

TRABAJO DE FIN DE GRADO



Universidad de Zaragoza (Campus de Teruel)

Facultad de Ciencias Sociales y Humanas

Grado en Psicología

Teruel 2014

Mujeres reclusas: Propuesta de Intervención para su reinserción psicosocial desde el Centro Penitenciario

Alumna

Pilar Aparicio Aguerri

Director

Pilar Martín Hernández



**Facultad de
Ciencias Sociales
y Humanas - Teruel**

Universidad Zaragoza

ÍNDICE

Introducción.....	1
La realidad de las mujeres en el contexto penitenciario.....	2
El enfoque de género en el contexto penitenciario: mujeres presas y autoestima.....	5
Objetivos.....	9
Metodología.....	10
Destinatarios.....	10
Diseño y procedimiento.....	11
Localización.....	11
Recursos humanos y materiales.....	12
Secuenciación.....	12
Evaluación.....	15
Conclusiones.....	16
Referencias.....	18
Anexos.....	21

INTRODUCCIÓN

Según los datos de la Secretaría General de Instituciones Penitenciarias (SGIIPP) (2014) la población reclusa femenina asciende a 5.049 mujeres, frente a los 61.565 hombres encarcelados. Porcentualmente, la población femenina en prisión representa el 7'58%, lo que supone una cifra minoritaria frente al 92,42% de los varones. A pesar de lo reducido de esta cifra, no se debe olvidar que la española es precisamente la tasa de población reclusa femenina más alta de la Unión Europea. Para explicar estas altas tasas Almeda (2003, 2011) apunta a los siguientes factores: un precario desarrollo del Estado de Bienestar en España, un aumento de los delitos contra la salud pública- la mayoría de las mujeres encarceladas cumple condena por delitos relacionados con consumo, tráfico y contrabando de drogas-, la ausencia de medidas alternativas a la pena de libertad (Igareda, 2007) y el endurecimiento de sanciones penales. Y es que la duración de las penas suele ser proporcionalmente más larga para las mujeres que para los hombres, según el tipo de delito y la pena establecida, por ejemplo para aquellos delitos que duran de 8-15 años hay un porcentaje de 15,9% de hombres y un 21,4% de mujeres (Código Penal Ley Orgánica 10/95 del año 2000). Factores todos estos que parecen estar en la base de estas altas tasas de población reclusa femenina en España, y a los que además hay que añadir el reducido número de entidades y asociaciones de apoyo a mujeres presas (Naredo, 2004).

Por otra parte, cabe destacar en este punto que la finalidad de la pena siempre es la reeducación y la reinserción social del delincuente, pero la realidad dista mucho de esta afirmación y este desajuste se agrava mucho más en el caso de las mujeres. Pese a la importancia del trabajo en este ámbito y tal como sugiere Yagüe (2011), es preocupante la falta de atención o la invisibilidad que lleva al desconocimiento del perfil social y criminológico de las mujeres. Como expresa Azaola en 1995 *“esta invisibilidad de las mujeres en el ámbito penitenciario provoca que se planifique una política penal y penitenciaria desde la ausencia o la negación de una perspectiva o igualdad de género. Al no tratar de manera diferente lo distinto se producen situaciones de discriminación e injusticia. Mientras se sanciona igual situaciones que no lo son se reproduce una situación de desigualdad real, profunda e intrincada”* (p.6). Es constatable la insuficiente producción de investigaciones e intervenciones relativas su problemática desde un enfoque de género, por eso, se impone la necesidad de implantar programas que tengan en cuenta las necesidades de las mujeres presas y que busque la equidad e igualdad en este contexto.

Precisamente este trabajo tiene como objetivo diseñar un programa de intervención

Mujeres reclusas: Intervención para su reinserción psicosocial desde el Centro Penitenciario

dentro de un entorno como el carcelario, descrito a menudo en términos de inadaptación a las normas vigentes a una sociedad determinada, basado en dotar a las mujeres de este colectivo de los mecanismos necesarios para favorecer su proceso de adaptación personal y social. Todo esto centrándose en la discriminación y violencia, tanto psicológica, simbólica, cultural y física que a menudo sufren las mujeres en estos ambientes de exclusión social como son los centros penitenciarios, para mejorar, facilitar su reincorporación a la sociedad, además de intentar modificar, en la medida de lo posible, el ambiente empobrecedor en el que se desenvuelve la gran mayoría de este colectivo.

Así, y en primer lugar, se describen las circunstancias en las cuales se encuentran las mujeres en el contexto penitenciario español y a continuación cómo se podría trabajar la situación de las mismas desde un enfoque de género. Se detallan seguidamente los objetivos que se pretenden alcanzar con este programa y los destinatarios a los que va dirigido, así como los recursos materiales y personales que se necesitarían, el diseño de la investigación y un cronograma de las sesiones que se llevarían a cabo. Una vez descrita la evaluación que se llevará a cabo al comenzar y finalizar el programa para estimar si ha tenido efecto en los beneficiarios, y finalmente, se ofrecen las principales conclusiones derivadas de este trabajo.

LA REALIDAD DE LA MUJER EN EL CONTEXTO PENITENCIARIO

El nacimiento del interés por la población reclusa femenina se produce en la marginalidad y es abandonado prematuramente (Fernández, 2011). Es más, esto sigue siendo así hasta nuestros días, pues como señala Elixabete Imaz (2007) en la mayoría de las aproximaciones a la cuestión carcelaria la atención hacia las mujeres no suele ocupar más que un pequeño epígrafe, un apéndice que advierte de su existencia y de su especificidad. Tal y como explica la propia Institución Penitenciaria en su página web oficial, las prisiones no existen y están diseñadas únicamente con el fin de retener y custodiar a las personas que han cometido un delito que conlleva pena privativa de libertad, sino que, se trata de que estos espacios supongan un medio o recurso de tratamiento, reeducación y rehabilitación para éstas. Así, la Institución Penitenciaria desempeña un papel imprescindible en la política de seguridad y en la de intervención social de un país.

El sistema penitenciario en España concibe la intervención y el tratamiento en un sentido, en el que no sólo incluyen actividades terapéutico-asistenciales, sino también actividades formativas, educativas, laborales, socioculturales y deportivas. Estas actividades han de estar destinadas al crecimiento de la persona reclusa, y a la superación de los

Mujeres reclusas: Intervención para su reinserción psicosocial desde el Centro Penitenciario

problemas conductuales que originaron su actividad delictiva, tratando de optimizar y explotar las capacidades laborales y educativas, y las habilidades sociales. Para ello, la Administración Penitenciaria debe diseñar unos programas individualizados de tratamiento para cada persona presa, tratando de generar una motivación para que ésta participe y colabore de forma activa en la planificación y ejecución del mismo (Secretaría General de Instituciones Penitenciarias, 2010).

Según estudios realizados a profesionales y entrevistas a presos este tratamiento individualizado no existe salvo ocasiones extraordinarias (Mapelli, Herrera y Sordi, 2013). Los profesionales que trabajan dentro de las prisiones, en primer lugar, son muy pocos (por ejemplo, un psicólogo para 140 reclusos) pero, además, no orientan su actividad a fomentar un trato personal con los internos sino que están al servicio de la burocracia clasificatoria y de concesión de permisos que les absorbe completamente. Se podría decir que en la práctica penitenciaria se ha producido una perversión de la Ley Orgánica General Penitenciaria de 1979 (LOGP) cuando ésta relacionaba estrechamente trato individualizado y clasificación. Según esta ley, el tratamiento individualizado debía ser el instrumento básico a partir del cual se podría lograr mejorar la clasificación hasta conseguir el régimen abierto de tercer grado, que era el considerado como más adecuado para potenciar la reinserción social. Sin embargo, la práctica penitenciaria actúa al revés y la burocracia clasificatoria (y la concesión de permisos) es la que marca la pauta de los escasos encuentros entre presos y profesionales. Una valoración en la que apenas existe relación personal entre los presos y los equipos de tratamiento (Actis, De Prada y Pereda, 2001). Además esta falta de tratamiento, trato individualizado y las condiciones de vida dentro de las prisiones se agrava cuando hablamos de mujeres. Así, se identifican grandes elementos donde la desigualdad de la mujer en las cárceles españolas se hace evidente (Mapelli et al. 2013):

1) El espacio físico que ocupan las mujeres es, generalmente, improvisado, oportunista, regido por necesidades organizativas, construido con menos inversión financiera y con frecuencia mal acomodado en el ámbito de macro-prisiones masculinas. Las mujeres presas cumplen condena mayoritariamente en cárceles de hombres (Chamizo de la Rubia, 2006). Eso trae discriminaciones importantes ya que tienen que convivir en un solo departamento todas las mujeres sin ningún tipo de separación: las reincidentes y las primarias, las preventivas y las penadas, por delitos de gravedad muy diversa, de países y culturas distintas, las que consumen drogas y las que no, mujeres de edades diferentes, enfermas y sanas. De este modo se incumple un principio fundamental del tratamiento penitenciario como es la separación de los internos según su perfil social y criminológico.

2) El control extremo de la mujer se obtiene a partir de su aislamiento, homogeneización, disciplina y medicalización. En este sentido, las mujeres presas sufren una sobre-medicación (Aguilera, 2011). Esto se puede deber a factores como la falta de personal, el uso de la medicación como mecanismo de control de la población reclusa, o por los estereotipos de género, según los cuales las mujeres son, por naturaleza, más propensas a enfermedades mentales, más histéricas, más sensibles, más depresivas. Frente a ésta sobre-medicación se echa en falta un tratamiento psicológico y terapéutico que aborde el problema en su globalidad ya que la sobre-medicalización disciplinante conduce a una pérdida de auto-control corporal (Mapelli et al. 2013).

3) Los programas y servicios de tratamiento correccional dirigidos a evitar la reincidencia delictiva parecen estar basados en la observación “neutral” de factores de reincidencia para un recluso tipo (neutro, esto es, varón), y no en la consideración de los riesgos que específicamente conducen a la mujer a delinquir. Además de esto, la cárcel no se halla adaptada para acoger las complejidades y contradicciones inherentes a la durísima experiencia del embarazo o maternidad en prisión. En España, el perfil predominante de reclusa es de madre adolescente, soltera, con hijos en el exterior cuya responsable es frecuentemente ella en exclusiva, con padre ausente o prisionalizado. Al tiempo que con frecuencia se encuentran más lejos de sus amigos y familiares, ya que no en todos los centros penitenciarios hay departamento de mujeres y en muchos no se admiten niños, por lo que el desarraigo y la desintegración familiar y social es aún mayor (Mapelli et al. 2013). Además de esto, la mujer va a sufrir un fuerte desarraigo familiar, ya que su pérdida de libertad va a implicar la desintegración de la familia, puesto que a menudo son ellas las que sostienen la unidad familiar. Esto no siempre sucede cuando es el hombre el que entra en prisión ya que, precisamente son las mujeres las que mantienen el rol de “cuidadoras” (Lagarde, 1993).

4) El trabajo en prisión es escaso y sesgado por preconcepciones de género. Son diversas las voces que denuncian recurrentemente la reproducción penitenciaria de los roles dependientes y domésticos de la mujer, relativos a actividades de hostelería, puericultura o corte y confección. En cambio, en las cárceles de hombres, los talleres y cursos formativos son más variados: construcción, mecánica, encuadernación, electricidad, automoción, etc. La mayoría implican un mayor status laboral para las personas que lo siguen estudiando una vez cumplida la condena y son más útiles para contribuir a una futura “reinserción social” de la persona encarcelada. Esta desigualdad también se traduce en los salarios percibidos por hombres y mujeres dentro de prisión, las cuales perciben un 30% menos (Mapelli et al.

2013).

5) Por último, las reclusas extranjeras que constituyen el 38'3% de la población reclusa según la Secretaria General de Instituciones Penitenciarias (2008), suelen sufrir una doble prisionalización, debida a la mezcla entre segregación punitiva y su frecuente aislamiento cultural. La cárcel actúa sobre ellas como una lupa, amplificadora de su exclusión e incomunicación, al no ajustarse a la contemplación de sus necesidades y situación de soledad, sus condicionantes, su mayor precariedad económica y su diversidad (Mapelli et al 2013).

Cabe mencionar además en este punto que tampoco la sanción social para hombres y mujeres reclusos parece ser exactamente la misma. Y es que según Almeda (2003) el tipo de castigo para las mujeres trasgresoras de las normas se ha ido desarrollando a través de la elaboración de un concepto de “mujer presa” como mujer trasgresora no solamente de leyes penales (desviación delictiva) sino también de las normas sociales que regulan lo que ha de ser su condición femenina (desviación social). La sociedad reprocha con más dureza a la mujer que al hombre cuando comete un delito, porque al delinquir e ingresar en prisión la familia queda abandonada y por tanto la mujer incumple con su obligación primordial, mientras que a los hombres solo se les recrimina la conducta infractora en sí (Aguilera, 2011). Esta doble condición ha conllevado a diversas discriminaciones, por lo que el objetivo final de las cárceles en las que hay mujeres sigue siendo la corrección de las mujeres encarceladas que han vulnerado las leyes penales y se han desviado socialmente de su rol tradicional. Todo esto dificulta y entorpece el proceso de reinserción social, basado en la autonomía y desarrollo personal de las mujeres privadas de libertad, con lo cual las instituciones penitenciarias desaprovechan la oportunidad de fortalecer su crecimiento personal y reinserción social dentro de los cánones del género (Migallón y Voria, 2007).

