicto no siempre es posible.

Un aspecto distintivo de este programa es el quinto objetivo, aprender a validar y aceptar las emociones a través de la autocompasión. Ante ello, el programa de Filella et al. (2008), promueve la autoaceptación básica mediante reflexiones grupales y discusiones de emociones en dinámicas de videofórum, pero no incluye actividades específicas para trabajar la validación emocional o la autocompasión. Por su parte, el programa de Cardero (2022), fomenta el autoconocimiento y la aceptación emocional a través de ejercicios como la metáfora del jardín, que invita a los participantes a reflexionar sobre sus emociones y su historia personal, pero no incorpora técnicas estructuradas para la validación emocional o el desarrollo de la autocompasión. Sin embargo, el programa propuesto destaca por su énfasis en la autocompasión y la validación emocional, habilidades fomentadas a través de dinámicas como la escritura reflexiva y la reformulación positiva de experiencias negativas. La inclusión explícita de la autocompasión refuerza el autocuidado emocional, ayudando a los internos a

desarrollar una mayor resiliencia y a ser más amables consigo mismos aceptando sus emociones, lo cual es clave para su proceso de reintegración social (Neff, 2011). Este componente, no está presente de manera tan directa en los programas revisados, lo que demuestra una limitación en su diseño. Por último, el sexto objetivo consiste en el fortalecimiento de la autoestima y la resiliencia. El programa de Ayala et al. (2024), trabaja de manera similar este objetivo mediante ejercicios reflexivos basados en los Seis Pilares de la Autoestima de Branden para favorecer la reinserción social y promueve la resiliencia al identificar valores y logros personales. Sin embargo, se enfoca más en la reconstrucción del autoconcepto que en el fortalecimiento de la resiliencia para enfrentar adversidades futuras, ya que las actividades dinámicas no vinculan el autoconcepto con la práctica diaria. En contraste, el programa propuesto integra actividades como la carta al "yo futuro" y la visualización guiada que permiten a los internos proyectar una visión positiva, ayudando a superar obstáculos, reforzando su autoestima y resiliencia (Luthar et al., 2003; Neff, 2011), por lo que no solo mejoran el autoconcepto, sino que también fomentan la capacidad de los internos para enfrentar los desafíos emocionales y sociales tras su salida de prisión.

Por lo tanto, el programa desarrollado destaca por sus objetivos específicos, su adaptabilidad al contexto penitenciario y la posible replicación en el futuro. Además de por su validación científica, el anonimato de los internos y por la participación grupal. A diferencia del programa de Cardero (2022), que solo incluyó sesiones individuales durante un mes, lo que limitó la cohesión y motivación grupal. Por lo que, las características de este programa solventaron esa limitación y fomentaron la motivación y el sentido de pertenencia facilitando un entorno de confianza y apoyo mutuo.

Limitaciones

El programa presenta varias limitaciones que deben tenerse en cuenta. En primer lugar, se trata de una propuesta basada en un diseño teórico por lo que sus implicaciones prácticas aún no han sido validadas en su totalidad. En segundo lugar, aunque el diseño del programa es integral, no se contempla la inclusión de un grupo control, lo que limita la posibilidad de realizar análisis estadísticos robustos para comparar los resultados y afecta la capacidad de generalizar los hallazgos. Sin embargo, un diseño pre-post fue considerado más adecuado debido a una mayor adaptabilidad a las características del entorno penitenciario y a la oportunidad de evaluar los efectos directamente dentro de un grupo pequeño, ya que la dificultad de acercarse a cada participante concreto aumenta proporcionalmente al número de

personas que configura el grupo (Puiggròs,2001), priorizando la cohesión grupal y la participación activa, factores clave para el éxito del programa en este contexto, lo cual es ideal para una intervención piloto. A pesar de estas consideraciones, el tamaño de la muestra propuesto podría ser insuficiente para extrapolar los resultados a una población más amplia, lo que representa una limitación en términos de representatividad estadística. Por último, se reconoce una posible limitación en cuanto a la adaptación del programa a contextos culturales o poblaciones penitenciarias diferentes. El programa ha sido diseñado principalmente para internos en segundo grado, lo que podría no ser aplicable a otras configuraciones demográficas.

Prospectiva

A futuro, se plantea solventar las limitaciones como la posible replicación del programa en diferentes contextos penitenciarios. Se propone explorar la adaptación del programa para otros colectivos dentro de la prisión, como mujeres, jóvenes u otros grados penitenciarios, ajustando las actividades y objetivos específicos a sus necesidades, ampliando la muestra (una vez se observado si es eficaz con un grupo reducido para poder ajustar y modificar aspectos procedimentales si se precisase), para poder utilizar un diseño que incluya un grupo control. Esto permitirá llevar a cabo análisis estadísticos comparativos más robustos y validar la efectividad del programa en diversos entornos y poblaciones. Asimismo, se sugiere realizar un seguimiento longitudinal con los participantes del programa para evaluar la sostenibilidad de los cambios logrados, especialmente en términos de autocuidado emocional, resiliencia y reinserción social. Este seguimiento podría incluir la evaluación de su transición a la libertad y su adaptación a entornos externos al penitenciario. También sería valioso investigar cómo la implementación de este programa impacta la dinámica del entorno penitenciario en general, considerando variables como la reducción de sanciones disciplinarias y la mejora en las relaciones interpersonales entre internos y personal penitenciario. Por último, se plantea utilizar los resultados obtenidos como base para el desarrollo de políticas públicas enfocadas en el bienestar emocional de la población penitenciaria, reforzando así la importancia que tiene el ámbito de la psicología en la actualidad. Esto podría incluir la promoción de programas de autocuidado emocional como una práctica estándar en el sistema penitenciario, contribuyendo a una mejora integral de la calidad de vida en estas instituciones y facilitando una reintegración más efectiva en la sociedad.

Conclusiones

En conclusión, con el programa de intervención desarrollado, se prevé la mejora del autocuidado emocional en internos que se encuentran en segundo grado en prisiones españolas. El diseño se ha centrado en un colectivo vulnerable, donde las dificultades emocionales son exacerbadas por el entorno penitenciario, reconociendo las necesidades específicas de los internos que se encuentran en este régimen (Poder Judicial España, 2022).

Se han abordado las principales problemáticas derivadas de la prisionalización, tales como el estrés, la ansiedad, la ira, la baja autoestima y la dificultad para regular emociones intensas (identificarlas, comprenderlas, expresarlas, validarlas y aceptarlas). Los objetivos específicos seleccionados para la intervención han sido mejorar la identificación y comprensión emocional, fomentar la expresión emocional asertiva y la autenticidad, mejorar la gestión de estrés y ansiedad, aumentar el autocontrol de la ira, aprender a validar y aceptar emociones a través de la autocompasión y fortalecer la autoestima y resiliencia. Las estrategias propuestas para ello están fundamentadas en teorías consolidadas y evidencia empírica, garantizando la solidez de los resultados esperados sobre los objetivos anteriores. Además, el enfoque innovador del programa al incluir la autocompasión y la resiliencia como elementos centrales, lo posiciona como una contribución destacada al campo de las intervenciones penitenciarias. A pesar de ser una propuesta teóricamente fundamentada, su implementación práctica podría confirmar aún más su efectividad, ofreciendo beneficios tangibles no solo para la población penitenciaria, sino también para su reinserción social y su vida futura.

Bibliografía

- Altamirano Agrudo, Z. (2013). *El bienestar psicológico en prisión: antecedentes y consecuencias* [Tesis de doctorado, Universidad Autónoma de Madrid]. Repositorio de la Universidad Autónoma de Madrid. <http://hdl.handle.net/10486/13008>
- Ayala, L. M. D. Z., Pacheco, B. M., Montaña, I. L. F., & Villar Zepeda, T. M. (2024). La reconstrucción del autoconcepto y la autoestima, para favorecer la reinserción social. <https://doi.org/10.59993/simbiosis.v3i5.24>
- Bados López, A., & García Grau, E. (2010). *La técnica de la reestructuración cognitiva*. <https://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/12302/1/Reestructuraci%C3%B3n.pdf>
- Bandura, A. A., & Walters, R. H. A. (1988). *Aprendizaje social y desarrollo de la personalidad*. Madrid, ES: Alianza Editorial. <https://www.sidalc.net/search/Record/KOHA-OAI-TEST:160072>

