



**Universidad
Europea CANARIAS**

**Mindfulness como Estrategia de Reinserción:
Propuesta de Intervención Psicológica para la
Regulación Emocional en Internos del Régimen
Cerrado**

Trabajo Fin de Máster

Autora: Ángela Patiño Navarro

Tutora: Vanesa Pérez Bencomo

Viernes 4 de abril de 2025

Campus de la Orotava
Calle Inocencio García, 1 (38300) La Orotava
www.universidadeuropea.com

Resumen

En el presente trabajo se propone un plan de intervención basado en mindfulness dirigido a internos masculinos en régimen cerrado dentro del sistema penitenciario español. La intervención es planteada como un complemento a los programas terapéuticos implantados actualmente en Instituciones Penitenciarias para esta población con el objetivo de abordar desafíos específicos de esta, como el sentimiento de aislamiento, la impulsividad, la falta de habilidades sociales y la desregulación emocional. A través de 4 módulos diferenciados, y combinando sesiones grupales e individuales a lo largo de 14 semanas focalizadas en el desarrollo progresivo de competencias clave para la adaptación a regímenes menos restrictivos. Los objetivos específicos incluyen la mejora de la regulación emocional, la conciencia interoceptiva, la empatía y la motivación al cambio. La literatura científica actual en la que se sustenta el programa avala el uso del mindfulness para la reducción del estrés, la ansiedad y las conductas desadaptativas en contextos penitenciarios. Entre las fortalezas destacan el enfoque innovador propuesto y la orientación al individuo. No obstante, como limitaciones se encuentra la falta de aplicación práctica y la posible necesidad de adaptaciones según el nivel educativo de los participantes. Como propuesta futura se plantea un estudio piloto que permita evaluar su eficacia, viabilidad y replicabilidad. Esta propuesta pretende aportar un abordaje terapéutico en contextos de privación de libertad focalizado en la mejora del bienestar psicológico y la reinserción social.

Palabras clave: bienestar psicológico, intervención penitenciaria, mindfulness, población reclusa, regulación emocional, reinserción social

Abstract

This thesis presents a mindfulness-based intervention plan designed for male inmates classified under a closed-regime within the Spanish penitentiary system. The program is intended as a complement to existing therapeutic initiatives in correctional institutions, aiming to address specific challenges frequently observed in this population, such as feelings of isolation, impulsivity, limited social skills, and emotional dysregulation. Structured into four distinct modules and combining both group and individual sessions over fourteen weeks, the intervention focuses on the gradual development of key competencies necessary for the transition to less restrictive regimes. Specific goals include enhancing emotional regulation, interoceptive awareness, empathy and motivation for change. The scientific literature supporting the program highlights the effectiveness of mindfulness in reducing stress, anxiety, and maladaptive behaviors in prison settings. Strengths of the proposal include its innovative approach and its emphasis on a person-centered perspective. Nonetheless, limitations such as absence of real-world implementation and the potential need for adaptation based on participants' educational levels are acknowledged. As a future direction, a pilot study is proposed to evaluate the program's efficacy, feasibility and replicability. This intervention seeks to offer a therapeutic approach within custodial environments, with a focus on enhancing psychological well-being and supporting social reintegration.

Keywords: emotional regulation, inmates, mindfulness, prison intervention, social reintegration, well-being

Introducción

El Sistema Penitenciario español alberga en diciembre de 2023 a 56.698 penados. De esta cifra, casi un 93% son hombres (Consejo General del Poder Judicial [CGPJ], 2023). La Estadística Continua de Población establece a fecha de 1 de enero del 2024, el total de la población de España en 48.619.695 (Instituto Nacional de Estadística [INE], 2024). Teniendo en cuenta estas cifras, se puede concluir que el 0,11% de la población de España se encuentra en situación de privación de libertad completa o parcial. Cada uno de estos internos e internas, se encuentran asignados a uno de los 92 centros penitenciarios repartidos por la geografía española. Asimismo, dentro de dichas instituciones, los/as reclusos/as también son divididos y clasificados en grados penitenciarios, los cuales van desde el primero al tercero, y atienden a la peligrosidad del recluso.