EL ENFOQUE DE GÉNERO EN EL CONTEXTO PENITENCIARIO: MUJERES PRESAS Y AUTOESTIMA

Se le llama sexo al conjunto de características que una cultura reconoce a partir de los datos corporales genitales y género al conjunto de características sociales, psicológicas, culturales, económicas, políticas, jurídicas, etc., asignadas de manera diferenciada a cada sexo. El concepto de género no es universal ni inmutable, sino que se utiliza para designar expectativas de comportamiento social para cada uno de los sexos en una época y contextos determinados (Migallón y Voria, 2007). En cada sociedad existen normas y mandatos sobre

Mujeres reclusas: Intervención para su reinserción psicosocial desde el Centro Penitenciario

cómo deben ser los hombres y las mujeres. La sociedad patriarcal en la que vivimos ha asignado lo masculino como referente universal, superior en todos los ámbitos: sociales, económicos y políticos. Mientras que el género femenino se ha considerado como complementario o subordinado. Por eso trabajar desde un enfoque de género permite analizar la problemática específica de las mujeres privadas de libertad, teniendo en cuenta sus condiciones de vida, sus roles y su propia subjetividad (Postigo, 2006).

Como ya se ha dicho anteriormente España es el país de la Unión Europea con el porcentaje más alto de población presa: alrededor de 165 personas encarceladas por cada 100.000 habitantes (datos del consejo de Europa, 2004). Además tiene el índice más alto de Europa de mujeres presas con respecto al total de la población penitenciaria, con un porcentaje de 7'8 respecto al 4'5% de Italia o el 3% de Bulgaria (datos de Consejo de Europa, 2004). Y este mayor porcentaje no parece corresponderse con una mayor criminalidad de la mujer, sino con una mayor penalización de ciertas conductas, una modificación de criterios de los tribunales sentenciadores o con prioridades en las políticas de orden público (Martín, 2003). Asimismo, cabe destacar que según la Organización Mundial de la Salud (2007) las mujeres encarceladas cometen más suicidios y autolesiones que los hombres, pero en cambio, entre la población general los hombres se suicidan dos veces más que las mujeres. Por lo que no parece una conducta determinada por su condición de mujer, sino que más bien parece es una forma de responder y reaccionar a la cárcel.

En cuanto a las condiciones sociales que estas mujeres reclusas enfrentan, parece que se trata de mujeres que con frecuencia provienen de sectores marginales con escaso acceso a recursos sociales (educación, salud, cultura, participación social, etc.). Mujeres para las que además la violencia se ha hecho continuamente presente a lo largo de sus vidas, bajo diferentes manifestaciones (simbólica, física, sexual, psíquica, etc.) y por parte de diferentes actores sociales (padres, madres, parejas, instituciones o incluso la sociedad en general) (Migallón y Voria, 2007). De este modo la relación con el entorno (pobreza, exclusión, marginación, estigmatización, etc.) y con las personas más cercanas genera en estas mujeres un nivel muy bajo de autoestima, dada por la desvalorización sufrida a lo largo de sus vidas por parte de sus familias, parejas, de su entorno social y laboral. Como consecuencia esto provoca escasa confianza en ellas mismas, respecto a sus capacidades y habilidades para superar y enfrentarse a sus limitaciones, como así también una nula conciencia de ellas mismas como sujetos de derechos. Una de las fuentes de la autoestima de las mujeres proviene de los roles que desempeña, por lo que cualquier cambio en los roles tradicionales (esposa y madre) afecta a la autoestima negativamente. La autoestima de los hombres se ve

menos dañada que la de las mujeres, probablemente porque éstas últimas han desarrollado roles más familiares, más íntimos y su pérdida tiene un efecto negativo. Por otra parte, y como se ha mencionado anteriormente, los hombres sienten menos el rechazo social que supone la delincuencia que las mujeres. A estas últimas se les percibe de manera más negativa doblemente: por dejación de sus roles tradicionales, y por incorporar roles (negativos) tradicionalmente desempeñados por hombres (Herrera y Expósito, 2010).

La autoestima básica se desarrolla en los primeros años de vida como resultado de la imagen que de nosotros nos devuelven las figuras significativas en nuestra familia, así como de la socialización y de los mensajes de género imperantes en la sociedad y en la cultura en la que vivimos. Crecemos como mujeres y hombres dentro de una sociedad o una cultura en la que vamos adquiriendo los conocimientos, los valores, los roles o modelos que configuran nuestra manera de ser, de pensar o de actuar. A través del proceso de socialización se va incorporando una serie de funciones asignadas, interiorizando una serie de valores y adaptándose a lo que se espera de cada uno en función del sexo con el que se nace. Estos valores y modelos se transmiten y perpetúan en la propia familia ya que desde el nacimiento se atribuyen a las niñas roles considerados femeninos y a los niños su correspondientes masculinos. Pero además de asignarnos roles, también se asignan características determinadas, por ejemplo las niñas deben poseer cualidades como la belleza, delicadeza, sensibilidad, ternura, etc. Mientras que en los varones se han fomentado rasgos como la independencia, la seguridad, la toma de decisiones y autoconfianza (Migallón y Voria, 2007). Según el Instituto de la Mujer (Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales) mientras que el rol es el conjunto de tareas y funciones derivadas de una situación o estatus de la persona en un grupo social, los estereotipos son una idea preconcebida, generalmente simplificada o distorsionada que se tienen sobre las conductas o cualidades de un colectivo determinado, en el caso que nos ocupa las mujeres. Así, y por ejemplo los estereotipos definen a las mujeres como intuitivas o dependientes y a los hombres como racionales o agresivos (Migallón y Voria, 2007). En este marco cabe destacar que las mujeres reclusas acostumbran a tener una autoestima muy baja y una visión devaluada de su propia imagen, pues perciben el fracaso de sus propias expectativas, acerca de su rol como mujeres, como madres, como esposas (Añaños-Bedriñana, 2013). Algunos autores como Pérez y Redondo (1991) señalan que en lo que la autoestima de las mujeres se refiere, parece seguirse un proceso de “U” invertida, de manera que el simple hecho de ingresar en la cárcel, reduce la autoestima, pero conforme va pasando el tiempo, la persona va reconstruyendo el autoconcepto a través de la valoración que se hace de sí mismo. Con el paso del tiempo, los

niveles de autoestima son similares a los que tenía cuando ingresó, pero los referentes son distintos. Sigue pues el proceso de prisionización, un proceso de “U” invertida, es decir, a medida que va pasando el tiempo la persona tiene que aprender a aceptar su nueva vida, cuando la prisionización es máxima, es decir, cuando presentan alto apego y respeto hacia las normas propias de los internos (Freddy y Crespo, 2006), es cuando la autoestima más baja está (Pérez y Redondo, 1991). Uno de los objetivos, pues, es conseguir el aumento de autoestima de estas mujeres, potenciando sus capacidades, enseñándoles a utilizar los recursos de los que disponen. Con esto, conseguirán una mayor desenvolvura dentro del centro penitenciario y se lograra una mejor y amplia relación con los demás sistemas dentro de prisión y fuera de ella a su salida.

A tenor de las referencias anteriormente apuntadas se hace patente la importancia del trabajo sobre la autoestima de estas mujeres. Pero además este trabajo también se contara la expresión de emociones ya que una de las consecuencias que las mujeres padecen al entrar en la cárcel es el colapso emocional, al encontrarse en un entorno punitivo y extremo en el que mostrar abiertamente sus emociones puede tener unos efectos negativos en cuanto a la relación con otras presas. Amén de que pueden estar demasiado tiempo sin encontrarse en un contexto de confianza para expresarse correctamente y esto puede tener consecuencias en su bienestar psicológico. Es esencial por tanto en los grupos donde se va a llevar a cabo la intervención haya un buen ambiente que favorezca la identificación, expresión y acompañamiento de las emociones y situaciones vividas, así como mejorar las relaciones entre las internas (Moreno, 2014).

Desde las referencias anteriormente expuestas, se hacen evidentes algunas de las necesidades y problemáticas que afectan de forma diferencial a las mujeres en prisión, y la importancia de diseñar y poner en marcha de intervenciones, desde una perspectiva de género, que atiendan estas cuestiones y promuevan tanto el bienestar físico y psíquico de estas mujeres, como la igualdad de oportunidades para garantizar su reinserción social. La mayoría de los proyectos de intervención llevados a cabo hasta ahora se han diseñado tomando como modelo las prácticas que han sido efectivas para la población general - que es la masculina -, como son las prácticas deportivas, educativas y laborales, desconociendo aquellas variables de género propias de los procesos de socialización. Como ya se ha dicho la conducta delictiva y el entorno penitenciario es diferente en mujeres y hombres por lo que el tratamiento también debería tener sus diferencias y particularidades.

La intervención que aquí se presenta precisamente, toma en consideración todos estos aspectos, y se llevará a cabo en el marco de las actividades terapéuticas del Centro

Mujeres reclusas: Intervención para su reinserción psicosocial desde el Centro Penitenciario Penitenciario. Así, con el trabajo de la autoestima, el desarrollo de las habilidades sociales, la expresión de emociones, la resolución de conflictos a través de una perspectiva de género se pretende que estas mujeres superen los factores de vulnerabilidad a los que están sometidas, que han supuesto su inmersión en actividades delictivas. También se pretende evitar los factores de discriminación basados en los estereotipos y prejuicios de género, aportando una atención integral a las necesidades de estas mujeres, para que así, su paso por la cárcel sea algo productivo para ellas y aprendan a desarrollar unas habilidades que antes no estaban lo suficiente ampliadas. Estas les van a servir para mejorar su adaptación al entorno a su salida del centro penitenciario, y así evitar su riesgo de exclusión social, gracias al empoderamiento que van a adquirir en esta intervención, y con esto conseguir como fin último una buena reinserción en la sociedad.

OBJETIVOS

El objetivo principal de este programa de intervención es favorecer y facilitar la reinserción social de las mujeres que se encuentran en un centro penitenciario posibilitando su desarrollo y adaptación a la sociedad mediante el desarrollo de sus capacidades y habilidades, principalmente trabajando la autoestima, todo desde una perspectiva de género.

La consecución de este objetivo general, pasa por alcanzar los siguientes objetivos específicos:

- Fomentar el conocimiento de sí mismas y de sus conductas.
- Aumentar su autoestima y autoconcepto.
- Intentar reducir actitudes sexistas hacia ellas mismas o cualquier mujer.
- Mejorar la capacidad de resolución de conflictos tanto en su entorno penitenciario como en el exterior.
- Fomentar la igualdad a la hora de la crianza de sus hijos y en su entorno.
- Mejorar la expresión de emociones y habilidades sociales.
- Lograr de un buen ajuste psicológico.
- Favorecer la adquisición de patrones conductuales correctos y de autocontrol tras la aplicación del programa de intervención.
- Favorecer y facilitar la motivación al cambio para su inserción en la sociedad, tras el trabajo y desarrollo de determinadas habilidades.
- Mejorar el empoderamiento de estas mujeres, lo cual podría traducirse en una

reducción de la probabilidad de que vuelvan a cometer el mismo delito u otro a su salida de la cárcel. (la tasa de reincidencia de las mujeres reclusas es del 56%).

METODOLOGÍA

En el presente apartado, y en primer lugar se describen las potenciales características de los destinatarios a los que va dirigida esta propuesta de intervención, que principalmente serán las mujeres que se encuentren cumpliendo condena en un centro penitenciario. A continuación se explicará el diseño y procedimiento del programa y dentro se comentan los recursos, tanto materiales como humanos, que se van a necesitar para llevar a cabo el programa. Seguidamente se explica la intervención propiamente dicha, es decir, lo que se trabaja durante el programa, las habilidades que se pretenden desarrollar con el trabajo en grupo, principalmente la autoestima y los roles de género, que son los puntos esenciales en esta intervención. Las sesiones se representan mediante un cronograma y finalmente se explica la evaluación que se va a llevar a cabo para medir el efecto que ha tenido la puesta en marcha de este trabajo sobre las destinatarias de la misma.

Destinatarios

Este programa de intervención va dirigido a aquellas mujeres que se encuentran en un centro penitenciario dentro del estado español cuya salida a la sociedad sea inminente para que así, puedan llevar a cabo lo aprendido durante la intervención. Su edad está comprendida entre los 20 y los 60 años de edad y tienen como característica común que en un periodo corto de tiempo vayan a encontrarse fuera del centro penitenciario, y que por lo tanto van a tener que reinsertarse a la sociedad en breve, para que así puedan poner en práctica aquellas actividades que se han llevado a cabo. Como se ha dicho antes, en lo que a la autoestima de las mujeres se refiere, se sigue un proceso de “U” invertida en el que aquellas mujeres con una prisionización máxima, es decir aquellas que están más ligadas y controladas por unas normas rígidas son las que tienen una autoestima más baja, por lo que las mujeres adecuadas para realizar esta intervención serían aquellas que llevan más tiempo en el centro penitenciario y que les queda un tiempo reducido en la cárcel. La característica común que tienen aquellas mujeres que acuden a esta intervención es que se encuentran en una situación de riesgo y exclusión social. Presentan una autoestima y autoconcepto bajo, además de una falta de inhibición de impulsos, poca tolerancia a la frustración debido a la

Mujeres reclusas: Intervención para su reinserción psicosocial desde el Centro Penitenciario

falta de esfuerzo personal y a las gratificaciones inmediatas que han tenido como consecuencia del crecimiento en un entorno asocial, incapacidad para expresar sus emociones y una subordinación a los hombres de los que se rodean. Así como la temprana exposición a modelos delincuenciales provoca una adquisición de valores asociales donde la fuente de ingresos no pasa por el sacrificio, ni el esfuerzo personal sino que la subsistencia se encomienda al azar o a los servicios sociales. Las gratificaciones han de ser inmediatas y la ambición, y la envidia hacia el éxito fácil están muy presentes (Yagüe.2007). Otra de las características comunes, importante factor a tener en cuenta, es que la mayoría de estas mujeres se encuentran en una situación de exclusión y riesgo social. Pero además de estas beneficiarias directas, a las que va dirigida la intervención, la misma tendría unos beneficiarios indirectos que serían todas aquellas familias de las mujeres que se encuentran en el centro penitenciario cumpliendo condena.