- Bares, P. V. (2016). Los módulos de respeto en las cárceles, una revisión desde la Educación Social. *RES: Revista de Educación Social*, 22, 29–49. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6442617>
- Barraca, J. (2011). ¿Aceptación o control mental? Terapias de aceptación y mindfulness frente a las técnicas cognitivo-conductuales para la eliminación de pensamientos intrusos. *Análisis y Modificación de Conducta*, 37(155-156), 1317. <https://doi.org/10.33776/amc.v37i155-156.1317>
- Beck, A. T., Rodríguez Biglieri, R., Vetere, G., Baños, R. M., Botella Arbona, C., Bunge, E., ... & Rothbaum, B. (2011). *Manual de terapia cognitiva conductual de los trastornos de ansiedad*. Polemos. [https://books.google.com.ec/books?hl=es&lr=&id=QmydAwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA9&dq=Beck,+A.+T.+\(2011\).+Terapia+cognitiva&ots=viGRle1Idj&sig=QX6MdgN6yIqWd81XrkrNV8Wt_DE#v=onepage&q=Beck%2C%20A.%20T.%20\(2011\).%20Terapia%20cognitiva&f=false](https://books.google.com.ec/books?hl=es&lr=&id=QmydAwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA9&dq=Beck,+A.+T.+(2011).+Terapia+cognitiva&ots=viGRle1Idj&sig=QX6MdgN6yIqWd81XrkrNV8Wt_DE#v=onepage&q=Beck%2C%20A.%20T.%20(2011).%20Terapia%20cognitiva&f=false)
- Brownell, J. (2012). *Listening: Attitudes, principles, and skills* (5th ed.) (Subscription). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781315663647>
- Cardero Neri, C. (2022). *Diseño, aplicación y evaluación de un programa de inteligencia emocional con mujeres en situación de privación de libertad*. <https://titula.universidadeuropea.com/bitstream/handle/20.500.12880/2241/CARDERO%20NERI%20Cecilia%20ok.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The " what " and " why " of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological inquiry*, 11(4), 227-268. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01
- Echeverri, Vera, J. A. (2010). La prisionalización, sus efectos psicológicos y su evaluación. *Academia. Revista Pensando Psicología*, 6(11), 157-166. https://www.academia.edu/24562555/A_La_prisonalizaci%C3%B3n_sus_efectos psicol%C3%B3gicos_y_su_evaluaci%C3%B3n_1 [Imprisonment its psychological effects and evaluation](https://www.academia.edu/24562555/A_La_prisonalizaci%C3%B3n_sus_efectos psicol%C3%B3gicos_y_su_evaluaci%C3%B3n_1)
- Emmons, R. A., McCullough, M. E., & Tsang, J.-A. (2003). The assessment of gratitude. In S. J. Lopez & C. R. Snyder (Eds.), *Positive psychological assessment: A handbook of models and measures* (pp. 327–341). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10612-021>
- Escaff, E., Estévez, M. I., Feliú, M. P., & Torrealba, C. (2013). Consecuencias psicosociales de la privación de libertad en imputados inocentes. *Revista Criminalidad*, 55(3), 291-308. http://scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1794-31082013000300007
- Feixas, G., Pucurull, O., Roca, C., Paz, C., García-Grau, E., & Bados, A. (2012). Escala de satisfacción con el tratamiento recibido (CRES-4): La versión en español. *Revista de Psicoterapia*, 23(89), 51–58. <https://doi.org/10.33898/rdp.v23i89.639>

- Fernández Bermejo, D. (2014). *Individualización científica y tratamiento en prisión*. Ministerio del Interior. <https://apidspace.linhd.uned.es/server/api/core/bitstreams/af80f04e-36e3-494c-aa87-5a2f7e72d360/content>
- Filella, G., Soldevila, A., Cabello, E., Franco, L., Morell, A., & Farré, N. (2008). Diseño, aplicación y evaluación de un programa de educación emocional en un centro penitenciario. *Electronic Journal of Research in Education Psychology*, 6(15), 383-400. <https://doi.org/10.25115/ejrep.v6i15.1283>
- Frankl, V. E. (1985). *El hombre en busca de sentido*. Simon and Schuster. https://abertzalekomunista.net/images/Liburu_PDF/Internacionales/Frankl_Viktor_Emil/El_hombre_en_busca_de_sentido-K.pdf
- Gallardo Seminario, A. M. (2020). Relación entre asertividad y estilos de afrontamiento en un grupo de trabajadores de una empresa avícola familiar en Perú. *Repositorio Académico de la Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas*. https://repositorioacademico.upc.edu.pe/bitstream/handle/10757/652363/Gallardo_SA.pdf?sequence=3
- García-Campayo, J., Navarro-Gil, M., Andrés, E., Montero-Marin, J., López-Artal, L., & Demarzo, M. M. (2014). Validación de las versiones en español de la escala de autocompasión en sus formas larga (26 ítems) y corta (12 ítems). *Health and Quality of Life Outcomes*, 12(1), 4. <https://self-compassion.org/wp-content/uploads/2018/05/SpanishSCS.pdf>
- García, M. A. (2022) *Guía para el autocuidado “Si yo me cuido puedo cuidar a los demás”* [Archivo PDF] https://raceandequality.org/wp-content/uploads/2022/08/GUIA-AUTOCUIDADO_FINAL.pdf
- Gómez, M. C. A., & Valencia, J. (2017). Estrategias para potenciar la inteligencia emocional en educación infantil: aplicación del modelo de Mayer y Salovey. *Tendencias pedagógicas*, (30), 175-190. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6164814>
- Gratz, K. L., & Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the difficulties in emotion regulation scale. *Journal of psychopathology and behavioral assessment*, 26, 41-54. <https://www.sispse.it/wp-content/uploads/2019/05/Gratz-Roemer-2004-DERS-DERS-DERS.pdf>
- Gross, J. J. (2015). Emotion Regulation: Current Status and Future Prospects. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1-26. <https://doi.org/10.1080/1047840X.2014.940781>
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (2012). *Acceptance and commitment therapy: The process and practice of mindful change*. Guilford Press. [https://books.google.com.ec/books?hl=es&lr=&id=5_xAm0VF4X8C&oi=fnd&pg=PR1&dq=Hayes,+S.+C.,+Strosahl,+K.+D.,+%26+Wilson,+K.+G.+\(2012\).+Acceptance+and+commitment+therapy:+The+process+and+practice+of+mindful+change.+](https://books.google.com.ec/books?hl=es&lr=&id=5_xAm0VF4X8C&oi=fnd&pg=PR1&dq=Hayes,+S.+C.,+Strosahl,+K.+D.,+%26+Wilson,+K.+G.+(2012).+Acceptance+and+commitment+therapy:+The+process+and+practice+of+mindful+change.+)

Guilford+Press.&ots=mraOhVNxaD&sig=1nRgBvGx4KlhCP0yzYt8wgKCqZA#v=onepage&q&f=false

- Herrera Enríquez, M. C., & Expósito Jiménez, F. (2010). Una vida entre rejas: Aspectos psicosociales de la encarcelación y diferencias de género. *Psychosocial Intervention*, 19(3), 235-241. http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1132-05592010000300004&lng=es&tlng=es
- Herrero, G. C. (2021). El tratamiento penitenciario como llave para la reeducación y reinserción social. *Gabilex: Revista del Gabinete Jurídico de Castilla-La Mancha*, (26), 247-298. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8041817>
- Hervás, G., & Jódar, R. (2008). Adaptación al castellano de la Escala de Dificultades en la Regulación Emocional. *Clínica y Salud*, 19(2), 139-156. <https://scielo.isciii.es/pdf/clinsa/v19n2/v19n2a01.pdf>
- Kaës, R. (2008). Procesos asociativos e interdiscursividad en los grupos. *Subjetividad y Procesos Cognitivos*, (12), 73-94. <https://www.redalyc.org/pdf/3396/339630251005.pdf>
- Kolts, R. L., & Hayes, S. C. (2020). *Manual clínico de terapia centrada en la compasión*. Desclée De Brouwer. <https://www.edesclée.com/img/cms/pdfs/9788433030993.pdf>
- Kreger, R. (2018). *Guía Esencial Para la Familia Sobre el Trastorno Límite de la Personalidad. Nuevas Herramientas y Técnicas para Dejar de Andar Sobre Cáscaras de Huevo*. Ediciones Pléyades. <https://www.agapea.com/Randi-Kreger/Guia-esencial-para-la-familia-sobre-el-trastorno-limite-de-la-personalidad-9788493774394-i.htm>
- Leary, M. R. (2005). Sociometer theory and the pursuit of relational value: Getting to the root of self-esteem. *European Review of Social Psychology*, 16(1), 75–111. <https://doi.org/10.1080/10463280540000007>
- León, M., & Vargas, T. (2009). Validación y estandarización de la Escala de Asertividad de Rathus (R.A.S.) en una muestra de adultos costarricenses. *Revista Costarricense de Psicología*, 28(41-42), 187-200. <https://www.scielo.sa.cr/pdf/reflexiones/v93n1/a12v93n1.pdf>
- Llamuca, V., & Damián, S. (2013). *La reestructuración cognitiva en el manejo de la autoestima en pacientes con cáncer de mama, atendidas en "Oncomedic" de la ciudad de Riobamba, enero-junio 2013* (Tesis de licenciatura, Universidad Nacional de Chimborazo). <http://dspace.unach.edu.ec/handle/51000/1289>
- López Viera, L. (2015). La influencia del lenguaje no verbal en la mediación. *Revista de mediación*. https://accedcris.ulpgc.es/bitstream/10553/15892/5/Revista16_e6.pdf
- Luthar, S. S., Cicchetti, D., & Becker, B. (2003). The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development*, 71(3), 543–562. <https://doi.org/10.1111/1467-8624.00164>

- Miguel-Tobal, Juan & Cano-Vindel, Antonio & Casado-Morales, Maria & Spielberger, Charles. (2001). Inventario de Expresión de la Ira Estado-Rasgo, S.T.A.X.I.-2. / State-Trait Anger Expression Inventory. STAXI-2.
https://www.researchgate.net/publication/230577107_Inventario_de_Expresion_de_la_Ira_Estado-Rasgo_STAXI-2_State-Trait_Anger_Expression_Inventory_STAXI-2
- Miñaca Laprida, M. I., Hervás Torres, M., & Laprida Martín, I. (2013). Análisis de programas relacionados con la educación emocional desde el modelo propuesto por Salovey & Mayer.
https://www.researchgate.net/publication/273379860_Analisis_de_programas_relacionados_con_la_Educacion_Emocional_desde_el_modelo_propuesto_por_Salovey_Mayer
- Miranda, G. (2022). *Informe general de instituciones penitenciarias* [Informe]. Centro de Investigaciones Sociológicas. https://www.interior.gob.es/opencms/pdf/archivos-y-documentacion/documentacion-y-publicaciones/publicaciones-descargables/publicaciones-periodicas/informe-general-de-instituciones-penitenciarias/Informe_General_IIPP_2022_12615039X.pdf
- Muñagorri, R., & Peñalver, M. (2008). Intentos autolíticos en prisión: Un análisis forense. *Anales de Psicología*, 24(2), 361-369.
<https://revistas.um.es/analesps/article/view/42991/41281>
- Neff, K. (2011). *Self-compassion: The proven power of being kind to yourself*. Hachette UK. <https://books.google.com.ec/books?hl=es&lr=&id=PDAEzLL9mscC&oi=fnd&pg=PT6&dq=neff+2011&ots=Afs5h3mqb3&sig=zpLypyVItcp0SyRks2ix4iJvhgI#v=onepage&q&f=false>
- Nelly, L. (2007). *Autocuidado y capacidad de agencia de autocuidado*. *Avances en Enfermería*, 25(2), 19-30.
<https://revistas.unal.edu.co/index.php/avenferm/article/view/35969/37129>
- Pardo, A., & Sanmartín, R. (2010). *Análisis de datos en ciencias sociales y de la salud I. Síntesis*. <https://ia600208.us.archive.org/30/items/analisis-de-datos-en-ciencias-sociales-y-de-la-salud-i.-antonio-pardo-2010/An%C3%A1lisis%20de%20datos%20en%20ciencias%20sociales%20y%20de%20la%20salud%20I.%20Antonio%20Pardo%20%282010%29.pdf>
- Pastorelli, J., & Gargurevich, R. (2018). Propiedades psicométricas de la escala de autocompasión en estudiantes de medicina de Lima. *Revista Interamericana de Psicología*, 52(2). <https://journal.sipsych.org/index.php/IJP/article/view/504/pdf>
- Poder Judicial España. (2022). Estadística Penitenciaria.
<https://www.poderjudicial.es/cgpj/es/Temas/Estadistica-Judicial/Estadistica-por-temas/Datos-penales--civiles-y-laborales/Cumplimiento-de-penas/Estadistica-de-la-Poblacion-Reclusa/>
- Pompa, M. A. S. (2007). La reflexión personal en los docentes para dirigir el proceso de enseñanza aprendizaje. Sus fundamentos teóricos. *Islas*, (153), 121-131.
https://scholar.google.com.ec/scholar?hl=es&as_sdt=0%2C5&q=a+reflexi%C3%B3n