Diseño y procedimiento

Localización

La localización del programa se sitúa en cualquiera de los centros penitenciarios de España y en concreto en aquellos centros penitenciarios que están integrados por una mayoría de hombres y en los que solo hay un módulo en el que residen todas las mujeres. No obstante este programa para la reinserción social de mujeres se ha realizado teniendo como referencia el Centro Penitenciario de Zuera (Zaragoza) ya que es una prisión que contiene todas aquellas características explicadas anteriormente y relacionadas con el contexto penitenciario que es potencialmente discriminatorio para las mujeres. Así, por ejemplo, existe un único módulo en el que conviven mujeres con diversas características, mientras que los hombres están separados según su perfil social y criminológico. Al tiempo que la variedad de los talleres o actividades que pueden realizar dentro de la cárcel es también menor para las mujeres, ya que solo se les participan en talleres de costura, mientras que los hombres tienen a su disposición talleres de carpintería, ferretería o actividades con mayores oportunidades de poner en práctica a su salida de la cárcel para encontrar trabajo. Por último se ha observado que no hay un tratamiento específico para la mejoría psicosocial de las mujeres, por lo que la aplicación en dicho centro de esta propuesta de intervención podría ser de valor y utilidad. Dentro del centro se facilitarían salas para la realización de los talleres previstos para el programa de intervención, con los suficientes recursos. Las salas

Mujeres reclusas: Intervención para su reinserción psicosocial desde el Centro Penitenciario contarán con la vigilancia propia del centro penitenciario.

Recursos humanos y materiales

Recursos personales: dos psicólogos dotados de los conocimientos para poder llevar a cabo el programa en el centro penitenciario. Cada psicólogo cobraría 600 euros al mes.

Recursos materiales:

Instalaciones y mobiliario del centro penitenciario: (300 euros).

- Mesas, Sillas, Aula en el módulo sociocultural.

Material informático: (600 euros).

- Ordenador, Internet, Altavoces, Pantalla y Proyector.

Otros materiales: (30 euros).

- Folios, Bolígrafos, Rotuladores, Tijeras, Pegamento, Cinta adhesiva y Ovillo de lana.

TOTAL ESTIMADO: 2.130 euros.

SECUENCIACIÓN

Lo que se pretende y el objetivo último de este programa es favorecer y facilitar la reinserción de las mujeres que se encuentran en un contexto penitenciario, resaltando y trabajando ciertas capacidades a través de una serie de actividades, buscando la transformación más profunda posible de la interna, para que descubra caras y posibilidades hasta ahora desconocidas, para que aprenda y desarrolle habilidades que le sean útiles en el futuro y con ello intentar evitar que recaiga en prisión. Para ello se perfila una intervención en donde se desarrollaran 19 sesiones de trabajo de 2 horas de duración durante 5 meses. Antes de la puesta en marcha de la intervención se tomará una medida pre tratamiento para comprobar al final de la intervención si el programa ha sido eficaz y si ha servido para la mejora de capacidades que ayudarán a estas mujeres en su reinserción en la sociedad a su salida de la cárcel. Se les administrará una batería de cuestionarios que miden aquellas capacidades que se van a tratar en la intervención, poniendo énfasis en aquellos aspectos referentes al género. Por último se llevará a cabo un seguimiento cuando las internas acaben su condena y estén en libertad para asegurarse de la adherencia a la intervención.

Esta intervención se realizará en grupos porque es una forma de que las mujeres

Mujeres reclusas: Intervención para su reinserción psicosocial desde el Centro Penitenciario

reclusas salgan de su aislamiento y comuniquen y expresen sus sentimientos, emociones y miedos frente a otras personas, así como de distraerse de sus problemas personales y aliviar su ansiedad relacionada con el internamiento. En el grupo cada persona dispone de conocimientos, experiencias y opiniones, no es una mera receptora. No es un lugar en el que se va a recibir pasivamente información. La participación en un grupo favorece tener un rol activo y facilita que se generen actitudes de compromiso e implicación. Además, la participación en estas intervenciones devuelve a las mujeres una mejor imagen de sí mismas, les permite elaborar y relacionar su historia y condiciones de vida con su situación actual. El ser escuchada y apoyada, el ofrecer escucha y apoyo a otras personas, hace sentirse útiles a las participantes, aspectos que contribuyen a aumentar la propia estima.

Por otro lado, el trabajo grupal con enfoque de género, permite trabajar aquellas características que son la base del empoderamiento de las mujeres: confianza en una misma, flexibilidad ante las situaciones, conformar un proyecto propio, tomar decisiones, etc. (Migallón y Voria, 2007). En estos grupos se abordará la construcción del género y su estrecha relación con la salud de las mujeres, priorizando aquellos aspectos que ayuden a estas a mejorar su autoestima, la imagen de sí mismas, a adquirir conocimientos, a tomar decisiones y a asumir responsabilidades sobre su propia vida y su propia salud. Al trabajar con estas personas privadas de libertad desde un enfoque de género les ayuda a poder analizar sus problemas de una forma específica que no se había tratado antes, teniendo en cuenta sus roles, estereotipos y subjetividad como mujer dentro de una sociedad patriarcal. A continuación se ofrece el cronograma que se llevará a cabo durante el programa, incluyendo los test que se proporcionarán antes y después de la intervención, así como las sesiones con una pequeña descripción de cada una (para una descripción más detallada de cada una de las actividades llevadas a cabo dentro de las diferentes sesiones pautadas consúltese por favor el anexo).

Paso 1: Medida pre-tratamiento			
Evaluación inicial		<ul style="list-style-type: none"> -Escala de Autoestima de Rosenberg - Escala de Habilidades Sociales (EHS) - Test de Inteligencia Emocional (MSCEIT) - Sexual Double Standard Scale 	
Paso 2: Intervención			
<i>Fase</i>	<i>Objetivo</i>	<i>Numero de sesiones y breve</i>	<i>Actividades</i>

Mujeres reclusas: Intervención para su reinserción psicosocial desde el Centro Penitenciario

		<i>descripción</i>	
Habilidades sociales	Entrenamiento de conductas que son eficaces en situaciones sociales.	De la 1 a la 4 (Presentación, cohesión de grupo, confianza en uno mismo y en el grupo, valores, toma de decisiones, entrenamiento de la atención y evaluación).	Dinámicas: 9 (ver Anexo 1)
Solución de conflictos	Aprender a afrontar los conflictos que se les presentan para mantener relaciones sanas con los demás.	De la 5 a la 7 (Iniciación, importancia de la comunicación, representación de un conflicto, juegos de rol y valoración).	Dinámicas: 7 (ver Anexo 2)
Autoestima	Florecimiento de la buena autoestima que nos motiva a actuar y perseguir los objetivos.	De la 8 a la 11 (Iniciación, cualidades de uno mismo, positivismo, iniciativa, cuestionario y valoración).	Dinámicas: 9 (ver Anexo 3)
Roles de género	Hacerles saber que los roles de género son impuestos por la sociedad y que está en sus manos poder cambiarlos.	De la 12 a la 16 (Iniciación, medios de comunicación, comparación sexo-género, ideales antiguos-actuales, importancia de la educación, roles de género en el futuro y valoración).	Dinámicas: 10 (ver Anexo 4)
Expresión de emociones	Tomar contacto con el sentimiento, nombrarlo, comprenderlo, comunicarlo, para obtener el máximo beneficio de las relaciones con los demás.	De la 17 a la 19 (iniciación, expresión de emociones negativas, cambiar la historia personal y valoración)	Dinámicas: 8 (ver Anexo 5)
Paso 3: medida Post- Tratamiento			

Evaluación final	<ul style="list-style-type: none"> -Escala de Autoestima de Rosenberg - Escala de Habilidades Sociales (EHS) - Test de Inteligencia Emocional (MSCEIT) - Sexual Double Standard Scale
Seguimiento	<p>Se comprobará a la salida de la cárcel</p> <p>A los 3 meses</p> <p>A los 6 meses</p> <p>A los 12 meses</p>

Tal y como refleja el cronograma, un apartado importante de la presente intervención tiene que ver con la realización de una evaluación, que se compondrá de unas preguntas de satisfacción al finalizar cada sesión con las internas, así como un conjunto de cuestionarios que se detallan a continuación en el epígrafe siguiente y que se administrarán a estas mujeres antes y después de poner en práctica la intervención, para dar cuenta del efecto que ha tenido en ellas, en su autoestima, en sus habilidades sociales y en su salud de una forma general.

EVALUACIÓN

Antes de la intervención se realizarán y pasarán una serie de test para estimar cuales son las puntuaciones de estas mujeres en las diferentes competencias que se quieren medir y una vez finalizado el programa se volverán a pasar estos mismos cuestionarios para observar si se ha llevado a cabo algún cambio en la forma de pensar y comprobar si la intervención ha sido efectiva. Estos test serán:

Escala de Autoestima de Rosenberg (Rosenberg, 1989). Cuestionario para explorar la autoestima personal entendida como los sentimientos de valía personal y de respeto a sí mismo. La escala consta de 10 ítems o frases de las que 5 están enunciadas de forma positiva y 5 de forma negativa. La escala ha sido traducida y validada en castellano. La fiabilidad es de 0'80.

Escala de habilidades sociales (EHS) (Gismero, 2000). Cuestionario para la evaluación de la aserción y las habilidades sociales. Está compuesto por 33 ítems, 28 de los cuales están redactados en el sentido de falta de aserción o déficit en habilidades sociales y 5 de ellos en el sentido positivo. Consta de 4 alternativas de respuesta, desde “no me identifico en absoluto” a “muy de acuerdo”. El índice de fiabilidad es de 0,92, es decir, muy alto.

Test de inteligencia emocional (MSCEIT) (Mayer y Salovey, 1997). Cuestionario que realiza una evaluación de la inteligencia emocional general. La versión española tiene una fiabilidad total de 0,95. Además la correlación entre las puntuaciones obtenidas entre el original y la corrección española es muy alta ($r=0,99$).

Sexual Double Standard Scale (Caron, Davis, Halterman y Stickle, 1993). Se utilizará la versión española de Sierra, Rojas, Ortega y Martín (2007). Es un cuestionario que consta de 10 ítems para evaluar la doble moral en el área de la sexualidad, en base a cinco opciones de respuesta que van de “muy en desacuerdo” a “muy de acuerdo”. Se utiliza la versión española de Sierra et al. (2007) con una consistencia interna de 0,70 para mujeres y 0,76 para hombres. Tiene un alfa de Cronbach de 0,86

Lo importante en este programa también es que crezcan personalmente y evolucionen hacia una vida saludable para ellas y su entorno. Por ello, la evaluación también tendrá lugar durante las sesiones grupales programadas y se realizará observando los diversos talleres y actividades propuestos, valorando las intervenciones, los avances, retrocesos, formas de estar y de relacionarse con el grupo de cada participante. Al ser una participación grupal se fomenta el diálogo y la confianza para poder expresarse, por ello es bueno que las participantes den su opinión tras cada sesión, sobre lo que consideran positivo y que se puede hacer para mejorar. Esto facilita que ellas mismas sean conscientes de sus propios avances, a la vez que ayudan al grupo a mejorar.

CONCLUSIONES

En el presente trabajo se ha querido poner de manifiesto la situación de desigualdad que sufren las mujeres en los centros penitenciarios españoles, además de analizar sus carencias personales en cuanto a habilidades y capacidades que serían necesarias desarrollar para su buena y correcta reinserción en la sociedad a su salida. Como ya se ha dicho las necesidades y las expectativas de las mujeres en prisión son muy distintas a las carencias y a los intereses de los hombres reclusos, como también algunas de las razones que han contribuido a la delincuencia femenina parecen diferir de las razones que han llevado a la

conducta delictiva por parte de los hombres. Por esto sería conveniente que el tratamiento que se da a hombres y mujeres dentro de los centros penitenciarios fuese diferente en cuanto a los contenidos y aptitudes que se quieren desarrollar, trabajando desde una perspectiva de género, para, así, como fin último y objetivo de la privación de libertad, intentar fomentar la reinserción y rehabilitación en la sociedad. El retrato penitenciario de mujeres con faltas de oportunidades y recursos, como cargadas de responsabilidades familiares, da pie a denunciar la indiferencia con la que la sociedad, las autoridades y las propias reclusas asumen el retraso de sus intervenciones en comparación con los programas que se llevan a cabo con los hombres (Yagüe, 2007). A falta de una serie de programas que se centren en sus necesidades, se ha diseñado este modelo de intervención para que desarrollen su autonomía, su autoestima y auto concepto, mejoren en la expresión de emociones, así como de su capacidad para resolver conflictos. Todo esto desde una perspectiva de género, que está siempre presente en la actuación.

Los resultados que se esperan tras la puesta en práctica de esta intervención con la inclusión de la perspectiva de género en todos aquellos aspectos relacionados con el contexto penitenciario, tienen que ver en un sentido general con la mejoría de la situación de las mujeres reclusas, especialmente desde el punto de vista de su reinserción a la sociedad. Se espera que el trabajo contribuya a la mejora de sus habilidades sociales, su autoestima, su expresión de emociones y su resolución de conflictos con el fin de reducir los procesos de exclusión social que les lleva al delito, reducir su encarcelamiento y su reincidencia.

La mayor limitación que tiene este trabajo tiene que ver con que se centra solo en una parte de la globalidad del problema que hace que la mujer reincida o cometa actividades delictivas. El presente trabajo se desarrolla en torno al favorecimiento de la reinserción trabajando determinados aspectos, como son la autoestima o las habilidades sociales, por eso para futuras actuaciones y como fin último evitar la reincidencia de estas mujeres reclusas se podrían potenciar alternativas para reducir el ingreso en prisión de las mujeres cuando el delito cometido permita no imponer pena de prisión, mejorar las conexiones entre las madres y sus familias para que no sientan un desarraigo de su entorno y empeorar su bienestar psicológico, así como una buena formación escolar y laboral dentro de los centros penitenciarios para que su salida y reinserción en la sociedad sea efectiva para encontrar un empleo y no caer en modelos delictivos de nuevo. Todo esto desde un enfoque de género para reducir el contexto de desigualdad en el que se encuentran estas mujeres tanto dentro y fuera del centro penitenciario.

BIBLIOGRAFÍA

- Actis, W., Pereda, C., y de Prada, M. A. (2001). *Mujer, inmigración y trabajo*. Instituto de Migraciones y Servicios Sociales.
- Aguilera, M. (2011). Mujeres presas: la doble condena. *Políticas sociales para abolir la prisión*. Vitoria: Ikusbide, 111-120.
- Almeda, E. (2003). *Mujeres encarceladas*. Barcelona: Ariel.
- Almeda, E. (2005). Mujeres y cárceles. Pasado y presente de las cárceles femeninas en España. *Sociológica. Revista de pensamiento social*, 6, 75-105.
- Almeda, S., Di Nella, D., y Navarro, C. (2012). Mujeres, cárceles y drogas: datos y reflexiones. *Oñati Socio-Legal Series*, 6, 127-129.
- Añaños-Bedriñana, F.T (2013). Formación educativa previa ante las discriminaciones: las mujeres reclusas en España. *Revista de educación*, 260, 91-118.
- Azaola, E (1995). Prisiones para mujeres: un enfoque de género. *La ventana*, 2, 64-81.
- Chamizo De la Rubia, J (2006). *Mujeres privadas de Libertad en Centros Penitenciarios de Andalucía. Informe especial al Parlamento*. Recuperado de: http://www.defensordelpuebloandaluz.es/sites/default/files/mujeres_presas_0.pdf
- Crespo, F. A. (2007). Construcción y validación de la escala para medir prisionización. Caso Venezuela: Mérida, 2006. *Capítulo Criminológico*, 35, 375-407.
- De la Fuente Robles, Y. M., y Chaparro, P. M. (2003). Mujer y juventud. Hacia la efectividad en el tratamiento de la delincuencia. *Gazeta de Antropología*, 19, 1,19.
- Donderis, V. C. (2006). Las prisiones de mujeres desde una perspectiva de género. *Revista de estudios penitenciarios*, 1, 129-150.
- Enríquez, M. C. H., y Jiménez, F. E. (2010). Una Vida entre Rejas: Aspectos Psicosociales de la Encarcelación y Diferencias de Género A Life behind Bars: Psychosocial Aspect of Incarceration and Gender Differences. *Intervención psicosocial*, 19, 235-241.
- Fernández Galán, R. (2011). Exclusión social de mujeres presas: análisis de necesidades y su percepción del proceso de rehabilitación en el Centro Penitenciario de Villabona. *Tesis Doctoral*.
- Fernández-Berrocal, P., Alcaide, R., Domínguez, E., Fernández-McNally, C., Ramos, N. S., y Ravira, M. (1998) Adaptación al castellano de la escala rasgo de metaconocimiento sobre estados emocionales de Salovey et al.: datos preliminares. *Libro de Actas del V Congreso de Evaluación Psicológica*. Málaga.

Mujeres reclusas: Intervención para su reinserción psicosocial desde el Centro Penitenciario

Gismeno, E. (2000). *EHS-Escala de Habilidades Sociales*. Madrid: Tea Ediciones.

Herrera, M.C., y Expósito, F. (2010). Una vida entre rejas: Aspectos psicosociales de la encarcelación y diferencias de género. *Intervención Psicosocial*, 3, 235-241

Igareda, N. (2007). Mujeres en prisión. *La prisión en España: una perspectiva criminológica*, 75-100.

Imaz, E. (2008). Delitos y fronteras. Mujeres extranjeras en prisión, de M^a Teresa Martín, M^a Jesús Miranda y Cristina Vega. Madrid, 2005. *Política y Sociedad*, 44, 245-248.

Lagarde, M. (1994). *Los cautiverios de la mujeres: madresposas, monjas, putas, presas y locas*, UNAM, México 1993. Recuperado de en www.radialistas.net.

Mapelli, B., Herrera, M., y Sordi, B. (2013). La exclusión de las excluidas. ¿Atiende el sistema penitenciario a la necesidad de género?: una visión andaluza. *Estudios penales y criminológicos*, 33, 59-95.

Migallón, P., y Voria, A. (2007). *Guía práctica para la intervención grupal con mujeres privadas de libertad*. Madrid: Instituto de la mujer, Ministerio de Igualdad y Asuntos Sociales.

Martín Albo, J., Núñez, J. L., Navarro, J. G., y Grijalvo, F. (2007) The Rosenberg Self-Esteem Scale: Translation and Validation in University Students. *The Spanish Journal of Psychology*, 10, 458-467.

Mayer, J.D., Salovey, P., y Caruso, D (2002). *Mayer-Salovey-Caruso Emotional Intelligence Test (MSCEIT)*. Version 2.0 Toronto Canada: Multi-Health Systems.

Moreno, R. (2014). Mujeres reclusas: una aproximación tanatológica. Asociación Mexicana de Tanatología. Asociación Mexicana de Educación Continua y a Distancia, A.C. *Tesis Doctoral*.

Naredo, M. (2004). ¿Qué nos enseñan las reclusas? La criminalización de la pobreza desde la situación de reclusas extranjeras y gitanas. *Humanismo y trabajo social*, 67-94.

Naredo, M. (2007). Reclusas con hijos/as en la cárcel en Almeda, E. y Bodelón, E. (eds.) *Mujeres y castigo: un enfoque socio-jurídico y de género*, Madrid, Dykinson SI, 263-275.

Orgánica, L. (2000). 1/1979, de 26 de septiembre. *General Penitenciaria*.

Organización Mundial de la Salud. (2005). *Estadísticas sanitarias mundiales 2005*. World Health Organization.

Pérez, E., y Redondo, S. (1991). Efectos psicológicos de la estancia en prisión. *Papeles del Psicólogo*, 48, 54-57.

Postigo, M. (2006). Género e igualdad de oportunidades: La teoría feminista y sus

Mujeres reclusas: Intervención para su reinserción psicosocial desde el Centro Penitenciario

implicaciones ético-políticas. *Universidad de Málaga*.

Rosenberg, M. (1989). *Society and the adolescent self-image* (Revised edition). *Wesleyan University Press*

Sierra, J.C, Monge, F., y Salinas, J.M. (2013). Equivalencia métrica y factorial de la double standard sacale por sexo y edad. *Revista Suma Psicológica, 1*, 7.14.

Secretaría General de Instituciones Penitenciarias (2009-2011). *Informes generales*, Madrid, Ministerio del Interior.

Secretaría General de Instituciones Penitenciarias (2009) Programa de acciones para la Igualdad entre mujeres y hombres en el ámbito penitenciario.

Secretaría General de Instituciones Penitenciarias (2010). Programa Individualizado de tratamiento (PIT).

Secretaría General de Instituciones Penitenciarias (2010). Fondo documental. Población reclusa por sexo.

Yagüe, C. (2007). Mujeres en prisión. Intervención basada en sus características, necesidades y demandas. *Revista española de investigación criminológica, 5*, 1-24.

Yagüe, C. (2011). Panorama actual de la situación de las mujeres y madres en los centros penitenciarios españoles. El programa de igualdad en Añaños (F.) (coord.) *Las mujeres en las prisiones. La Educación Social en contextos de riesgo y conflicto*, Barcelona: Editorial Gedisa, 183-200.

Yagüe, C. (2011). Políticas de género y prisión en España en Del Val C. y Viedma A. (eds), *Condenadas a la desigualdad. Sistema de indicadores de discriminación penitenciaria*, Barcelona: Icaria.

Yagüe, C., y Cabello, M.I. (2005). Mujeres jóvenes en prisión. *Revista de estudios de juventud, 69*, 30-48.

ANEXOS

ANEXO 1:

HABILIDADES SOCIALES

DINÁMICA I: EL OVILLO DE LANA

El grupo está sentado en circular sin dejar espacios vacíos. El ovillo lo tiene el profesional y se lo lanza a otra persona del grupo sujetando el extremo. Justo antes de lanzarlo dice en voz alta: “Me llamo y quiero ofrecer mi (una cualidad personal positiva)”. Quien recibe el ovillo dice su nombre y una cualidad positiva que quiere ofrecer al grupo. Cuando termina lanza el ovillo a otra persona sujetando el hilo de manera que quede más o menos tenso (sin que llegue a tocar el suelo). Cuando todos hayan recibido el ovillo quedará formada una estrella de tantas puntas como participantes. Es importante tener en cuenta que no se puede lanzar el ovillo ni a los dos de la derecha ni a los dos de izquierda. Hay que tener agilidad. No hay que pararse a pensar profundamente cuál de nuestras numerosas cualidades ofrecemos al grupo, sino cualquiera que imaginemos que pueda resultar valiosa para los demás y para el grupo. Si alguna persona se queda bloqueada a la hora de decir una cualidad suya, se puede invitar a otro del grupo que lo conozca, a que la diga.

DINÁMICA II: ORDEN EN EL BANCO

Se les pide a todas las participantes que se suban a los bancos y se coloquen en línea recta. Una vez colocados se les pide que se consigan colocar siguiendo un orden determinado: por altura, por edad, por colores, etc. Se debe conseguir cooperando entre todos para que no caiga nadie del banco. Después se comprobará si se han colocado correctamente.

DINÁMICA III: DEJARSE CAER EN PLANCHA

¿Se confía en el grupo? No hay mejor forma de demostrarlo que subiéndose en una silla y dejarse caer completamente al suelo, de espaldas, sabiendo que tus compañeras de grupo van a impedir que caigas por completo, pues van a recogerte en el aire.

DINÁMICA IV: LAZARILLO

Se forman parejas entre los miembros del grupo, tapándose los ojos, completamente, a uno de los miembros de la pareja. Se trata de moverse por el espacio, de modo confiado, dejándose llevar del otro compañero que actúa de lazarillo, evitando cualquier choque.

La puesta en común nos determinará la importancia que tiene la confianza en la pareja y la voluntad de ambos para responder al papel que a cada uno le corresponde.

DINÁMICA V: HISTORIA DE VIDA

Se entrega a cada participante un folio que está dividido en 12 casillas. Se comparten revistas gráficas, lapiceros, tijeras y pegamento. Cada sujeto deberá representar en el folio la historia de su vida, buscando 12 momentos clave y escribiendo una palabra en cada casilla. Luego seleccionará en las fotografías de las revistas algún fragmento que pueda simbolizar cada momento, pegándolo en cada casilla. Cada participante pone en común su folio con las demás compañeras.

DINÁMICA VI: DINAMICA PARA AUMENTAR COMPAÑERISMO

Desarrollo: Se da a cada una de las participantes un caramelo una indicándoles que no pueden ni flexionar el brazo ni usar la otra mano y se observa cómo consiguen abrirlo. La respuesta es que se lo abren unas a otras.

DINÁMICA VII: DINAMICA DEL FOCO

Grupos de cinco-seis personas. A cada persona se le reparte un papel. En cada grupo un miembro ha de ser protagonista durante dos o tres minutos, situándose en el centro. Mientras está en el centro, el resto de las personas del grupo escriben en el papel una cualidad positiva que observen en la persona que hace de foco. Cortan la franja de papel con la cualidad escrita y se la dan. Así hasta que todas las personas hayan sido foco. Después en cada grupo se comentan las “constelaciones de valores-cualidades positivas” de cada cual.

DINÁMICA VIII: DRAMATIZACIÓN

Mujeres reclusas: Intervención para su reinserción psicosocial desde el Centro Penitenciario

Buenos y malos modales:

Para dramatizar estos casos, pensar en situaciones en que pueden suceder y hacerlo siguiendo estas pautas:

- Breve descripción de la situación en que se produce el diálogo.
- Expresión incorrecta de reclamo.
- El interlocutor verbaliza los sentimientos que estas palabras le producen.
- Respuesta incorrecta del interlocutor.
- Breve pausa.
- Expresión correcta de reclamo.
- El interlocutor verbaliza los sentimientos que estas palabras le producen.
- Respuesta correcta del interlocutor

DINÁMICA IX: PARAFRASEAR

Se forman parejas entre las personas que participan y el profesional del grupo elige una noticia de interés y pide a la primera persona que tenga a su lado que hable de la noticia. La segunda persona debe parafrasear a la primera. Sólo cuando la primera le ha dado el visto bueno a la interpretación de la segunda, la segunda comienza a hablar sobre la misma noticia. Así la primera persona parafrasea lo que la segunda ha dicho. Se trata de asegurarnos que el mensaje que ha dicho la otra persona ha sido recibido correctamente, porque ha activado de manera especial la atención.

DINÁMICA X: ESTUDIO DE VALORES

En esta página hay una relación de 18 valores. Tu tarea es ordenarlos según la importancia

Mujeres reclusas: Intervención para su reinserción psicosocial desde el Centro Penitenciario

que les otorgas como guía principal en tu vida. Sitúa por orden cada uno según la importancia que le das en tu vida, desde el más importante al menos. El resultado final debe reflejar lo que sientes realmente.