[+personal+en+los+docentes+para+dirigir+el+proceso+de+enseñanza+aprendizaje.+Sus+fundamentos+teóricos&btnG=](#)

- Postgrado Medicina. (24 de julio de 2023). *La importancia del autocuidado emocional*. <https://postgradomedicina.com/importancia-autocuidado-emocional/>
- Puiggròs, N. R. (2001). Los procesos formativos en el aula: estrategias de enseñanza-aprendizaje. *Didáctica General para Psicopedagogos, Universidad de Barcelona, Facultad de Pedagogía*, 1-35. <https://studylib.es/doc/8801655/sepulveda-rajadell.-los-procesos-formativos-en-el-aula>
- Oblitas Urrutia, M. E. (2020). *Técnica del semáforo como estrategia de formación de la inteligencia emocional en los estudiantes del nivel inicial*. Universidad Nacional de Tumbes. <https://repositorio.untumbes.edu.pe/xmlui/handle/20.500.12874/1977>
- Ortega, A. M. (2023). Acompañamiento e intervención desde la psicología afirmativa, en un caso de transfobia. *Información Psicológica*, (125-126), 84-99. <https://doi.org/10.14635/ipsic.1972>
- Real Decreto 190/1996, de 9 de febrero, por el que se aprueba el Reglamento Penitenciario. *BOE* núm. 42, de 19 de febrero de 1996. <https://www.boe.es/buscar/pdf/1996/BOE-A-1996-3307-consolidado.pdf>
- Remor, E. A., & Carrobbles, J. A. (2001). Versión española de la Escala de Estrés Percibido (PSS-14): Estudio psicométrico en una muestra VIH+. *Ansiedad y Estrés*, 7, 195–201. <https://www.ansiedadyestres.es/sites/default/files/rev/ucm/2001/anyes2001a14.pdf>
- Reyes, C., & Muñoz-Quezada, M. (2019). Calidad de vida y sobrecarga en cuidadores de escolares con discapacidad intelectual. *Interdisciplinaria*, 36(1), 257-272. http://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1668-70272019000100017&lng=es&tlng=
- Roca, E. (2014). *Cómo mejorar tus habilidades sociales* (Vol. 4, pp. 27-7). Valencia: Acde. <https://www.cop.es/colegiados/pv00520/pdf/Habilidades%20sociales-Dale%20una%20mirada.pdf>
- Rocamora Bonilla, A. (2013). Intervención en crisis en las conductas suicidas. *Editorial Desclée*. https://www.academia.edu/44324168/2013_Intervenci%C3%B3n_En_Crisis_En_Las_Conductas_Suicidas_Alejandro_Rocamora
- Rodríguez López, M. (2019). *Efectos de la estancia en prisión. Revisión de las principales consecuencias que conlleva el paso por prisión en los internos* [Tesis de licenciatura, Universidad Pontificia Comillas]. <https://repositorio.comillas.edu/xmlui/handle/11531/30846>
- Rogers, C. R. (1995). *On becoming a person: A therapist's view of psychotherapy*. Houghton Mifflin Harcourt. https://teots.org/wp-content/uploads/2021/08/On-becoming-a-person-by-Rogers-Carl-R.-z-lib.org_.pdf

- Rosenberg, M. B. (2019). *Comunicación no violenta: un lenguaje de vida*. PuddleDancer Press.
[https://books.google.com.ec/books?hl=es&lr=&id=yUrWDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT5&dq=Rosenberg,+M.+B.+\(2019\).+Comunicaci%C3%B3n+no+violenta:+un+lenguaje+de+vida.+PuddleDancer+Press.+&ots=VdfFeRwpIq&sig=Qplx5Tgsu5c0sU5E2cOkRzFRYn0#v=onepage&q&f=false](https://books.google.com.ec/books?hl=es&lr=&id=yUrWDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT5&dq=Rosenberg,+M.+B.+(2019).+Comunicaci%C3%B3n+no+violenta:+un+lenguaje+de+vida.+PuddleDancer+Press.+&ots=VdfFeRwpIq&sig=Qplx5Tgsu5c0sU5E2cOkRzFRYn0#v=onepage&q&f=false)
- Ruiz, J. I. (2007). Síntomas psicológicos, clima emocional, cultura y factores psicosociales en el medio penitenciario. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 39(3), 547-561. <http://www.scielo.org.co/pdf/rlps/v39n3/v39n3a08.pdf>
- Ruiz, R., De la Vega, R., Poveda, J., Rosado, A., & Serpa, S. (2012). Análisis psicométrico de la Escala de Resiliencia en el deporte del fútbol. *Revista de Psicología del Deporte*, 21(1), 143-151. <https://www.redalyc.org/pdf/2351/235124455018.pdf>
- Saludista. (2021, enero 12). *Respiración 4-7-8: Técnica para reducir el estrés y mejorar el sueño*. Saludista. <https://saludista.com/respiracion-4-7-8/>
- Sanz, J., & Navarro, M. E. (2003). Propiedades psicométricas de una versión española del Inventario de Ansiedad de Beck (BAI) en estudiantes universitarios. *Ansiedad y Estrés*, 9, 59-84.
https://www.researchgate.net/publication/285908290_Propiedades_psicometricas_de_una_version_espanola_del_Inventario_de_Ansiedad_de_Beck_BAI_en_estudiantes_universitarios
- Sarmiento, J. E. C., Barrios, J. J. T., & Jiménez, W. A. J. (2015). Los efectos de Prisionalización y su relación con el Trastorno Adaptativo. *Enfoques*, 1(2), 54-82. <https://doi.org/10.24267/23898798.166>
- Schön, D. (1998). *La formación de profesionales reflexivos. Hacia un nuevo diseño de la enseñanza y el aprendizaje en las profesiones*.
https://www.academia.edu/26075198/Donald_a_sch%C3%B6n_el_profesional_reflexivo
- Secretaría General de Instituciones Penitenciarias. (2011). *Guía para la promoción de la salud mental en el medio penitenciario*.
<https://www.interior.gob.es/opencms/pdf/archivos-y-documentacion/documentacion-y-publicaciones/publicaciones-descargables/instituciones-penitenciarias/Guia-para-la-promocion-de-la-salud-mental-en-el-medio-penitenciario-NIPO-126-11-188-3.pdf>
- Srivastava, S., McGonigal, K. M., Richards, J. M., Butler, E. A., & Gross, J. J. (2006). Optimismo en las relaciones cercanas: Cómo ver las cosas de manera positiva las hace así. *Revista de Personalidad y Psicología Social*, 91(1), 143-153. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.91.1.143>
- Thomen Bastardas, M. (2024, julio 3). 10 diferencias entre estrés y ansiedad. *Psicología Online*. <https://www.psicologia-online.com/10-diferencias-entre-estres-y-ansiedad-4505.html>