- 1 UNA VIDA CONFORTABLE (próspera)
- 2 UNA VIDA EXCITANTE (activa, estimulante)
- 3 UN SENTIDO DE REALIZACIÓN (lograr realizarse)
- 4 UN MUNDO EN PAZ (sin guerras ni conflictos)
- 5 UN MUNDO DE BELLEZA (natural y artística)
- 6 IGUALDAD (hermandad, iguales oportunidades)
- 7 SEGURIDAD FAMILIAR (asegurarse de ser amado)
- 8 LIBERTAD (independencia, elección libre)
- 9 FELICIDAD (satisfacción)
- 10 ARMONÍA INTERIOR (sin conflictos internos)
- 11 MADUREZ EN EL AMOR (sexual y espiritualmente)
- 12 SEGURIDAD NACIONAL (protección de ataques)
- 13 PLACER (una vida agradable y placentera)
- 14 SALVACIÓN (una vida eterna)
- 15 AMOR PROPIO (autoestima)
- 16 RECONOCIMIENTO SOCIAL (respeto y admiración)
- 17 AMISTAD VERDADERA (compañerismo)
- 18 SABIDURÍA (buena comprensión de la vida)

DINÁMICA XI: DILEMAS MORALES

Dilema

I:

Andrés estaba trabajando en la oficina. De repente es avisado de que su hijo ha sufrido un accidente y ha sido ingresado en el hospital en estado muy grave. Rápidamente coge el coche y se dirige hacia el hospital pero se encuentra con un «atasco». Sólo se le ocurre coger una calle que es de dirección contraria, con el peligro de poder colisionar con otro coche, poniendo su vida y la de los otros en peligro.

¿Qué crees que debe hacer Andrés?

Mujeres reclusas: Intervención para su reinserción psicosocial desde el Centro Penitenciario

Preguntas sonda:

–

¿Para qué sirven las normas? – ¿Todos los ciudadanos tienen la misma obligación de cumplir las leyes sean cuales sean las circunstancias? ¿Por qué? – ¿Puede uno saltarse una norma del permiso de circulación si está seguro de que no hay ningún policía a la vista? – ¿Pueden ser infringidas las normas cuando tenemos la certeza de no perjudicar a terceros? ¿Por qué sí o por qué no?

Dilema II:

Alfonso es un trabajador honrado que trabaja talando árboles. Tiene mujer y dos hijos y un sueldo que sólo les permite ir pasando. Aunque la economía de su país se basa en la exportación de madera sabe que la tala continua de árboles destruirá la naturaleza y perjudicará a todo el mundo. Todo esto le hace sentirse mal, por lo que decide buscar otro trabajo. Al cabo de varias semanas encuentra un nuevo empleo, pero en él cobraría menos y obligaría a su familia a grandes sacrificios para subsistir.

¿Qué debe hacer Alfonso? ¿Por qué?

Preguntas sonda:

–

¿Debe Alfonso cambiar de trabajo? – ¿Debe Alfonso sacrificar el bienestar actual de su familia por el bienestar futuro de la humanidad? ¿Por qué?

–

¿Tenemos obligaciones hacia las generaciones futuras? ¿De qué tipo? – ¿Cómo puede resolverse el conflicto entre el derecho de los pueblos a explotar su riqueza natural para subsistir y el derecho a la humanidad a mantener los «pulmones» de la Tierra?

–

¿Puede privarse a un pueblo de sus propios medios de subsistencia? ¿Por qué?

–

¿Se debe mantener la diferencia entre países ricos y pobres? ¿Por qué?

– ¿De quién son responsabilidad los problemas medio ambientales? ¿De los gobiernos? ¿De los individuos? ¿Por qué?

Dilema III:

María va por la calle y presencia un accidente en el que es atropellada una mujer. El

Mujeres reclusas: Intervención para su reinserción psicosocial desde el Centro Penitenciario

conductor se da a la fuga, pero María ha tomado la matrícula. Se encuentra con el siguiente dilema: si denuncia al conductor tendrá que ir a juicio, perder su tiempo, verse metida en líos y pasar nervios. Pero si no lo denuncia deja de ayudar a la mujer, pues no se hará justicia con ella.

¿Qué debe hacer María?

Preguntas sonda:

–

¿Por qué deben respetarse las normas? – ¿Tienen los ciudadanos obligación legal de denunciar a los infractores de la ley? ¿Tienen obligación moral? ¿Qué diferencia hay entre la obligación legal y la obligación moral?

–

Compárense las siguientes normas: El artículo 349 del Código Civil dice: «Nadie podrá ser privado de su propiedad sino por Autoridad Competente y por causa justificada de utilidad pública, previa indemnización». El Código de la Circulación limita la velocidad en vías urbanas y travesías a 50 km/h.

–

¿Tienen ambas normas el mismo grado de obligatoriedad? ¿Por qué?

–

¿De qué depende la obligatoriedad de una norma? ¿De quién la debe cumplir? ¿De quién la tiene que hacer cumplir? ¿De la sanción que lleva emparejada? ¿De alguna otra consideración?

ANEXO 2:

RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS

DINÁMICA I:

Varias personas quedan fuera del grupo en otra habitación. Un miembro del grupo narra a las otras un conflicto, con muchos detalles y no muy corto. Una de las que ha escuchado llama a alguna de las que están fuera y le cuenta el conflicto, una vez terminado, éste llama a otra y hace lo mismo, hasta que todas entren. Se comparará el conflicto original con lo que haya resultado. Se plantean analogías con la vida cotidiana.

Con esto se pretende desarrollar la capacidad de escucha y suscitar el debate sobre los problemas de la comunicación.

DINÁMICA II: SALIR DEL CÍRCULO.

Se forma un círculo en el que todas las participantes, en pie, traban fuertemente sus brazos. Previamente se ha sacado del grupo una persona, o tantas como veces se quiera repetir la experiencia, a las que se aleja del grupo para que no escuchen las consignas. La consigna que se les da es que una a una serán introducidas dentro del círculo, teniendo dos minutos para textualmente "escapar sea como sea".

A las personas que conforman el círculo se les explica que tienen que evitar las fugas "por todos los medios posibles", recurriendo a la violencia si es preciso (sin pasarse) pero que llegado el caso en que una de las personas presas pide verbalmente que se le deje abandonar el círculo, éste se abrirá y se le dejará salir.

Posteriormente se procederá a la evaluación buscando determinar cual era el conflicto, cómo se han sentido las participantes, analizando los métodos empleados por cada parte, la efectividad de los mismos, sus consecuencias, y buscando correspondencias en la sociedad y en nuestra realidad cotidiana.

DINÁMICA III: SITUACIONES

Se presentan una serie de situaciones conflictivas, se tienen que contestar en primera persona respondiendo el como se sienten, porque y lo que les gustaría hacer en esa situación.

Mujeres reclusas: Intervención para su reinserción psicosocial desde el Centro Penitenciario

1. coche.

Cuando tú

Me siento

Porque

Lo que me gustaría / necesitaría / desearía es.....

.....

2. Has oído que uno de tus compañeros va diciendo por ahí que has sacado buena nota en matemáticas porque has copiado en el examen.

Cuando tú

Me siento

Porque

Lo que me gustaría / necesitaría / desearía es

.....

3. Cuando vas a salir de casa, pasas por la cocina para recoger el bocadillo que te preparó tu madre para el recreo y te das cuenta de que se lo está comiendo tu hermana.

Cuando tú

Me siento

Porque Lo

que me gustaría / necesitaría / desearía es

.....

4. Son las 13,35 h. y entras en tu última clase. Los compañeros no parecen dispuestos a callarse y necesitáis silencio para comenzar.

Cuando tú

Me siento

Porque Lo

que me gustaría / necesitaría / desearía es

.....

DINÁMICA IV: "REUNIÓN DE VECINOS".

Se advierte a las personas participantes de que se va a realizar una dinámica de rol y se les recuerda la importancia de meterse bien en los roles o papeles, con fidelidad a los mismos y sin sobreactuaciones. Se trata de una reunión de vecinos en la que surgirá un conflicto. La

Mujeres reclusas: Intervención para su reinserción psicosocial desde el Centro Penitenciario

persona moderadora reparte los roles y da un tiempo breve para que cada participante comprenda bien las instrucciones y se meta en su papel. Quienes no tengan rol quedarán fuera de la dinámica siendo observadores de la misma. Se leen en alto las instrucciones de partida y da comienzo la dinámica. Ésta durará unos minutos hasta un máximo de media hora. La persona dinamizadora le pondrá fin y comenzará una evaluación en la que participarán también las personas observadoras.

-Instrucciones de partida (se leen en voz alta): Sois los miembros de una comunidad de vecinos y os habéis reunido para tratar dos puntos del día. El primero es una propuesta para colocar un tablón de anuncios en el portal. El segundo es otra propuesta consistente en la aprobación de una derrama de 15.000 € por vivienda para arreglar la fachada del edificio. Los dos puntos deben ser aprobados o rechazados en esta reunión sin posibles aplazamientos. Comienza la reunión.

Roles:

- 1.- Eres quien preside la comunidad. Moderas la reunión. Tratas de repartir los turnos evitando que nadie abuse más de la cuenta del turno de palabra. Sabes que hay que ser ágiles para que dé tiempo a aprobar los dos puntos. Te preocupa que todo el mundo dé su opinión y que nadie se quede callado. Estás por buscar los consensos con el diálogo, y en contra de las votaciones.
- 2.- Estás totalmente en contra de que se coloque el tablón de anuncios en el portal. No explicas porqué, pero te opones cada vez que alguien lo proponga.
- 3.- Te da igual si se pone o no el tablón de anuncios, lo que no quieres es que se pierda tiempo en este punto porque hay que pasar al tema importante, que es el de la derrama.
- 4.- Quieres que se ponga el tablón de anuncios a toda costa, porque hay muchos vecinos irresponsables a los que hay que recordar continuamente sus conductas poco cívicas. Para ti es innegociable que se ponga el tablón.
- 5.- No te parece bien que se ponga el tablón de anuncios, porque es un elemento que queda feo en el portal y no hace falta para nada. Te gusta mucho enrollarte, poner ejemplos, hacer comparaciones, y cada vez que hablas te alargas muchísimo.
- 6.- Eres el gracioso de la comunidad y te dedicas a hacer gracias y chistecitos de casi todo lo que dicen los demás.
- 7.- Quieres que quede bien claro, antes de empezar, que la persona que lleva la presidencia no ha presentado las cuentas de la comunidad y que seguramente se ha quedado con parte de los fondos. Propones que se hable de esto antes de entrar en los otros puntos.
- 8.- Tú pasas de todo y no opinas sobre nada.

Mujeres reclusas: Intervención para su reinserción psicosocial desde el Centro Penitenciario

-9.- Eres una persona con muy mal carácter y mala educación. Te parece que la persona que preside la comunidad y quienes quieren poner el tablón de anuncios son “unos controladores”. Cuando hablas, lo haces con desprecio e incluso con algún insulto.

-10.- Tú estás de acuerdo en que haya un tablón de anuncios. Y además propones que se pongan cámaras de video vigilancia.

En la evaluación se hablará de: ¿cómo nos hemos sentido?, ¿qué posturas se han dado?, ¿cual es el conflicto?, ¿cómo han afectado en él posturas o soluciones que se han ensayado en la reunión? Tormenta de ideas sobre posibles soluciones.

DINÁMICA V: DE RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS: LOS PLANETAS.

Se divide a la gente en tres grupos iguales. Cada grupo son los habitantes de un planeta.

Se produce el encuentro entre los habitantes de los tres planetas. Se deja un tiempo prudencial hasta que se puede ver que el choque-conflicto no da más de sí y se les hace reunirse para tomar alguna decisión. A continuación se deja otros diez minutos para ver cómo actúan.

Una variante es que el profesional proponga al final la celebración de una conferencia interplanetaria en la que se negocie un acuerdo beneficioso para todas las partes.

Al final es imprescindible realizar una evaluación partiendo de los sentimientos experimentados y comprobando las distintas actitudes y valores aflorados.

Más pautas:

“Los planetas” es otro rol playing; puede venir bien una charla previa explicando a quienes la reciben en qué consiste este tipo de dinámica de grupos, la importancia de meterse en el papel, de tratar de pensar y actuar cómo lo haría el personaje adoptado etc.

Hace falta un espacio despejado y grande. Mejor al aire libre en algún sitio que tenga césped o algo así. Si no, en un aula o sala, pero despejada de muebles y de cierta amplitud. Es una dinámica que implica mucho movimiento físico.

Es bueno que la persona dinamizadora coloque cartelitos de cartón con los nombres de los planetas en los tres espacios de partida. Se supone que son tres esquinas de la sala, o lugares más o menos alejados si es al aire libre, aunque sin perder el contacto visual.

Una vez se han separado los tres grupos y cada uno ha ido a su esquina, la persona dinamizadora les da la hoja con los roles (a cada grupo SOLO el suyo) y les da un tiempo antes de que comience la dinámica (unos cinco o diez minutos) para que lo lean y piensen cómo lo van a desarrollar. La persona dinamizadora está cerca de los tres grupos y se acerca

Mujeres reclusas: Intervención para su reinserción psicosocial desde el Centro Penitenciario

a solucionar las dudas que le puedan plantear.

A la voz de "ya" la dinámica comienza. La persona dinamizadora queda fuera de la dinámica y se limita a observar.

Los roles están diseñados para que surjan claros conflictos de intereses entre los seres de los tres planetas. El objetivo de la dinámica es dejar que afloren todos esos conflictos y dar tiempo suficiente a que los propios jugadores creen mecanismos para resolverlos y los pongan en práctica.

La persona dinamizadora dará por finalizada la dinámica en el momento en el que el conflicto se resuelva o vea una situación de bloqueo que no tiene visos de resolverse.

En este segundo caso, la persona dinamizadora opcionalmente puede introducir la variante de "la conferencia interplanetaria". Esta consistiría en una pecera con sillas, en la que hay tres portavoces (uno por planeta) que negocian exclusivamente mediante el diálogo una solución consensuada. Se pueden dar cinco o diez minutos a cada planeta para que preparen su oferta de cara a la conferencia.

En la evaluación se analizan las cosas habituales del rol playing. Se empieza por los sentimientos personales, después por compartir el grado de conocimiento que cada grupo tenía con respecto a lo que ocurría, la falta de comprensión de la otra parte, luego se enumeran los conflictos surgidos y todos los medios puestos en práctica para resolverlos, empezando por los espontáneos y luego refiriéndose a los reflexionados y consensuados. Se analizan los porqués, se comparan estos métodos y todo se relaciona con cómo son las cosas en la vida real.

ROLES:

SÉCULA-SECULORUM

Sois muy religiosos/as.

Vuestra sociedad es jerárquica.

Tenéis un/na líder a quién debéis proteger a toda costa (elegidlo ahora).

Vuestro saludo es una profunda reverencia.

Padeceís una grave enfermedad que sólo podéis curar revolcándoos sobre el suelo del planeta Rurálix. (Incluido el/la líder).

AFRODITANIA

Vuestro máximo objetivo en la vida es ser felices y reproduciros.

Tenéis un comportamiento sexual muy liberal.

Para reproduciros sólo podéis aparearos con seres de otros planetas.

Sois bastante individualistas.

Vuestro saludo consiste en frotaros las narices con el otro.

RURÁLIX

En vuestro planeta vivís de la agricultura.

Sólo recogéis la cosecha un día al año. Hoy es ese día

No tenéis jefes. Para decidir algo os tenéis que poner tod@s de acuerdo.

Sois pacifistas y noviolent@s.

Vuestro saludo es un abrazo.

Marcáis la frontera de vuestro territorio para que seres de otros planetas puedan distinguirla (hacerlo ahora).

Vuestro planeta es inexpugnable. Nadie de otro planeta puede entrar en él. Sólo pueden entrar el día de la cosecha.

DINÁMICA VI: DE RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS: FOTOS CONFLICTIVAS.

Consiste en buscar soluciones a una situación de conflicto planteada. No se trata de llegar a una solución concreta aceptada por el grupo, aunque esta pueda darse.

Se dialoga sobre fotos, carteles, cuadros, diapositivas etc. que muestran situaciones de conflicto.

Se divide el grupo en subgrupos de 3 a 5 participantes. En un lugar bien visible se sitúa la foto de la situación conflictiva. Cada grupo debatirá durante un tiempo y luego representará haciendo teatrillo, ante el resto, las posibles soluciones que darían las personas retratadas en la imagen al conflicto en cuestión. Luego expondrán al grupo de forma razonada su decisión. Cada grupo puede centrarse en uno de los actores que participan en el conflicto.

La evaluación puede hacerse contrastando las diferentes situaciones representadas por cada grupo con la realidad, discutiendo por qué se ha elegido esa y no otra y dialogando sobre las más convenientes

ANEXO 3:

AUTOESTIMA

DINAMICA I. UN PASEO POR EL BOSQUE.

Objetivos:

- Favorecer el conocimiento propio y de los demás.
- Estimular la acción de auto valorarse en los demás compañeros.
- Mejorar la confianza y la comunicación del grupo.

Duración: 55 minutos aproximadamente.

Materiales: Papel, rotuladores, música clásica de fondo mientras los alumnos trabajan(opcional).

Desarrollo:

El profesional indica a las participantes que dibujen un árbol en un folio, con sus raíces, ramas, hojas y frutos. En las raíces escribirán las cualidades positivas que cada uno cree tener, en las ramas, las cosas positivas que hacen y en los frutos, los éxitos o triunfos.

Se pone música clásica de fondo para ayudarles a concentrarse y relajarse.

Una vez terminen, deben escribir su nombre y sus apellidos en la parte superior del dibujo.

A continuación, las participantes formarán grupos de 4 personas, y cada uno pondrá en el centro del grupo su dibujo, y hablará del árbol en primera persona, como si fuese el árbol.

Seguidamente, las participantes se colocarán el árbol en el pecho , de forma que el resto de sus compañeros puedan verlo, y darán un paseo “por el bosque”, de modo que cada vez que encuentren un árbol lean en voz alta lo que hay escrito en el dibujo, diciendo “Tú eres...”

Por ejemplo: “Rosa, eres...tienes...”

Tendrán 5 minutos para dar un paseo “por el bosque”

A continuación se hace la puesta en común, en el transcurso de la cual, cada participante puede añadir “raíces” y “frutos” que los demás le reconocen e indican.

El profesor puede lanzar las siguientes preguntas para comentar la actividad:

- ¿Os ha gustado el juego de interacción?
- ¿Cómo os habéis sentido durante el paseo por el bosque?
- ¿¿Cómo habéis reaccionado cuando vuestras compañeras han dicho vuestras

Mujeres reclusas: Intervención para su reinserción psicosocial desde el Centro Penitenciario

cualidades en voz alta?

- ¿Qué árbol, además del vuestro , os ha gustado?
- ¿Qué compañero ha dibujado un árbol parecido al vuestro?
- ¿Cómo os sentís después de esta actividad?

QUE SE PRETENDE QUE LAS PARTICIPANTES APRENDAN CON ESTA ACTIVIDAD

Que descubran sus cualidades positivas y sean capaces de reconocerlas.

Que sean capaces de compartir sus sentimientos con los demás, así como de” recoger

“los sentimientos de sus compañeras, y comprobar la satisfacción que todo esto procura.

DINAMICA II:

Desarrollo: se reparte a cada participante un folio que dividirán en 4 partes:

Característica personal: (comprensiva, habladora, deportista...)	Deseo: (poder estudiar para tener un buen trabajo, tener un coche...)
MARÍA	
Cosas que hago bien: (lavo la ropa, juego al baloncesto con mis hijos, llevo las cuentas de los gastos...)	Cosas que me compraría con 50 €: (ropa, libros, maquillaje...)

Una vez terminado, se doblan las hojas y se meten en una caja, se forman parejas escogiendo la mitad del grupo una tarjeta al azar, busca a la persona que la ha escrito y entre ambas comentan lo que han escrito y porque. A continuación es la otra mitad del

Mujeres reclusas: Intervención para su reinserción psicosocial desde el Centro Penitenciario

grupo quienes escogen tarjeta y buscan a esa persona para explicar lo expuesto en la tarjeta.

DINAMICA III: MIS SENTIMIENTOS.

Desarrollo: Las participante pensarán en un día cualquiera y escribirán en una hoja, durante un máximo de tres minutos, los estados de ánimo y sentimientos que recuerden haber tenido ese día. Una vez terminado se les preguntará cómo se han sentido al mandarles esta actividad con tan poco tiempo para escribir. Cada una leerá su hoja en voz alta y se escribirán en una pizarra para debatir al final:

- ¿Cuántos de los estados de ánimo que han enumerado están relacionados con sentimientos positivos y cuántos están más cercanos a los negativos?
- ¿Qué tipo de sentimientos prevalece en su lista?
- ¿Cuáles son los sentimientos más repetidos? ¿A qué puede ser debido?
- ¿Cuáles faltan? ¿Por qué?
- ¿Cómo los reconozco? ¿Qué sentimientos expreso sobre todo con palabras? ¿Por qué es importante que me dé cuenta de lo que experimento? ¿Qué sucede cuando una persona no manifiesta nunca sus sentimientos? ¿Conozco alguna? Y yo ¿Hablo a menudo de mis sentimientos?

DINAMICA IV:

Desarrollo: el profesional repartirá un cuestionario para que cada mujer lo rellene de la manera más verídica posible.

Una vez rellenada se dividirá el grupo en parejas para comentar cada una de las respuestas y expresar cómo se han sentido, si han tenido problemas en expresar sus cualidades...

<p>Aspectos físicos:</p> <p>Cinco cosas que me gustan de mí</p>
<p>Aspectos Psicológicos:</p> <p>¿En qué ocasiones acostumbro, quiero o puedo demostrar mis conocimientos?</p>
<p>Aspectos Sociales:</p> <p>¿Cómo manifiesto mi deseo de compartir con los demás?</p>
<p>Aspectos Profesionales:</p> <p>Dos experiencias en que haya obtenido éxito.</p>

DINAMICA V:

Desarrollo: Cada participante escribe en un papel uno o varios deseos a corto plazo, por ejemplo: apuntarme a un curso de formación, a parte apuntarán las capacidades necesarias que tienen para lograrlo y las que necesitan.

DESEO	QUÉ TENGO	QUÉ NECESITO

DINAMICA VI:

Desarrollo: que se imaginen que una productora quiere realizar una película sobre la vida de cada una de las participantes. Para ello deben escribir todos los hechos e

Mujeres reclusas: Intervención para su reinserción psicosocial desde el Centro Penitenciario

historias positivas que hayan realizado a lo largo de su vida y poner un título. En pequeño grupo se leerán todas las historias y ante el gran grupo se elegirá una secuencia de cada una de ellas para ser leída.

DINAMICA VII:

Desarrollo: La toma de decisiones y la iniciativa forman parte del fomento de la autoestima. Exponemos situaciones imaginarias a las que deberán responder e intercambiar sus decisiones. Algunos ejemplos de situaciones son:

- Vas a una tienda a comprar, no te conocen y al ir a pagar te das cuenta de que no tienes dinero, ¿Qué haces?
- Te encuentras en la calle una gran cantidad de dinero, ¿Qué decides hacer?
- Una persona extranjera se acerca y te pide dinero para el metro ¿se lo das?

DINAMICA VIII: SUPERLATIVO

Cada miembro del grupo debe elegir un superlativo que referencie su percepción propia, ante los demás miembros del grupo. A continuación se van escribiendo en una pizarra, comentando las razones para esa decisión.

DINAMICA IX: CUESTIONARIO

Cuestionario de conocimiento de si mismo. Para ello se presenta una relación de características propias de la personalidad, muy genéricas, para que el sujeto o bien señale aquellas que entiende que posee, o también se puede pedir que valore del 1 al 5 entiende uno que las posee.

Relación de posibles características: activa, alegre, agresivo, amargado, apático, autentico, autocrático, brusco, buen compañero, constante, desatento, descuidado, disciplinado, discreto, egoísta, entusiasta, esforzado, exaltado, extravertido, hipócrita, generoso, gentil, grosero, hiriente, honesto, humilde, huraño, impertinente, inconstante, introvertido, irresponsable, perezoso, justo, leal, mentiroso, optimista, pasivo, indolente, pesimista, prepotente, prudente, puntual, respetuoso, responsable, sociable, solidario, sincero, temeroso, tranquilo.

ANEXO 4:

ROLES DE GÉNERO

DINAMICA I:

Desarrollo: La profesional pondrá videos sobre la imagen que se tiene de las mujeres y los hombres en anuncios, películas... después comenzará a preguntar diversos temas relacionados tanto con las mujeres como con los hombres para que se debatan aspectos como: qué papel desempeña la mujer y el hombre en la familia, educación, amigos, trabajo, tipo de ropa que viste cada uno, frases que dicen...

Videos propuestos:

- Pretty woman. Se pondrán los 5 primeros minutos de la película en la cual se observa claramente las diferencias entre la protagonista femenina y el protagonista masculino. La mujer aparece en una cama casi sin ropa, mientras que el hombre a esa misma hora ya está en su coche dirigiéndose a una reunión de trabajo vestido con traje.
- Anuncio Axe. Se puede escoger cualquier anuncio de Axe (marca de desodorantes) en el cual un hombre aparece en pantalla poniéndose desodorante mientras aparecen mujeres a su alrededor, a veces con poca ropa.
- Anuncio Kinder: hay dos versiones, una de una mujer y otra de un hombre, en la primera, la mujer aparece en la cocina con su hija hablando sobre novios, mientras que en el protagonizado por el hombre aparecen un padre y un hijo tras acabar las clases, jugando animadamente.

DINAMICA II:

Actividad 1: CUENTOS INFANTILES

Desarrollo: Desde que somos pequeños/as los adultos nos relatan cuentos que han pasado de generación en generación haciendo que se transmitan de unos a otros los roles que se reflejan en ellos, así, las mujeres deben ser serviciales, amas de casa, sentimentales... mientras que los hombres deben ser valientes, corpulentos, trabajadores... porque ¿Hubiese querido Blancanieves al Príncipe azul si no la hubiera salvado la vida? O ¿Bella se hubiese casado con Bestia si no la hubiese gritado? Todos

Mujeres reclusas: Intervención para su reinserción psicosocial desde el Centro Penitenciario

estos cuentos nos suenan y seguro que los hemos contado a nuestras hijas, sobrinas, hermanas... pero ¿de verdad entendemos lo que quieren transmitir? A lo largo de esta actividad cada participante debe darse cuenta de lo que ella realmente quiere, no porque se lo exija la sociedad sino porque ella realmente lo quiere así.

El profesional y las participantes traerán diversos cuentos de su infancia para diferenciar la fantasía y lo que realmente se quiere transmitir. Se proponen los siguientes:

La Cenicienta:

- Fantasía: La protagonista lleva una vida pobre hasta que el príncipe la encuentra.

- Enseñanza: no es necesario que las mujeres busquen alternativas a su situación ya que hay un hombre que las va a sacar de ella.

La Bella y la Bestia:

- Fantasía: Bella convive con un monstruo que en el fondo es una buena persona.

- Enseñanza: las mujeres pueden cambiar a sus parejas sea cual sea su carácter y sus problemas.

La princesa y la rana:

- Fantasía: la princesa besa obligadamente a un sapo y éste se convierte en príncipe

- Enseñanza: las mujeres pueden encontrar al hombre de su vida en cualquier persona, aunque les resulte desagradable y lo pueden cambiar.

Romeo y Julieta:

- Fantasía: los protagonistas se quieren a pesar de que sus familias se oponen.

- Enseñanza: esto puede llevar a pensar que la oposición de las familias es porque se considera amor de verdad, por lo que es necesario sacrificarse.

Tras leer el cuento en voz alta, comienza el debate: ¿De qué trata el cuento?, ¿Cuál es tu opinión al respecto? ¿Cómo acabaríais el cuento?... Es interesante que se observe como se ve a la mujer en ellos, cómo va vestida, a qué se dedica, que actitudes tiene, cómo han evolucionado las mujeres hasta las películas actuales...