- Valverde, J. (1997). *La cárcel y sus consecuencias. La intervención sobre la conducta desadaptada*. Popular.
https://www.academia.edu/6912351/La_Carcel_y_sus_consecuencias
- Van der Kolk, B. (2020). *El cuerpo lleva la cuenta: Cerebro, mente y cuerpo en la superación del trauma*. Eleftheria.
[https://books.google.com.ec/books?hl=es&lr=&id=edFdEAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT15&dq=Van+der+Kolk,+B.+\(2015\).+El+cuerpo+lleva+la+cuenta.+Cerebro,+mente+y+cuerpo+en+la+superaci%C3%B3n+del+trauma.+Barcelona:+Eleftheria.&ots=tPEU62ONzS&sig=YC6Royib6VqaI7BRb87JjAN1R5Q#v=onepage&q&f=false](https://books.google.com.ec/books?hl=es&lr=&id=edFdEAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT15&dq=Van+der+Kolk,+B.+(2015).+El+cuerpo+lleva+la+cuenta.+Cerebro,+mente+y+cuerpo+en+la+superaci%C3%B3n+del+trauma.+Barcelona:+Eleftheria.&ots=tPEU62ONzS&sig=YC6Royib6VqaI7BRb87JjAN1R5Q#v=onepage&q&f=false)
- Vázquez, A., Jiménez, R., & Vázquez, R. (2004). Escala de autoestima de Rosenberg: Fiabilidad y validez en población clínica. *Apuntes de Psicología*, 22(2), 247-255.
<https://www.apuntesdepsicologia.es/index.php/revista/article/view/53/55>
- Vázquez Fernández, M. E., & Núñez Jiménez, C. (2016). Trabajando las habilidades de comunicación con las familias. *Pediatría Atención Primaria*, 18, 99-104.
<https://scielo.isciii.es/pdf/pap/v18s25/1139-7632-pap-18-s25-00099.pdf>
- Vinogradov, S., & Yalom, I. D. (1996). *Guía breve de psicoterapia de grupo* (pp. 2-44). Barcelona: Paidós. https://holossanchezbodas.com/wp-content/uploads/2020/07/pdfYALOM-IRVIN_-GUIA-BREVE-DE-PSICOTERAPIA-DE-GRUPO1.pdf
- Vitor, A. F., Lopes, M. V. O., & Araujo, T. L. (2010). Teoría del déficit de autocuidado: Análisis de su importancia y aplicabilidad en la práctica de enfermería. *Esc Anna Nery*, 14(3), 611-616. <https://www.scielo.br/pdf/ean/v14n3/v14n3a25>
- White, M. & Epston, D. (1990). *Medios narrativos para fines terapéuticos*. Barcelona: Paidós. https://www.researchgate.net/profile/David-Epston/publication/49550028_Medios_narrativos_para_fines_terapeuticos/links/5c948bb345851506d72243b1/Medios-narrativos-para-fines-terapeuticos.pdf
- Wilkowski, B. M., & Robinson, M. D. (2010). The anatomy of anger: An integrative cognitive model of trait anger and reactive aggression. *Journal of Personality*, 78(1), 9-38. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2009.00607.x>
- Zapata Carrión, S. E. (2018). *Estrés parental y expresión de ira en padres de niños con necesidades educativas especiales del distrito de Los Olivos-Lima 2018*.
https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/26009/Zapata_CSE.pdf?sequence=4
- Zhong, S., Senior, M., Yu, R., Perry, A., Hawton, K., Shaw, J., & Fazel, S. (2021). Risk factors for suicide in prisons: A systematic review and meta-analysis. *Lancet Public Health*, 6(3), e164–e174. [https://doi.org/10.1016/S2468-2667\(20\)30233-4](https://doi.org/10.1016/S2468-2667(20)30233-4)

Anexos

Anexo A. Contrato Firmado por el Tutor



D. / Dña. DAVID RONCERO VILLARREAL, tutor/a del Trabajo de Fin de Master titulado PROGRAMA DE INTERVENCIÓN DE AUTOCUIDADO EMOCIONAL PARA INTERNOS EN PRISIÓN, realizado por BEARIZ POLO LUCAS

Recomienda

que el trabajo sea presentado y defendido ante el tribunal evaluador correspondiente para la obtención del título de Master en Psicología General Sanitaria.

En Madrid, a 5 de marzo de 2025

RONCERO
VILLARREAL DAVID
- 52980712M

Firmado digitalmente por
RONCERO VILLARREAL
DAVID - 52980712M
Fecha: 2025.03.05 16:45:23
+01'00'

Fdo.: David Roncero Villarreal

Anexo B. Reglas de Comportamiento

Siguiendo las recomendaciones de La Secretaría General de Instituciones Penitenciarias (2011), se establecerán las siguientes reglas de comportamiento:

- **Ausencias.** Ante la detección de ausencias recurrentes, se investigarán las posibles causas, consultando a compañeros del módulo o a funcionarios. El objetivo es encontrar soluciones que fomenten una adecuada participación. Además, se destacará la importancia de la puntualidad, asegurando que todos los participantes cumplan con los horarios establecidos para maximizar la eficacia del programa.
- **Discusiones y Conductas Agresivas.** Si se producen discusiones sobre los contenidos, se le pedirá a los participantes que utilicen las técnicas aprendidas en el programa. Es fundamental resolver los conflictos dentro de la sesión para evitar que se trasladen fuera del aula.
- **Interrupciones y Conversaciones Privadas.** Cuando un participante interrumpe o se distrae, se le solicitará que cese en su actitud, ya que esto afecta tanto su aprendizaje como el de los demás. Se le sugerirá esperar hasta el final de la sesión para cualquier conversación privada. En caso de que la conducta persista, se le pedirá que se retire temporalmente o de forma definitiva del aula.
- **Salida Injustificada del Aula.** Si un participante solicita salir sin una justificación válida, se le recordará el tiempo de permanencia en la sesión (150 minutos) y se le informará que la salida solo será aceptada si decide no participar. De lo contrario, se le invitará a abandonar el taller.
- **Resistencia a Participar:** En el caso de que un participante se niegue a realizar una actividad, se investigarán las razones de su resistencia y se buscarán soluciones, como manejar la vergüenza o realizar la actividad junto con él. Será crucial abordar estas situaciones para evitar que otros participantes también se resistan.

Anexo C. Reflexión Inicial y Final

Se les darán una serie de recomendaciones a los facilitadores, que sugieren que al inicio se recuerde la sesión pasada, facilitando un espacio de 10 minutos para resolver dudas que hayan podido surgir desde el último día y hacer un breve recordatorio de los temas tratados, para ver si han puesto en práctica los conocimientos adquiridos. También se recomienda que al final de cada sesión, se establezca un tiempo de cierre, de 10 minutos y para ello se preguntará "¿Cómo os habéis sentido?". Se considera una excelente manera de cerrar las sesiones ya que permitirá realizar una valoración de cómo han ido, buscando crear un ambiente de confianza donde se reconozcan las emociones de cada participante, promoviendo así el autocuidado emocional, además de obtener información acerca de los aspectos a reforzar o dificultades que pueda estar teniendo el grupo y que convendría revisar.

Anexo D. Ficha Individual de Evaluación de Seguimiento

Participante	Puntualidad	Asistencia	Reflexión de la semana	Dificultades para comprender sesión anterior	Número de intervenciones en el grupo	Comprensión de los contenidos al final	Acción ante Ausencias	Discusiones /Agresiones	Interrupciones	Salida Injustificada	Resistencia participar	Informe de sanciones y comportamiento
P.1	Sí/No	Sí/No	Expresión (10 minutos)	Sí/No	# de intervenciones	1 2 3 4 5	Descripción de acción	Descripción de acción	Descripción de acción	Descripción de acción	Descripción de acción	Informe semanal de sanciones/comportamiento
P.2	Sí/No	Sí/No	Expresión (10 minutos)	Sí/No	# de intervenciones	1 2 3 4 5	Descripción de acción	Descripción de acción	Descripción de acción	Descripción de acción	Descripción de acción	Informe semanal de sanciones/comportamiento
P.3	Sí/No	Sí/No	Expresión (10 minutos)	Sí/No	# de intervenciones	1 2 3 4 5	Descripción de acción	Descripción de acción	Descripción de acción	Descripción de acción	Descripción de acción	Informe semanal de sanciones/comportamiento
P.4	Sí/No	Sí/No	Expresión (10 minutos)	Sí/No	# de intervenciones	1 2 3 4 5	Descripción de acción	Descripción de acción	Descripción de acción	Descripción de acción	Descripción de acción	Informe semanal de sanciones/comportamiento
P.5	Sí/No	Sí/No	Expresión (10 minutos)	Sí/No	# de intervenciones	1 2 3 4 5	Descripción de acción	Descripción de acción	Descripción de acción	Descripción de acción	Descripción de acción	Informe semanal de sanciones/comportamiento
P.6	Sí/No	Sí/No	Expresión (10 minutos)	Sí/No	# de intervenciones	1 2 3 4 5	Descripción de acción	Descripción de acción	Descripción de acción	Descripción de acción	Descripción de acción	Informe semanal de sanciones/comportamiento
P.7	Sí/No	Sí/No	Expresión (10 minutos)	Sí/No	# de intervenciones	1 2 3 4 5	Descripción de acción	Descripción de acción	Descripción de acción	Descripción de acción	Descripción de acción	Informe semanal de sanciones/comportamiento
P.8	Sí/No	Sí/No	Expresión (10 minutos)	Sí/No	# de intervenciones	1 2 3 4 5	Descripción de acción	Descripción de acción	Descripción de acción	Descripción de acción	Descripción de acción	Informe semanal de sanciones/comportamiento

Fuente: Elaboración propia, 2024

Anexo E. Carteles Llamativos

¡APUNTATE AL TALLER DE AUTOCUIDADO EMOCIONAL!

MEJORA TU BIENESTAR Y APRENDE A LOGRAR UNA VIDA SANA, FELIZ Y PLENA

Se realizará todos los miércoles de 16:00 a 18:30,
desde el 5 de marzo al 23 de abril

 APRENDERÁS A IDENTIFICAR, COMPRENDER, EXPRESAR Y ACEPTAR TUS EMOCIONES DE MANERA SALUDABLE

 A MANEJAR SITUACIONES QUE TE GENERAN ESTRÉS ANSIEDAD O ENFADO

 SE FORTALECERÁ TU AUTOESTIMA MIRANDO EL PASADO COMO UN APRENDIZAJE Y AL FUTURO CON ILUSIÓN



Las experiencias se manejarán con todo el respeto y confidencialidad necesaria

Puedes apuntarte del 17 de Febrero al 2 de Marzo

(La notificación de participantes se hará el 4 de marzo)

Fuente: Elaboración propia, 2024

Anexo F. Diploma

DIPLOMA

DE RECONOCIMIENTO

Tenemos el placer de otorgar a

(nombre)

Taller de Autocuidado Emocional

Firmado por

Beatriz Polo Lucas





Fuente: Elaboración propia, 2024

Anexo G. Formulario

▶ TALLER DE AUTOCUIDADO EMOCIONAL

[FORMULARIO DE INSCRIPCIÓN]

Centro	Fecha inscripción
<small>(A rellenar por el Responsable del Taller)</small>	
Datos personales del participante	
Nombre	Módulo
Primer Apellido	Celda
Segundo Apellido	Edad
Motivo de participación	
Expectativas (¿qué espera aprender o lograr?)	
SI	NO
¿Has cumplimentado el Consentimiento Informado? ... es necesario antes del inicio del Taller	