Mujeres reclusas: Intervención para su reinserción psicosocial desde el Centro Penitenciario

También sería bueno analizar y debatir las siguientes frases que pronuncian algunos personajes de dibujos:

- “Los hombres no te buscan si les hablas. No creo que les quieras aburrir.”

Úrsula. La Sirenita.

- “Veo que os habéis quedado sin habla: una cualidad muy apreciada en la mujer”. Jaffar. Aladdín.

- “No esta bien que una mujer empiece a tener ideas y a pensar”. Gastón. La Bella y la Bestia.

- “Esta princesa es mía”. Shreck.

DINAMICA III: MARCIANOS EN LA TIERRA

Objetivos:

Identificar estereotipos de género

Analizar las diferencias de género en la educación de los niños y niñas

Actividades: observación y análisis, trabajo grupal, expresión creativa

Tiempo: 35 minutos

Material necesario: papel, rotuladores

Instrucciones:

El grupo de participantes recibe la noticia que va a recibir la visita de una comisión de marcianos(plutonianos, jupiterianos) en la clase; están interesados en conocer a los y las habitantes de la Tierra, pero como sabe que son muchos y diversos empezará por España, donde sabe que habitan muchas culturas. Esta comisión supo que en la especie humana del Planeta Tierra hay hombres y mujeres pero no sabe cómo distinguirlos, por eso pide ayuda al grupo de estudiantes para que les den pistas para poder saber cómo distinguirlos, en particular a los más nuevos, a los niños, niñas y jóvenes.

Se dividen a las participantes en varios grupos.

Unos grupos se encargan de la distinción entre niños y niñas y otro/s de la distinción entre jóvenes mujeres y jóvenes varones. (si son 4 grupos, cada uno podrá trabajar una de las categorías: niños, niñas, jóvenes mujeres, jóvenes hombres)

Él/la docente sugiere algunos indicadores:

- diferencias físicas

- formas de vestir

Mujeres reclusas: Intervención para su reinserción psicosocial desde el Centro Penitenciario

- juguetes
- la forma como los adultos hablan y se relacionan con ellos y con ellas
- lo que les gusta jugar y hacer
- comportamientos más habituales (en la escuela, en la casa, en el grupo de pares)

Cada grupo, hace su debate interno y después prepara la presentación de sus resultados a la comisión, mostrando su mapa de pistas de la forma más original posible (diseñando en el papel o a través de teatro, danza, música, etc.)

Cada grupo presenta su mapa de pistas a la comisión.

Se socializan y debaten las conclusiones.

Apuntes para reflexión:

¿Fue fácil encontrar diferencias en las formas de educación de los niños y niñas? ¿Qué diferencias culturales encontraron?

¿Qué consecuencias tiene la educación de los niños y niñas cuando son después adultos?

¿Ser hombre y ser mujer depende de hecho de la biología de los cuerpos o de la forma como se educa?

¿Cómo se educan a los niños? ¿Qué se les dice con esa educación?

¿Y a las niñas, cómo se educan a las niñas?

Observaciones: rescatar todos los estereotipos de género que surjan en el debate, se puede analizar la construcción social que se hace del ser hombre y del ser mujer.

DINÁMICA IV: LAS TAREAS DOMÉSTICAS

Objetivo: Promover el debate sobre la discusión sobre la importancia de las tareas domésticas y la necesidad de asumirlas de forma equitativa.

Actividades: grupal, observación

Tiempo: 35 m

Material necesario: papel, bolígrafos

Instrucciones:

Se empieza por dividir el grupo en dos y que cada grupo que haga un listado de las tareas domésticas que se realizan en sus casas.

Después, aún en grupos separados, se les pide que indiquen quien realiza cada una de las tareas domésticas.

Se socializa el trabajo de cada grupo y él/la docente escribe en la pizarra para que quede visible para todos y todas los resultados

Mujeres reclusas: Intervención para su reinserción psicosocial desde el Centro Penitenciario

Un ejemplo de esquema:

	Madre	Padre	Hijos/as	Empleada/o	Otros
Cocinar					
Mercar					
Limpiar					
Colada					
Planchada					
Acompañar tareas de los/as hijos/as					
Jugar con los/as hijos/as					
Etc.					

Se quieren pueden adoptar un sistema de códigos para percibir quién hace qué y cual la frecuencia, por ejemplo:

+ - realiza frecuentemente esta tarea

&- realiza algunas veces esta tarea

0 - nunca realiza esta tarea

Después de rellenado este cuadro, se abre el debate y se analizan los resultados (20m)

Apuntes para reflexión:

¿Quién hace más las tareas domésticas, las mujeres o los hombres? ¿Por qué?

¿Será que las mujeres tienen más habilidad para hacer las tareas domésticas que los hombres?

¿Por qué? ¿Será una habilidad genética o aprendida?

¿Que creen que ha cambiado en la realización de las tareas domésticas desde el tiempo de los abuelos/as?

¿Qué falta por cambiar?

¿Que saben ustedes hacer en la casa (de tareas domésticas)? ¿Qué hacen ustedes en la casa?

¿Qué les falta aprender?

¿Cómo creen que se aprenden las tareas domésticas?

Mujeres reclusas: Intervención para su reinserción psicosocial desde el Centro Penitenciario

¿Cómo creen ustedes que se deben dividir las tareas domésticas cuando se vive con otras personas?

¿Son importantes las tareas domésticas? ¿Por qué? ¿Qué pasa cuando no se hacen?

Observaciones: a partir de aquí se puede percibir si el grupo cree que las chicas tienen “mejor mano” para las tareas domésticas, (se creen que es algo innato o una cuestión de práctica).

Nota: Es importante resaltar que el modelo de pareja heterosexual no es el único, la casa y la vida se pueden compartir casa con distintas personas y siempre hay que realizar tareas domésticas.

DINÁMICA V: ¡ADIVINA QUÉ!

Objetivos: Interiorizar las actividades necesarias para la realización de tareas domésticas. Trabajar la expresión corporal a través de la mímica.

Actividades: expresión corporal, grupal

Tiempo: 35 m

Material necesario: ninguno

Instrucciones:

Se dividen a las participantes en grupos. Cada grupo queda encargado de enseñar a los otros cuales los pasos necesarios para realizar las tareas domésticas. Por ejemplo: cuidar de la ropa: hay que hacer todos los pasos: buscar la ropa al cesto de la ropa sucia, separarla, ponerla en la máquina, poner los detergentes, sacarla la ropa, colgarla, plancharla, doblarla, guardarla).

Otros ejemplos: preparar una comida para la familia, limpiar el baño, etc.

Cada grupo tiene 5 minutos para preparar su presentación a los demás, considerando 3 reglas para la presentación:

- no pueden hablar
- no pueden saltar ningún paso
- todos los elementos tienen de participar en la presentación.

Cada grupo hace su presentación y los restantes tienen de estar atentos para ver si se saltan algún paso y tienen de adivinar que querían mostrar los y las colegas.

Después que todos los grupos hacen su presentación se debate.

Apuntes para reflexión:

¿Fue fácil o difícil preparar la mímica?

Mujeres reclusas: Intervención para su reinserción psicosocial desde el Centro Penitenciario

¿Las tareas domésticas son más fáciles o más difíciles de lo que parecen?

¿Ya han realizado algunas de aquellas tareas? ¿En vuestra casa quien las realiza habitualmente?

Observaciones:

- Las tareas domésticas son compuestas por muchos actos, muchas veces invisibles. No se tienen en cuenta cuando hechas pero si no se realizan eso es inmediatamente puesto en evidencia.

- Durante muchos y muchos años no fueron valorizadas por ser realizadas por mujeres y no se les reconoce la grande carga que a ellas está asociada

- Las mujeres realizan 5 veces más las tareas domésticas que los hombres. Si por un lado es verdad que los hombres todavía se resisten mucho a asumir sus responsabilidades con las tareas domésticas de una forma equitativa, también las mujeres tienen por veces dificultades en dejar los hombres realizar las tareas domésticas a su forma, y no de la forma que ellas consideran que debe de ser realizada. Tienen dificultad en aceptar los tiempos diferentes a los suyos.

DINÁMICA VI: IDEALES EN LOS TIEMPOS DE ANTAÑO

Objetivo: Evidenciar la construcción social de los roles de género

Actividades: grupal, reflexión

Tiempo: 25 m

Material necesario: papel periódico, rotuladores

Instrucciones:

En una hoja grande de papel periódico se hacen dos columnas: el hombre ideal y la mujer ideal.

Se pide a las participantes que escriban en cada una de ellas las características consideradas como ideales para los hombres y para las mujeres en el tiempo de sus abuelos y abuelas.

Después, a partir de ese listado, se pregunta cuáles son las que se mantienen hasta hoy y las que no y se inicia el debate.

Apuntes para reflexión:

¿Qué ha cambiado en lo que se espera de las mujeres y de los hombres, desde el tiempo de los abuelos hasta hoy?

¿Qué similitudes y qué diferencias se encontraron en las características encontradas por las diferentes personas de la clase, de diferentes orígenes?

Mujeres reclusas: Intervención para su reinserción psicosocial desde el Centro Penitenciario

¿Por qué creen que ha cambiado o por qué no ha cambiado? (distinguir las luchas políticas de las mujeres, los modelos familiares, la relación entre ellos en la escuela)

¿Cuáles de las características indicadas tienen un fundamento biológico y cuales tienen una explicación social? ¿Se nace hombre o mujer o nos hacemos hombres o mujeres?

Observaciones: Este puede ser un buen momento para conocer los roles de género de cada cultura. Las culturas no deben ser estigmatizadas por sus roles de género, sin embargo, las tradiciones no pueden ir nunca en contra de los derechos fundamentales de toda y cualquier persona. Es importante también que los y las estudiantes entiendan que las diferencias de género existen en las diferentes clases sociales, en todas las nacionalidades y que no es solamente una cuestión de la esfera individual, sino que afecta todas las áreas de la vida humana.

DINÁMICA VII: SISTEMA SEXO-GÉNERO

Objetivo: Entender la diferencia entre los conceptos de sexo y de género.

Entender como los caracteres biológicos de las personas se traducen socialmente en desigualdades sociales.

Actividades: reflexión

Material necesario: papel o pizarra, rotuladores

Tiempo: 10 m

Instrucciones:

Después del ejercicio anterior se sigue preguntando sobre cuáles de las características anteriores están relacionadas con los aspectos biológicos (sexo) y cuáles con lo que las sociedades interpretan como siendo atributo de los hombres y de las mujeres (género), y se va rellenando el cuadro:

SISTEMA	SEXO	GÉNERO
MUJERES		
HOMBRES		

Apuntes para reflexión:

¿Son de hecho suficientemente fuertes las diferencias biológicas para que los hombres y las

Mujeres reclusas: Intervención para su reinserción psicosocial desde el Centro Penitenciario

mujeres no podamos tener los mismos derechos?

DINÁMICA VIII: MIRANDO CON LAS GAFAS DE GÉNERO

Objetivo: Investigar y analizar los manuales escolares desde una perspectiva de género.

Desarrollar una postura crítica sobre la forma como los estereotipos de género se reflejan en nuestro entorno.

Actividades: Investigación, trabajo grupal

Tiempo: mínimo 30 m

Material necesario: Libros escolares (pueden encontrarlos en la biblioteca o que sus padres y madres puedan tener en la casa)

Instrucciones: Dividir los y las participantes por grupos y se pide a cada uno de los grupos que escoja un manual escolar de cualquier disciplina para analizar las referencias a las mujeres y a los hombres, teniendo en cuenta algunos indicadores:

- Personalidades, autores y autoras, investigadores e investigadoras referidas.
- Imágenes que reproducen (Ej.: mujer cocinando, hombre en el trabajo) o transforman estereotipos de género (Ej.: chica haciendo patinete)
- Textos que reproducen o transforman estereotipos de género
- Tipo de lenguaje utilizado (inclusiva/ no inclusiva).

DINÁMICA IX: PROFESIONES

Objetivos: Reflexión sobre la segregación horizontal del trabajo

Pensar la orientación vocacional desde una perspectiva de género.

Actividades: juego de rol

Material: ninguno

Tiempo: 25 m

Instrucciones:

Se piden 4 participantes voluntarios/as para hacer un juego de rol.

A cada uno se da las siguientes instrucciones:

A y B son un equipo que realiza orientación vocacional

A- cree que los hombres y las mujeres pueden desempeñar cualquier profesión

B- cree que las mujeres deben de asumir profesiones “más femeninas” (trabajadora social, educadora, etc.) y los hombres profesiones “más masculinas” (ingenierías,

Mujeres reclusas: Intervención para su reinserción psicosocial desde el Centro Penitenciario

medicina, etc.)

C- es una joven estudiante que está muy indecisa entre ser ingeniera física o psicóloga, le gustan las matemáticas y la filosofía.

D- es una joven (que hace de chico) que está indeciso entre ser educador infantil, un sueño antiguo, o informático.

El equipo de orientación vocacional debe hacer preguntas a cada uno de los y las estudiantes para poder aconsejar la profesión a elegir.

Los y las restantes estudiantes que no participan como personajes deben observar los argumentos utilizados por estos.

Al final se abre el debate.

Apuntes para reflexión:

¿Cómo se sintieron cada uno de los personajes en sus papeles? ¿Les fue fácil o difícil actuar/argumentar?

¿Por qué creen que hay profesiones con más mujeres y otras con más hombres?

¿Creen que hay profesiones más adecuadas para los hombres y otras más adecuadas para las mujeres?

¿Qué dificultades creen que sintieron los hombres y las mujeres que fueron los primeros y primeras de su género en una profesión? (poner ejemplos concretos: las primeras mujeres pilotas de avión, los primeros hombres enfermeros o educadores infantiles)

DINÁMICA X: EL PODER: LLUVIA DE IDEAS

Se puede enlazar esta dinámica con la anterior preguntando sobre la segregación vertical en el trabajo, o sea, por qué hay menos mujeres en puestos considerados de poder. Después se aprovecha para hacer una lluvia de ideas sobre el poder:

¿Creen que hay formas de poder/autoridad más utilizadas por los hombres y otras más utilizadas por las mujeres?