Fuente: Elaboración propia, 2024

Anexo H. Consentimiento Informado

DECLARACIÓN DE CONSENTIMIENTO INFORMADO	
D., de años de edad y con DNI nº	
Presto libremente mi conformidad para asistir al "TALLER DE AUTOCUIDADO EMOCIONAL"	
Manifiesto que mi participación es totalmente voluntaria, consiento en ser evaluado y entiendo que puedo retirarme cuando quiera tras el aviso oportuno a los organizadores.	
Tomando todo ello en consideración, OTORGO mi CONSENTIMIENTO para cubrir los objetivos especificados en el proyecto.	
Madrid, a	de 2025

Fuente: Elaboración propia, 2024

Anexo I. Calendario Guía Individual

TALLER DE AUTOCUIDADO EMOCIONAL
 [CALENDARIO GUÍA]

Sesiones: los miércoles de 16:00 a 18:30

Se realizarán **8 sesiones compuestas por 4-5 actividades**, que durarán 2 horas y 30 minutos cada una, dedicando una sesión a cada objetivo específico del programa, además de una de inicio y otra de despedida

- **Inscripción Participantes: 17 febrero-2 marzo 2025**
- **Selección y notificación de participantes: 2 marzo-4 marzo 2025**

- **Miércoles 5 de marzo de 2025: Sesión de inicio**
- **Miércoles 12 de marzo de 2025: Primera sesión temática**
- **Miércoles 19 de marzo de 2025: Segunda sesión temática**
- **Miércoles 26 de marzo de 2025: Tercera sesión temática**
- **Miércoles 2 de abril de 2025: Cuarta sesión temática**
- **Miércoles 9 de abril de 2025: Quinta sesión temática**
- **Miércoles 16 de abril de 2025: Sexta sesión temática**
- **Miércoles 23 de abril de 2025: Sesión de despedida**

- **Jueves 24 de abril de 2025: Escala de satisfacción inicio del Taller**

Fuente: Elaboración propia, 2024

Anexo J. Resumen de Todas las Sesiones

Sesión 1. Bienvenida

Actividad 1.1: “Me Gusta”. Los facilitadores explicarán el objetivo de la dinámica, reflexionar sobre lo que disfrutan hacer. Luego, tanto facilitadores como internos se presentarán y compartirán con el grupo tres cosas que les gustan. Durante esta actividad, deberán estar atentos para garantizar que cada interno tenga la oportunidad de compartir sin interrupciones y escuchar activamente a sus compañeros, favoreciendo la empatía y comprensión mutua. La psicoterapia grupal, permite a los internos establecer vínculos y abrirse emocionalmente, en un entorno seguro y controlado, lo que favorece su integración en el grupo y disposición para participar en futuras actividades (Vinogradov y Yalom, 1996).

Actividad 1.2: “Polaridades”. Los facilitadores explicarán el objetivo de la dinámica, fomentar la reflexión sobre las creencias y los valores personales, promoviendo el contacto social y la empatía. Para ello, los facilitadores se pondrán cada uno en un extremo del aula, representando una polaridad (pasado-futuro, mascota-no mascota, pensar-actuar, emocional-racional) y se invitará a los internos a que elijan una polaridad y se ubiquen en el lugar correspondiente, donde tendrán que explicar por qué se identifican con esa opción. Los facilitadores deberán asegurarse de que cada

interno tenga la oportunidad de expresar su postura y escuchar a los demás, permitiendo que se reconozcan en las experiencias del resto y refuercen el sentido de pertenencia al grupo.

Actividad 1.3: “Presentación del Taller”. Para garantizar una estrategia didáctica efectiva, es crucial fomentar un ambiente positivo, un interés genuino por el contenido y el deseo de superar obstáculos (Puiggròs, 2001). Para ello, los facilitadores presentarán a través de una presentación en PowerPoint el concepto de autocuidado emocional, su importancia en el entorno de los participantes, los objetivos del taller y el cronograma de las sesiones. Asimismo, se explicarán las normas de comportamiento necesarias para el buen desarrollo del taller, asegurándose de que todos los participantes las comprendan y acepten. La Secretaría General de Instituciones Penitenciarias (2011) destaca la importancia de establecer normas claras desde el inicio, especialmente en contextos donde puedan existir conflictos.

Actividad 1.4: “Evaluación Pre-Tratamiento”. Los facilitadores distribuirán las siguientes pruebas psicométricas: DERS, PSS-14, BAI, STAXI-2, Escala de Asertividad, Auto-compasión, de Autoestima y de Resiliencia, (adaptadas al español). Se les explicará qué evalúan y se les dejará 90 minutos para que puedan leer y comprender detenidamente todos los ítems y poder hacer un pequeño descanso entre una prueba y otra, evitando que se responda rápidamente. Durante este tiempo, los facilitadores estarán disponibles para responder dudas y garantizar un ambiente tranquilo. Si por lo que fuere, no tuvieron tiempo suficiente para terminar se les permitirá 10 minutos más, adicionales al tiempo del taller (sólo en esta sesión y en la última).

Sesión 2. Identificación y comprensión de emociones

Actividad 2.1: “¿Qué son las Emociones”? Los facilitadores preguntarán al grupo, qué son las emociones, qué emociones conocen y en qué consisten aquellas que mencionasen. Escribirán en la pizarra las respuestas de los internos. El objetivo de esta actividad es fomentar la autoexploración emocional, para familiarizarse con el objetivo principal del taller y observar el conocimiento emocional previo al programa de intervención.

Actividad 2.2: “Unir Emociones y Definiciones”. Los facilitadores entregarán a los internos cartulinas recortadas con emociones y definiciones desordenadas para que por parejas las unan correctamente, permitiendo la familiarización con diferentes emociones posiblemente no mencionadas en la dinámica anterior y la comprensión de sus características. Después los facilitadores corregirán la actividad en el grupo, ya que al compartir sus elecciones y debatir las respuestas, podrán ampliar su repertorio emocional y mejorar su capacidad para identificar emociones en sí mismos y en los demás. Esta actividad ofrece a los internos la oportunidad de interiorizar conceptos complejos de una manera entretenida, al mismo tiempo que asumen un rol activo en su propio aprendizaje al involucrarse directamente en el proceso de búsqueda de respuestas, pasando de una postura pasiva a una

participación más activa y consciente, favoreciendo el desarrollo de su propio aprendizaje (Puiggròs, 2001).

IRA	Sentimiento de enojo, frustración e irritabilidad, provocado por algo que considero una ofensa o injusticia personal
ANSIEDAD	Sensación de inquietud y nerviosismo intenso, en la que me enfrento a lo que considero una amenaza y no "controlo" bien lo que puede ocurrir
MIEDO/TERROR	Reacción ante algo que acaba de ocurrir o es inminente, que me asusta, produciéndome sensación de peligro e incapacidad de reaccionar
FELICIDAD	Ha ocurrido algo que deseaba, se han cumplido mis deseos o metas y estoy alegre o entusiasmado todo me parece positivo y me siento bien
AMOR	Emoción profunda hacia alguien que quiero y me importa, deseando compartir tiempo juntos y trato de expresarte mi afecto
TRISTEZA	Estado de ánimo decaído, expresándolo mediante el llanto, rostro apagado, falta de apetito
TRANQUILIDAD/DESCANSO	Estado de bienestar, paz interna, seguridad, donde me siento calmado, en equilibrio y sin preocupaciones.
ALIVIO	Sensación de haberse quitado "un peso de encima", en el que todo vuelve a estar bien porque ha desaparecido lo que me alteraba o preocupaba.
VERGUENZA	Sensación de incomodidad o timidez por miedo al ridículo, cometer un error y me observándome de manera crítica.
ALEGRÍA	Sentimiento de bienestar, energía y disposición para actuar
SORPRESA	Breve y fuerte estado emocional resultado de algo inesperado.
ESPERANZA	Confianza en que algo que deseo se puede alcanzar.
COMPASION	Comprender el sentimiento de dolor de otra persona, junto con el deseo de querer ayudarle a aliviar su sufrimiento

Fuente: Elaboración propia, 2024 adaptado de Secretaría General de Instituciones Penitenciarias (2011)

Actividad 2.3: "Conexión Cuerpo-Mente". Los internos dibujarán un mapa de su cuerpo, deberán señalar las sensaciones físicas que experimentan al pensar en su vida en prisión (tensión en los hombros por ansiedad u opresión en el pecho por miedo). El propósito es fortalecer la conciencia somática de las emociones, facilitado el reconocimiento de las señales físicas tempranas (Van der Kolk, 2020). En la prisión es esencial para evitar respuestas impulsivas que puedan llevar a situaciones de violencia o a una sobrecarga emocional (Rocamora, 2013).

Actividad 2.4: "Árbol de las Emociones". Los internos dibujarán un árbol, en el tronco escribirán las emociones que experimentan con mayor frecuencia, como ira, frustración o tristeza, y en las ramas anotarán las situaciones que desencadenan estas emociones, como conflictos con otros internos, incertidumbre sobre el futuro, o la separación de los familiares. Según Beck et al. (2011), la TCC ayuda a los individuos a comprender cómo sus pensamientos y emociones están conectados a los eventos que experimentan, lo cual es esencial en un entorno como la prisión.

Actividad 2.5: "Identificación de Emociones Durante un Conflicto". Los facilitadores guiarán un role-playing en el que los internos representarán situaciones de conflicto comunes en prisión como colarse en la fila del economato y les ayudarán a identificar sus emociones en cada etapa del conflicto, desde la provocación inicial hasta la resolución (o escalada) del problema. La teoría de la regulación emocional sugiere que identificar las emociones es el primer paso para poder gestionarlas de manera adecuada (Gross, 2015), por lo que, al representar situaciones conflictivas en un ambiente controlado, los internos tendrán la oportunidad de reflexionar y de reconocer cómo sus emociones

surgen y pueden variar en situaciones específicas a medida que avanza el conflicto, lo que les permite desarrollar una mayor conciencia emocional.

Sesión 3. Comunicación: Actividad Desarrollada (En el cuerpo del trabajo)

Sesión 4. Gestión del estrés y la ansiedad

Actividad 4.1: “Identificación de Estrés y Ansiedad”. Los facilitadores preguntarán a los internos qué situaciones les causan estrés o ansiedad dentro del entorno penitenciario como las restricciones de libertad y reflexionarán sobre las señales físicas de estas emociones (palpitaciones, sudoración o tensión muscular). Después, fomentarán una lluvia de ideas en la que los internos sugerirán estrategias para manejar esas sensaciones, las cuales serán escritas en la pizarra para visibilizar las posibles soluciones. Esta técnica permite que una propuesta inspire a otra, lo que genera una creación colectiva de soluciones y enriquece la comprensión del problema, es fundamental que los facilitadores eliminen el juicio crítico para que todos los participantes se sientan libres de aportar sus ideas (Puiggròs, 2001). Además, este ejercicio promueve la autoevaluación emocional, permitiendo que reconozcan sus propias respuestas emocionales y exploren estrategias para regularlas (Gross, 2015).

Actividad 4.2: “Psicoeducación Sobre Estrés y Ansiedad”. Los facilitadores a través de una presentación en PowerPoint explicarán las diferencias entre el estrés y la ansiedad, detallando sus manifestaciones físicas y emocionales basándose en el artículo de Thomen (2024), que indica que las principales diferencias señaladas incluyen la duración de ambos estados (el estrés es de corta duración, mientras que la ansiedad puede ser crónica), sus causas (el estrés tiene un desencadenante claro, la ansiedad no siempre), y las manifestaciones físicas (el estrés provoca síntomas como tensión muscular o dolores de cabeza, mientras que la ansiedad puede generar palpitaciones o sudoración). El artículo también menciona que, aunque ambas emociones son naturales y comunes, el estrés suele resolverse una vez que la situación que lo provoca se resuelve, mientras que la ansiedad, si no se maneja, puede convertirse en un trastorno. Esta actividad fomentará la educación emocional, ayudando a los internos a comprender y manejar mejor estas respuestas emocionales (Gómez y Valencia, 2017)

Actividad 4.3: “Respiración 4-7-8”. Los facilitadores explicarán la técnica de respiración 4-7-8, que consiste en inhalar por 4 segundos, retener la respiración durante 7 segundos y exhalar lentamente durante 8 segundos, les invitarán a practicarla concentrándose en el ritmo respiratorio y permitiendo que su mente se calme. Está diseñada para activar el sistema nervioso parasimpático adquiriendo una mayor sensación de paz, reduciendo la activación emocional asociada con el estrés y la ansiedad (Saludista, 2021). Esta práctica puede ser especialmente útil en situaciones de alta tensión dentro de la prisión.

Actividad 4.4: "Mindfulness". Los facilitadores les invitarán a realizar respiraciones profundas y a notar cualquier pensamiento o emoción que surja y a permitir que pase sin identificarse con él, lo que se conoce como defusionamiento (Hayes et al., 2012). La atención plena es particularmente útil en la vida en prisión, donde los internos a menudo se enfrentan a pensamientos intrusivos y preocupaciones sobre el futuro, contribuye a enfocarse en el momento presente, reduciendo la ansiedad relacionada con pensamientos sobre el pasado o el futuro (Escaff et al., 2013).

Actividad 4.5: "Visualización de Lugar Seguro". Los facilitadores a través de una visualización guiada les invitarán a imaginar un lugar seguro y relajante, donde se sientan completamente tranquilos y protegidos. Es una técnica de relajación que permite a las personas crear imágenes mentales positivas para contrarrestar las emociones negativas. Para ello, se les pedirán que imaginen una situación estresante como su entrada a prisión o el momento en el que fueron capturados y los internos regresarán mentalmente al "lugar seguro", utilizando esa visualización para reducir su ansiedad y estrés (García, 2022). Esta herramienta es particularmente útil en el entorno penitenciario, para manejar situaciones estresantes y recuperar un sentido de control y calma.

Sesión 5. Autocontrol de la ira

Actividad 5.1: "Identificación de Triggers". Los facilitadores ayudarán a los internos a identificar las situaciones que desencadenan su ira en el entorno penitenciario y a reconocer las señales fisiológicas que las preceden, como la tensión muscular o el aumento del ritmo cardíaco. Esta identificación temprana permite anticiparse a las emociones intensas y gestionarlas mejor, evitando confrontaciones violentas que puedan afectar su bienestar emocional. Posteriormente, se promoverá una lluvia de ideas en la que los internos propondrán estrategias para manejar esas sensaciones, las cuales serán anotadas en la pizarra para visibilizar las posibles soluciones. Esta técnica permite que una propuesta inspire a otra, lo que genera una creación colectiva de soluciones y enriquece la comprensión del problema, es fundamental que los facilitadores eliminen el juicio crítico para que todos los participantes se sientan libres de aportar sus ideas (Puiggròs, 2001). Además, este ejercicio favorece la autoevaluación emocional, ya que permite a los internos reconocer sus respuestas emocionales y explorar formas de regularlas (Gross, 2015).

Actividad 5.2: "Parada de Pensamiento". Los facilitadores enseñarán la técnica de parada de pensamiento creada por (Wolpe, 1958, citado por Barraca, 2011), es una herramienta diseñada para interrumpir respuestas impulsivas y manejar la ira. El proceso consiste en detectar y detener de manera inmediata pensamientos inadecuados y desagradables cuando se activen las señales fisiológicas de la ira previamente identificadas en la dinámica anterior. La detención se logra mediante un estímulo físico y/o verbal como chasquear los dedos, dar una palmada, gritar "stop", lo que interrumpe el pensamiento. También se puede utilizar una actividad distractora, como realizar cálculos mentales, para sustituir los pensamientos intrusivos. Según Beck et al., (2011), permite detenerse antes de

reaccionar impulsivamente y en el entorno penitenciario, alejarse físicamente de un conflicto no siempre es posible debido a las restricciones del entorno, por lo que esta técnica ofrece un espacio psicológico para distanciarse de la situación, evitar reacciones impulsivas y promover el autocontrol emocional. Después, guiarán un role-playing, en el que los internos representarán situaciones conflictivas como las mencionadas en la dinámica anterior y practicarán la parada de pensamiento, para frenar la ira antes de que escale.

Actividad 5.3: "Reescribiendo el Pensamiento". Los facilitadores invitarán a los internos a reflexionar sobre sus pensamientos automáticos en escenarios de ira, como "Me están provocando constantemente" y escribirlos en una hoja. Luego los facilitadores a través de preguntas que leerán en alto les ayudarán a reestructurar esos pensamientos hacia una interpretación más racional y controlada como "No sé si me están provocando, pero puedo controlar mi respuesta". Compartirán en el grupo uno a uno sus respuestas, donde los demás internos podrán aportar alternativas. La reestructuración cognitiva, busca identificar y modificar los pensamientos automáticos que desencadenan emociones intensas como la ira (Bados et al., 2010; Beck et al., 2011; Llamuca y Damián, 2013). Esta habilidad ayudará a los internos a reducir la intensidad de sus reacciones y a responder de manera más adaptativa a los desafíos emocionales.

Se proporcionará un ejemplo en el listado de reestructuración cognitiva para facilitar la comprensión del ejercicio, con el fin de apoyar tanto a los internos como a los facilitadores en su implementación.

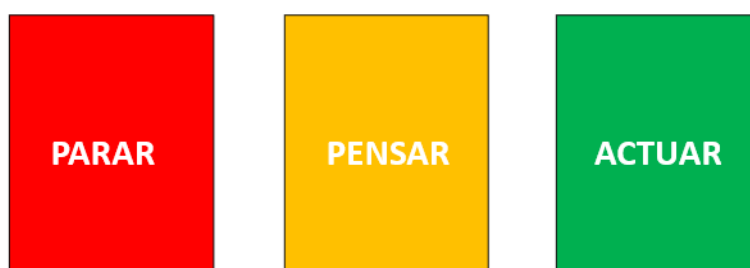
Lista de Reestructuración Cognitiva con Ejemplo:

Categoría	Preguntas	Ejemplo de Respuesta
Analizar hasta qué punto los pensamientos se ajustan a la realidad:	1) ¿Cuál es el pensamiento que me atormenta o que me viene de forma automática?	<i>"Me están provocando constantemente"</i>
	2) ¿Cuánto me creó ese pensamiento del 0-10?	8 (En este caso, el interno siente que está siendo muy provocado, pero no está completamente seguro).
	3) ¿Qué pruebas tengo a favor? ¿Y en contra?	<i>A favor: Algunas veces otras personas me han hecho comentarios negativos. En contra: No tengo evidencia de que me estén provocando constantemente, podría estar interpretando mal algunas situaciones.</i>
	4) ¿Me hace falta información para comprobarlo? ¿Mi interpretación es parcial?	<i>Sí, necesito más información para confirmar si realmente me están provocando o si es solo mi percepción. Mi interpretación podría estar influenciada por emociones como la ira.</i>
	5) ¿Ha ocurrido alguna vez lo que pienso? ¿Por qué no?	<i>No, no me han provocado de manera constante en el pasado, solo en momentos aislados. Puede ser que esté exagerando la situación.</i>
	6) ¿Qué consecuencias positivas y negativas tiene pensar de esta manera?	<i>Positivas: Ninguna. Negativas: Estar en constante estado de alerta y de estrés, lo que puede empeorar mi ánimo y mis relaciones con los demás.</i>
	7) ¿Qué es lo peor que podría pasar si me dejo de creer el pensamiento?	<i>Lo peor que podría pasar es sentir que no tengo control de lo que me sucede, pero en realidad esto puede ayudarme a manejar la situación con calma.</i>
Analizar las consecuencias de pensar de esta manera:	8) ¿Me ayuda el darle vueltas y más vueltas?	<i>No, solo me hace sentir más frustrado y ansioso.</i>
	9) ¿Cómo incide mi forma de pensar en mis relaciones sociales? ¿Y en mi estado de ánimo?	<i>Mi forma de pensar puede generar tensión con los demás y empeorar mis relaciones. Mi estado de ánimo se vuelve más irritable y resentido.</i>
Análisis de las consecuencias si el pensamiento es cierto:	10) Me gustaría que las cosas fuesen de otra manera, pero si pasase... ¿Tendría consecuencias muy graves para mí?	<i>Si fuera cierto, me sentiría mal y podría causar conflictos con los demás, pero no tendría consecuencias tan graves. Podría buscar maneras de manejar mejor la situación.</i>
	11) ¿Sería una circunstancia desagradable o insuperable?	<i>Sería desagradable, pero no insuperable. Es solo una situación que me molesta y puedo aprender a controlarla.</i>
	12) ¿Me afectaría durante un periodo de tiempo (un mes, dos meses, un año) o durante toda mi vida?	<i>No, solo sería una molestia temporal. Si aprendo a manejar mi respuesta emocional, no debería afectarme durante mucho tiempo.</i>
Encontrar pensamientos alternativos	13) ¿Me podrían pasar cosas más graves? ¿Cuáles?	<i>Sí, si me dejo llevar por la ira constantemente, podría generar conflictos más graves con los demás, lo que afectaría mis relaciones a largo plazo.</i>
	14) ¿Es esta la única manera posible de interpretar la realidad?	<i>No, puedo considerar que tal vez no me están provocando y que simplemente estoy percibiendo la situación de manera equivocada.</i>
	15) ¿Qué le dirías a un amigo que tuviera estos tipos de pensamientos?	<i>Le diría que trate de ver las cosas desde una perspectiva más tranquila, que no todo lo que ocurre es un ataque hacia él.</i>
	16) ¿Qué te diría un amigo o un familiar? ¿Por qué?	<i>Me dirían que no soy el único que está pasando por cosas difíciles y que no todo está relacionado conmigo. Me sugerirían que intente controlar mis emociones.</i>
	17) Entonces, ¿Hay otras maneras de interpretar la realidad? ¿Qué pensamientos alternativos se te ocurren?	<i>Sí, podría pensar: "No sé si me están provocando, pero puedo controlar mi respuesta y no dejar que eso afecte mi bienestar."</i>

18) ¿Qué consecuencias positivas tiene ese nuevo pensamiento?	<i>Me sentiría más tranquilo y tendría mayor control sobre mis emociones. También podría mejorar mis relaciones y mantener la paz.</i>
19) ¿Tienen más probabilidades de conseguir mejorar mi estado de ánimo y de incidir positivamente en mi manera de actuar que el pensamiento original?	<i>Sí, al tener un pensamiento más racional y controlado, mis emociones se estabilizarían y mis acciones serían más adaptativas.</i>
21) ¿Cuánto te crees ese pensamiento alternativo del 0-10?	7 (Puedo aceptar que este pensamiento alternativo es una forma más realista y constructiva de abordar la situación.)
22) ¿Y ahora, ¿Cuánto te crees el pensamiento original?	4 (El pensamiento original pierde fuerza al cuestionarlo y al encontrar una interpretación más razonable.)

Fuente: Elaboración propia, 2024 adaptado de Llamuca y Damián (2013); Bados et al. (2010)

Actividad 5.4: "Semáforo de la Ira". Los facilitadores enseñarán a los internos cómo utilizar la técnica del semáforo. Se divide en tres fases: rojo, que indica un nivel alto de ira y la necesidad de detenerse; amarillo, que representa una ira moderada, donde se deben tomar medidas preventivas; y verde, que refleja un estado de calma y autocontrol (Oblitas Urrutia, 2020). Los facilitadores guiarán un role-playing en el que por parejas representarán en el grupo situaciones conflictivas, dando pautas sobre cómo identificar cada color del semáforo. Los demás internos que no estén actuando indicarán el color que se manifiesta según lo que estén observando, para ello los facilitadores les repartirán unas cartulinas de colores (roja, amarilla y verde). El objetivo de esta actividad es aprender a gestionar la ira, permitiendo identificar sus niveles y aplicar estrategias de control adecuadas para cada fase.



Fuente: Elaboración propia, 2024

Sesión 6. Aceptar y validar las emociones

Actividad 6.1: "Caja de la Emoción". Los participantes deberán escribir en una hoja una emoción intensa que hayan experimentado en la prisión recientemente. Después, la doblarán y la colocarán en una caja de cartón. Una vez reunidas todas, los facilitadores seleccionarán una al azar y el grupo discutirá cómo aceptar y validar esa emoción. Este ejercicio ayudará a los internos a validar sus propias experiencias emocionales, lo que fomenta una mayor autocompasión. Además, promueve la aceptación emocional, ya que permite a las personas reconocer sus emociones sin juicio y sin la necesidad de reprimirlas (Hayes et al., 2012).

Actividad 6.2: "Mente Amable". Los facilitadores incentivarán a los internos a compartir experiencias en las que hayan sido especialmente autocríticos consigo mismos durante su tiempo en prisión. Posteriormente, guiarán un ejercicio de transformación, en el cual los reclusos aprenderán a hablarse con amabilidad y compasión, utilizando frases como "has hecho lo que has podido" y "lo estás haciendo bien". Se les animará a adoptar este tipo de discurso interno como un hábito. En el contexto carcelario, donde los internos pueden experimentar sentimientos de vergüenza, fracaso o estigmatización, pueden dirigirse a sí mismos de manera despectiva o hostil, lo que influye en su estado de ánimo. Por ello, el desarrollo de una autoimagen positiva a través de la autocompasión es esencial para lograr una mayor aceptación emocional y mejorar la capacidad para afrontar las dificultades propias del entorno penitenciario. Por ello, en lugar de esa actitud negativa, se va a emplear un tono emocional y palabras de comprensión empática, como si estuvieran escuchando a alguien que realmente se preocupa por ellos, o como escuchar la propia voz hablando con un tono de apoyo, amabilidad y validación (Kolts y Hayes, 2020).

Actividad 6.3: "Técnica de Reencuadre". Los internos escribirán una situación emocionalmente dolorosa que hayan experimentado en prisión como echar de menos a seres queridos y un pensamiento automático asociado a ella, "No aguanto la soledad" y luego se reformulará desde una perspectiva positiva o de aprendizaje "Se estar solo, pero la estancia en prisión me ha hecho darme cuenta de lo realmente importante y cuando salga les dedicaré mucho más tiempo de calidad a mis seres queridos", luego uno por uno las expondrá en el grupo. Los facilitadores ayudarán a la reformulación positiva, utilizada para modificar las interpretaciones distorsionadas de las experiencias y cambiar patrones de pensamiento negativos (Bados et al., 2010; Beck et al., 2011; Llamuca y Damián, 2013). Los demás internos también podrán ayudar, favoreciendo una mayor aceptación emocional, ya que la reflexión grupal genera lazos, un sentido de confianza y bienestar al identificarse en el pensamiento del otro (Kaës, 2008), lo que facilita la validación y aceptación de las emociones propias y ajenas.

Se utilizará la tabla expuesta en la Actividad 5.3. A continuación se mostrará también un ejemplo por si sirviera de ayuda para una mayor comprensión del ejercicio, para los internos y facilitadores.

Aplicación de la Reestructuración Cognitiva:		
Categoría	Preguntas	Ejemplo en el Contexto de la Actividad
Analizar hasta qué punto los pensamientos se ajustan a la realidad	1) ¿Cuál es el pensamiento que me atormenta o que me viene de forma automática?	<i>"Echo tanto de menos a mi familia, no puedo soportarlo."</i>
	2) ¿Cuánto me creo ese pensamiento del 0-10?	<i>Evaluación de lo intenso del pensamiento, por ejemplo, "Me creo un 9 de 10."</i>
	3) ¿Qué pruebas tengo a favor? ¿Y en contra?	<i>A favor: "Es cierto que hace tiempo que no los veo." En contra: "A veces, me escriben cartas y me visitan."</i>

Categoría	Preguntas	Ejemplo en el Contexto de la Actividad
Analizar las consecuencias de pensar de esta manera	4) ¿Me hace falta información para comprobarlo? ¿Mi interpretación es parcial?	<i>"Quizá me hace falta saber si mi familia está tan afectada como yo."</i>
	5) ¿Ha ocurrido alguna vez lo que pienso? ¿Por qué no?	<i>"Nunca me he quedado completamente solo, siempre han estado ahí."</i>
	6) ¿Qué consecuencias positivas y negativas tiene pensar de esta manera?	<i>"Lo negativo es que me siento deprimido, lo positivo es que me hace valorar más a mi familia."</i>
Análisis de las consecuencias si el pensamiento es cierto	7) ¿Qué es lo peor que podría pasar si me dejo de creer el pensamiento?	<i>"Si dejo de pensar que estoy completamente solo, quizás me sienta más en paz."</i>
	8) ¿Me ayuda el darle vueltas y más vueltas?	<i>"No, pensar todo el tiempo en ello solo me hace sentir más angustiado."</i>
	9) ¿Cómo incide mi forma de pensar en mis relaciones sociales? ¿Y en mi estado de ánimo?	<i>"Este pensamiento me aísla de los demás, porque me siento triste y no hablo mucho con los compañeros."</i>
Encontrar pensamientos alternativos	10) Me gustaría que las cosas fuesen de otra manera, pero si pasase... ¿Tendría consecuencias muy graves para mí?	<i>"No, tal vez estaría triste, pero no sería el fin del mundo."</i>
	11) ¿Sería una circunstancia desagradable o insuperable?	<i>"Sería desagradable, pero no insuperable. He pasado por otras dificultades."</i>
	12) ¿Me afectaría durante un periodo de tiempo (un mes, dos meses, un año) o durante toda mi vida?	<i>"Quizás me afecte unos meses, pero no toda mi vida."</i>
	13) ¿Me podrían pasar cosas más graves? ¿Cuáles?	<i>"Puedo encontrarme en situaciones más difíciles si no cambio mi actitud."</i>
	14) ¿Es esta la única manera posible de interpretar la realidad?	<i>"No, también puedo pensar que esta situación me está enseñando a valorar más a mi familia."</i>
	15) ¿Qué le dirías a un amigo que tuviera estos tipos de pensamientos?	<i>"Le diría que aproveche el tiempo para reflexionar y crecer, que esto también pasará."</i>
	16) ¿Qué te diría un amigo o un familiar? ¿Por qué?	<i>"Me dirían que este tiempo difícil es temporal, y que cuando salga, tendré mucho más tiempo para estar con ellos."</i>
	17) Entonces ¿Hay otras maneras de interpretar la realidad? ¿Qué pensamientos alternativos se te ocurren?	<i>"Puedo ver esto como una oportunidad para aprender a estar solo, para crecer y ser más fuerte."</i>
	18) ¿Qué consecuencias positivas tiene ese nuevo pensamiento?	<i>"Me sentiría más tranquilo y aprovecharía mejor mi tiempo en prisión para mejorar."</i>
	19) ¿Tienen más probabilidades de conseguir mejorar mi estado de ánimo y de incidir positivamente en mi manera de actuar que el pensamiento original?	<i>"Sí, me sentiría menos angustiado y más motivado para trabajar en mí mismo."</i>
21) ¿Cuánto te crees ese pensamiento alternativo del 0-10?	<i>"Me creo un 8, porque hay pruebas de que este tiempo también puede ser productivo."</i>	
22) ¿Y ahora, ¿cuánto te crees el pensamiento original?	<i>"Ahora me lo creo un 5, porque empiezo a ver otras opciones."</i>	