¿Cómo creen que son esas formas de poder? (apuntar en la pizarra)

¿Cómo consideran que se debe ejercer el poder?

¿Qué características debe tener él o la jefe/a ideal?

Observaciones: El objetivo de este ejercicio es pensar sobre cómo consideramos que debe ser la autoridad, qué formas de ejercer la autoridad existen. Es importante que los y las estudiantes piensen que las formas de poder gubernamental en un régimen fascista son distintas de un régimen liberal.

Mujeres reclusas: Intervención para su reinserción psicosocial desde el Centro Penitenciario

El poder debe ser ejercido para y con el otro y no sobre el otro.

DINÁMICA XI: LOS HOMBRES Y LAS MUJERES DEL FUTURO

Objetivo: incentivar a que los y las estudiantes imaginen nuevas formas de ser hombre y de ser mujer diferentes del modelo de género tradicional.

Actividades: creativo, reflexivo, cierre

Tiempo: 20 m

Material necesario: papel o pizarra, rotuladores, (revistas, tijeras y pega facultativos)

Instrucciones:

Se dividen los y las participantes en 3 o 4 grupos, cada uno tendrá una hoja grande de papel, rotuladores, o con imágenes de revistas.

Se pide que piensen y diseñen el hombre y la mujer del futuro, cómo desearían que fuesen.

Después, cada grupo presenta su trabajo y se va comentando.

Apuntes para reflexión: A la consideración del profesor/a.

ANEXO 5:

EXPRESIÓN DE EMOCIONES

DINÁMICA I: EXPRESIÓN DE EMOCIONES

Divididos en pequeños grupos de 4-5 personas, elige e interpreta una emoción. Los miembros del grupo salen frente a los demás y representan con el cuerpo, en silencio, su papel en la emoción elegida, conformando entre todos un cuadro escénico que simboliza esa emoción. Los miembros del grupo van saliendo uno a uno por orden y van representando. Una vez finalizado los demás miembros de los grupos tienen que adivinar de qué emoción se trata.

DINÁMICA II: CÓMO EXPRESO MIS SENTIMIENTOS

-Objetivos: Experimentar la creatividad e inventiva trabajando en grupo y diagnosticar relaciones de pareja.

-El grupo se subdividirá en pequeños grupos de entre 5 y 6 participantes, siendo la duración aproximada de 30 minutos.

-Desarrollo: I. El profesional pide a los participantes que digan los sentimientos que experimentan con más frecuencia (Tormenta de Ideas). El los anota en hoja de folio. Estos suelen ser: Alegría, Odio, Timidez, Inferioridad, Tristeza, Satisfacción, Bondad, resentimiento, Ansiedad, Éxtasis, Depresión, Amor, Celos, Coraje, Miedo, Vergüenza, Compasión, etc. II. El profesional integra subgrupos de 5 personas y les indica que cada uno de los miembros deberá expresar a las otras personas tantos sentimientos como pueda (10 minutos). III. Al terminar de expresar los sentimientos todos los miembros del subgrupo se analizan cuáles son los sentimientos que mejor expresan y en cuáles tienen mayor dificultad. IV. También se les puede solicitar detectar la postura emocional de la persona con relación al siguiente modelo: Asertividad: Agresivo, Asertivo y No asertivo. VII. El profesional guía un proceso para que el grupo analice, como se puede aplicar lo aprendido en su vida.

DINÁMICA III: EL JUEGO DE LOS VOLUNTARIOS

-Objetivos: Superar los bloqueos emocionales, desarrollar una conciencia de sí mismo y de

Mujeres reclusas: Intervención para su reinserción psicosocial desde el Centro Penitenciario

sus sentimientos, y desarrollar sensibilidad y percepción acerca de las demás personas y del mundo en torno a sí.

-Duración: 20 Minutos

-Desarrollo: I. El instructor aclara cómo los elementos psicológicos que contribuyen para crear un conflicto en alguien, pueden ser personificados. Como demostración de este método de aumentar el conocimiento interno en un grupo relativamente grande, solicita voluntarios para participar de una experiencia. II. A fin de ayudar a los participantes a comprender los sentimientos que los llevaron a la decisión de presentarse o no como voluntarios, el instructor del grupo comentará lo siguiente: "En verdad, no necesito los voluntarios, pero me gustaría que ustedes se situaran en la experiencia que acaban de vivir, la de intentar decidir si se presentarían o no como voluntarios. Imaginen a dos personas dentro de la cabeza de ustedes. Una le dice que se presente y la otra le dice lo contrario. Visualicen una conversación entre las dos, en la cual intentan convencerse mutuamente, hasta que una de ellas vence." III. Terminada esta presentación, el instructor pide a los voluntarios que se confronten, no verbalmente, y vean lo que pasa, cerrando para eso los ojos durante unos dos o tres minutos, imaginando ese encuentro. IV. Finalizado el tiempo, los participantes relatarán al grupo sus visualizaciones. V. Las historias individuales generalmente aclaran las consideraciones que entran en conflicto en el proceso de tomar la decisión de presentarse o no.

DINÁMICA IV: EL TRUEQUE DE UN SECRETO

-Objetivos: Crear mayor capacidad de empatía entre los participantes, desarrollar la capacidad de hablar de los sentimientos, y promover hábitos de escucha activa.

-Duración: 45 minutos

-Desarrollo: I. El instructor distribuye una hoja a cada uno de los participantes. II. Los participantes deberán describir, en una hoja las dificultades que siente para relacionarse con las demás personas y que no les gustaría exponer oralmente. III. El instructor recomienda que todos disfracen la letra, para no revelar el autor. IV. El instructor solicita que todos doblen la hoja de la misma forma que los demás participantes. Una vez recogidas estas serán mezcladas, distribuyendo luego las hojas dobladas a cada participante. V. El instructor recomienda que cada uno asuma el problema de la hoja, como si el participante fuera el autor, esforzándose por comprenderlo. VI. Cada uno a su vez, leerá en voz alta el problema que había en la hoja, usándola primera persona "Yo" y haciendo las adaptaciones necesarias, para proponer una solución. VII. Al explicar el problema a los demás, cada uno deberá

Mujeres reclusas: Intervención para su reinserción psicosocial desde el Centro Penitenciario

representarlo. VIII. No será permitido debatir ni preguntar sobre el asunto, durante la exposición. IX. Al final, el instructor podrá liderar el debate sobre las reacciones. X. El instructor guía un proceso para que el grupo analice, como se puede aplicar lo aprendido en su vida

- Hoja de trabajo; Formular las siguientes preguntas:

¿Cómo te sentiste al describir tu problema?; ¿Cómo te sentiste al explicar el problema de otro?; ¿Cómo te sentiste cuando tu problema fue contado por otro?; A tu entender, ¿el otro comprendió tu problema?; ¿Sentiste que comprendías el problema de la otra persona?

DINÁMICA V: EXPRESANDO IRA

-Objetivos: Legitimar la presencia y la expresión de la ira dentro de grupos e identificar comportamientos que provocan la ira en los demás y encontrar la forma para manejarla.

-Duración: 150 Minutos

-Desarrollo: I. El instructor distribuye cuatro tiras de papel, un plumón y una tira de cinta adhesiva a cada participante. II. El instructor indica a los participantes que se les darán cuatro oraciones para completar, una a la vez, y que tendrán que escribir lo primero que les venga a la mente, sin censurarla o modificarla. Les pide que escriban sus respuestas con claridad en el papel, para que los demás puedan leerlas. III. El instructor lee las siguientes cuatro oraciones, una a la vez dando tiempo para que cada participante pueda responder. Después de que cada oración se haya leído, y los participantes han terminado de responder, le pide a cada participante, pegar la tira de papel sobre su pecho.

(“Me enoja cuando los demás, Siento que mi enojo es...Cuando los demás expresan su enojo hacia, me siento, siento que el enojo de los demás es...”)

IV. El instructor forma grupos más pequeños de aproximadamente seis participantes y les pide que discutan la experiencia. Se sugiere que se centren en el impacto personal de compartir sus sentimientos de ira con el grupo. Se les motiva, para que den retroalimentación a los demás, al grado que cada persona responda con ira y sea consistente. V. Se comparten situaciones con el grupo entero. El instructor puede platicar de diversas aproximaciones a respuestas con ira, en situaciones entre dos personas. VI. El instructor guía un proceso para que el grupo analice, como se puede aplicar lo aprendido en su vida

DINÁMICA VI: EL QUE SE ENOJA PIERDE

Mujeres reclusas: Intervención para su reinserción psicosocial desde el Centro Penitenciario

-Objetivo: Reconocer la diferencia entre experimentar sentimientos de enojo y conceptualizar racionalmente lo que ocurre en una situación de enojo, ayudar a otros a reconocer las situaciones que les provoca enojo y permitir procesar situaciones críticas en un grupo en conflicto.

-Duración: 30 minutos

-Desarrollo: I. El instructor solicita a los miembros del grupo, que completen verbalmente algunas oraciones señaladas en el rotafolio, relacionadas con situaciones de enojo, por ejemplo: a) Llego a enojarme cuando.... b) Cuando me enojo yo digo... c) Cuando me enojo yo hago... d) Cuando alguien se encuentra cerca de mí y está enojado, yo.... e) Consigo controlar mi enojo mediante... f) Etc. (Frasas incompletas que de preferencia, se anotan en el rotafolio); II. Se genera una discusión, tomando como punto de partida las expresiones manifestada por los participantes. III. Cada participante, hace un estimado de las ocasiones en que llega a sentirse enojado, molesto o irritado (por semana o por día). IV. Estos estimados, se anotan en el rotafolio y se discuten grupalmente acerca de la cantidad de enojo que puede experimentar una persona. V. Se llega a conclusiones.

DINÁMICA VII: NO ES LO QUE YO SIENTO

-Objetivos: Aclarar los propios pensamientos expresando lo contrario de lo que se siente, y descubrir el sentido y la verdad de nuestras emociones.

-Duración: 45 Minutos

-Desarrollo: I. Se elige el momento más álgido en el desarrollo de algún curso o reunión de grupo. II. Se solicita que formen grupos de cinco personas. (Con los que mayor conflicto sienten o se puede hacer en el grupo total). III. Se pide que actúen expresando sentimientos contrarios a los reales. IV. Se pide comentarios y conclusiones sobre la experiencia. V. El instructor guía un proceso para que el grupo analice, como se puede aplicar lo aprendido en su vida.

DINÁMICA VIII: COMO CAMBIAR LA HISTORIA PERSONAL

Este es un ejercicio muy profundo y que produce cambios radicales. Es un ejercicio para cambiar el pasado, para sentir distinto con respecto a la historia de vida de cada uno.

Ustedes me dirán: ¡ Es imposible! ¡ El pasado es inamovible!

Pues les aseguro que no existe tal cosa. Habrán escuchado muchas veces, quizás sin

Mujeres reclusas: Intervención para su reinserción psicosocial desde el Centro Penitenciario

entender demasiado, que el pasado no existe, que sólo existe el presente, el instante presente. Lo que yo recuerdo como mi pasado nunca es algo real, es mi interpretación de lo que viví, son mis conclusiones, lo que recuerdo o lo que invento para llenar los huecos de mi falta de memoria, de mi falta de certeza sobre los hechos concretos. El pasado no está, es una creación mía en éste presente, algo que creo, que traigo a mi vida. Por lo tanto, puedo cambiarlo, puedo crear el pasado que quiero, puedo cambiar mi interpretación de los hechos y eso cambia mi presente, mi situación actual.

1) -El ejercicio consiste en escribir con lujo de detalles algún acontecimiento traumático de mi vida; 2) -Leerlo al día siguiente como si se tratase de otra persona y sacar conclusiones sobre cómo va a ser la vida de esa persona una vez que sufrió ese trauma, qué cosas van a ser simples o complicadas en su vida...qué conflictos van a generar, que visión del mundo, qué conclusiones sacó...; 3) -Al día siguiente plantearse cómo quiero que sea mi vida, qué cosas quiero lograr, qué cualidades o capacidades quiero tener; 4) -Al otro día, vuelvo a leer la historia y empiezo a cambiarla para lograr los objetivos que deseo. Cambiarla implica, concretamente cambiar los acontecimientos, como si se tratara de una novela o cambiar las conclusiones, centrarse más en los aprendizajes, en las fuerzas o los recursos que logré a partir de todo lo que viví.; 5) -Al día siguiente, volver a leer la nueva historia y ver cómo me siento con mi pasado...si aparece una sonrisa cuando lo leo ya está resuelto, si todavía hay angustia o malestar debo seguir cambiándola.

Ejemplo: Situación real vivida por cada uno de los integrantes del grupo.

DINÁMICA IX: APRENDER DE LA DESGRACIA

-Objetivo: Reflexionar, aceptar y aprender de las vivencias problemáticas, dolorosas y/o conflictivas.

-Duración: 30 Minutos

-Desarrollo: I. El Facilitador solicita a los participantes que seleccionen a una persona de los asistentes que le inspire confianza; II. El Facilitador les indica que se sienten frente a frente y piensen una situación problemática, dolorosa o desagradable, la cual uno de ellos debe relatar a su compañero, mientras lo escucha atentamente, sin comentarios ni críticas, sólo expresando su comprensión. Una vez que ha terminado, la persona que escucha deberá preguntarle qué piensa que le pudo haber enseñado esta circunstancia; III. Al terminar esta actividad, se cambian los papeles, y se realiza el mismo procedimiento; IV. Se comenta en grupo el ejercicio; V. El Facilitador guía un proceso, para que el grupo analice como se

Mujeres reclusas: Intervención para su reinserción psicosocial desde el Centro Penitenciario

puede aplicar lo aprendido a su vida.