Fuente: Elaboración propia, 2024 adaptado de Llamuca y Damián (2013); Bados et al. (2010)

Actividad 6.4: "Carta de Autocompasión". Los internos escribirán una carta a sí mismos adoptando el rol de un amigo comprensivo. En esta carta, se ofrecerán apoyo emocional frente a los desafíos que enfrentan dentro de la prisión. Los facilitadores brindarán apoyo, resolviéndoles cualquier duda o ayudándoles a conectar con lo que quisieran plasmar en la carta. Después si así lo quisieran la leerán en alto al grupo. La práctica de escribir cartas de autocompasión puede actuar como un

amortiguador contra las emociones negativas y como una forma de enfrentar los momentos difíciles de manera más saludable, promoviendo una mentalidad de aceptación y crecimiento (Neff, 2011; White y Epston, 1990)

Sesión 7. Autoestima y resiliencia

Actividad 7.1: "Lista de la Autoestima". Los internos escribirán una lista de cualidades positivas, habilidades y logros que han desarrollado tanto fuera, como durante su estancia en prisión y cómo estas fortalezas personales les han ayudado a superar los desafíos del entorno penitenciario. Para facilitar la reflexión se les entregará una tabla a rellenar. Después lo compartirán en el grupo, donde no solo se revalorizará su identidad, sino que también se fortalece su sentido de logro y autoestima, un concepto clave en la TCC, que subraya la importancia de reconocer los propios éxitos como una forma de aumentar la autocompasión y la autoeficacia (Beck et al., 2011).

Cumplidos recibidos por tus seres queridos, a lo largo de tu vida (Incluido en prisión)	Momentos/Situaciones en los que hayas estado orgulloso de ti mismo (Tus logros)	Cualidades, capacidades, fortalezas, que consideres que tienes (Todo lo que se te ocurra)

Fuente: Elaboración propia, 2024

Actividad 7.2: "Círculo de Fortalezas". Los internos se disponen en círculo, y uno por uno se colocan en el centro para recibir retroalimentación positiva de sus compañeros. Cada interno expresa una cualidad positiva que ha observado en la persona en el medio. Los facilitadores guiarán la dinámica para garantizar que los comentarios sean genuinos y constructivos. La autoestima está fuertemente influenciada por las percepciones sociales y la retroalimentación que los individuos reciben de su entorno social, lo que subraya la importancia de la validación positiva en la formación de la autopercepción. Por lo tanto, este reconocimiento positivo, refuerza el sentido de valía personal (Leary, 2005). Además, el optimismo y una visión positiva en las relaciones interpersonales son reflejos de una buena autoestima. Srivastava et al. (2006) destacan que las personas que se sienten bien consigo mismas tienden a proyectar esa positividad en sus relaciones, lo que les permite afrontar los desafíos sociales de manera constructiva, algo particularmente relevante en el entorno penitenciario.

Actividad 7.3: "Reescribiendo mi Historia". Los internos escribirán una carta a su yo pasado y otra a su yo futuro. La carta al pasado reflejará el reconocimiento de su progreso y las fortalezas desarrolladas a lo largo de su tiempo en prisión, mientras que la carta al futuro resalta su potencial para superar los obstáculos y gestionar sus emociones de manera saludable. La resiliencia es esencial para afrontar las adversidades y este ejercicio proporciona herramientas para cambiar la narrativa interna y fomentar una visión más positiva y flexible de las experiencias difíciles (Luthar et al., 2003).

La Logoterapia está presente en esta actividad, ya que permite encontrar un sentido en su pasado enfatizando los logros personales y con una visión positiva hacia el futuro (Frankl, 1985).

Actividad 7.4: “Entrevistando a mi Yo del Futuro”. Los internos dedicarán unos minutos a reflexionar sobre su futuro ideal fuera de prisión, visualizando metas personales y profesionales, después serán entrevistados por los facilitadores y deberán convencerles de por qué son idóneos para ese puesto de trabajo, remarcando sus cualidades positivas, potenciando su autoestima. Para ello, los 8 internos se dividirán en grupos de 4, colocando las sillas en círculo y en medio los que actúan (cada facilitador ira a un grupo, entrevistando a los 4 internos), para que tengan tiempo suficiente. Según Hayes et al. (2012) la aceptación de los eventos pasados, combinada con una proyección positiva del futuro, facilita la acción comprometida hacia metas valiosas, lo que es particularmente útil en el proceso de resiliencia y reinserción social.

Actividad 7.5:” Visualización de un Futuro Positivo”. Los facilitadores a través de una visualización guiada invitarán a los internos a imaginar una vida fuera de prisión emocionalmente equilibrada, en la que hayan puesto en práctica las herramientas adquiridas de autocuidado emocional, alcanzando las metas personales y profesionales de la dinámica anterior. La visualización guiada promueve la creación de imágenes mentales de éxito, lo que puede ayudar a crear una narrativa personal de superación visualizando un futuro positivo, reforzando su autoestima y la creencia de que uno es capaz de mejorar, que los anime a continuar enfrentando los desafíos presentes para alcanzar su futuro deseado (Neff, 2011).

Sesión 8. Despedida

Actividad 8.1:” Aprendizaje”. El objetivo de esta actividad es promover la autorreflexión y reforzar la internalización de las técnicas de autocuidado. Para ello, los internos se sentarán en círculo y los facilitadores les invitarán a compartir si el taller ha sido útil para ellos, preguntando qué sesiones o técnicas le han proporcionado mayores beneficios respecto a su autocuidado emocional, asegurándose de que todos participen, fomentando así un debate en el que expresen sus sentimientos y pensamientos sobre las sesiones. La reflexión sobre la acción, según Schön (1998), es un componente esencial del proceso de aprendizaje, en el cual el individuo analiza posteriormente las características y procesos de su propia acción, permitiendo un distanciamiento crítico. Por lo que esta reflexión en grupo tendrá beneficios significativos en la consolidación del aprendizaje, permitiendo a los participantes procesar mejor sus experiencias (Pompa, 2007).

Actividad 8.2: “Entrega de Diplomas”. Los facilitadores llamarán a cada participante por su nombre, se les entregará un diploma y lo felicitarán por su dedicación al proceso de autocuidado emocional. Aunque el diploma no tenga validez oficial, servirá como reforzamiento positivo para aumentar la futura conducta de autocuidado, ya que el reconocimiento de logros, incluso en contextos

tan desafiantes como la prisión está respaldado por la teoría de la motivación humana, que señala que el refuerzo positivo fomenta la autoeficacia y la motivación intrínseca para futuros cambios (Deci y Ryan, 2000).

Actividad 8.3: “Lluvia de Gracias”. Los facilitadores repartirán a cada interno una cartulina azul en forma de gota de agua, en la que escribirán algo por lo que sienten gratitud relacionado con el taller y con toda su experiencia vivida durante estos meses. Los facilitadores también participarán en la dinámica, agradeciendo a los internos su dedicación y esfuerzo. Después se situarán en un círculo y lo compartirán dejando caer su "gota" al suelo y cuando todos hayan acabado se simulará una lluvia progresiva aplaudiendo de menos a más intensidad. En el contexto de la prisión, este tipo de actividad simbólica puede fomentar el autocuidado emocional y el sentido de pertenencia, ya que el acto de compartir sentimientos de gratitud en grupo ha demostrado tener efectos positivos sobre el bienestar emocional y la cohesión social (Emmons et al., 2003; SGIP, 2011).



Fuente: Elaboración propia, 2024

Actividad 8.4: “Evaluación Post-Tratamiento”. Los facilitadores volverán a aplicar las pruebas psicométricas de la Actividad 1.4, se les dejará el mismo tiempo (90 min) y se explicará el propósito de la evaluación, asegurándose de que los internos comprendan la importancia de la honestidad al responder, ya que estos resultados determinarán la efectividad del taller. La aplicación de las mismas pruebas permite una comparación objetiva, mostrando los efectos del programa en los internos. Esta evaluación cuantitativa es fundamental para medir el éxito del taller y proporcionar datos valiosos para futuras intervenciones en contextos penitenciarios. Si por lo que fuere, no tuvieran tiempo suficiente para terminar se les permitirá 10 minutos más, adicionales al tiempo del taller (sólo en esta sesión y en la primera).