La clasificación en grados, dentro de las Instituciones Penitenciarias (en adelante IIPP), va asociada a un régimen de vida interno. Este régimen de vida penitenciario hace alusión al “conjunto de normas o medidas que persiguen la consecución de una convivencia ordenada y pacífica que permita alcanzar el ambiente adecuado para el éxito del tratamiento y la retención y custodia de los reclusos” (Ley Orgánica General Penitenciaria [LOGP], 1979, art. 73). Tanto los grados en los que se clasifican los condenados como los regímenes, son progresivos, siendo los grados y regímenes menos restrictivos según aumentan. Así, el primer grado es el más restrictivo de ellos, y el tercero el que tiene unas características de menor seguridad. En general, los grados asignados a los condenados son correlativos a la asignación del régimen. A pesar de esto, existe una flexibilidad que permite adaptar la forma de ejecución de cada régimen a la situación personal de los internos (LOGP, art. 100.2), siendo siempre el objetivo principal de la actividad penitenciaria, además de proporcionar una “reeducación y reinserción social” a los condenados, el

de custodiar y retener a los mismos y otorgar asistencia social a los “presos, liberados y familiares” (LOGP, art. 2).

El régimen ordinario, el cual se aplica a los penados clasificados en segundo grado, a los penados sin clasificar y a los detenidos y presos (LOGP, art. 74.1), es el más habitual de ellos, albergando a 31.631 hombres y 1.963 mujeres (CGPJ, 2023). Este régimen está caracterizado por la consecución de una convivencia respetando cierta disciplina y orden, además de mantener un nivel de seguridad (LOGP, art. 76.1), y considerando como actividades básicas la formación y el trabajo (LOGP, art. 76.3).

En el caso del régimen abierto, los esfuerzos se ponen en otorgar al interno herramientas que le ayudarán a su adaptación en su puesta en libertad. A través de iniciativas como, por ejemplo, los permisos de fin de semana. No solo eso, sino que también se les permite ir a trabajar diariamente a un puesto de trabajo fuera del centro y normalmente conviven en zonas habilitadas conocidas como Centros Abiertos, Secciones Abiertas o Unidades Dependientes (LOGP, art. 80.1). Todo dirigido a que las personas que han permanecido un tiempo en prisión tengan un periodo de adaptación entre su estancia en IIPP y su posterior reinserción social y laboral (LOGP, art. 83). Este régimen está relacionado con los presos clasificados en tercer grado, que son todos aquellos que tienen posibilidad de cumplir su pena en semilibertad ya sea por su situación penitenciaria o individual (p.ej. enfermedad o edad) (Proyecto Prisiones, s. f.).

En cuanto a los penados asignados al primer grado, se trata de un pequeño porcentaje de la población reclusa que, por lo general, experimenta el régimen cerrado como forma de internación (Proyecto Prisiones, s. f.). Este, está reservado para aquellos presos que no logran adaptarse a la convivencia habitual (Arribas López, 2009) del régimen ordinario y son clasificados como población de riesgo ya sea por su conducta violenta antes

de entrar en prisión, o por su inadaptación al resto de regímenes anteriormente descritos una vez ingresan en prisión (LOGP, art. 74.3). En los últimos datos proporcionados por el CGPJ (CGPJ, 2023) en España, durante 2023, hubo 534 hombres y 22 mujeres conviviendo en IIPP en la condición de régimen cerrado. Sí bien, en 2022, fueron 501 hombres y 17 mujeres, evidenciándose una tendencia en aumento del número de internos/as que conforman el primer grado (CGPJ, 2022).

El régimen cerrado se diferencia del resto por su carácter restrictivo en cuanto a salidas y actividades, y su mayor seguridad y vigilancia (Arribas López, 2009). El objetivo de este régimen es conseguir que los presos avancen hacia un grado menos restrictivo al disminuir sus conductas disruptivas (Secretaría General de Instituciones Penitenciarias [SGIP], 2011).

Para poder alcanzar el objetivo del régimen cerrado, se diseñan e imparten diferentes programas de intervención psicológica a los cuáles los reclusos se pueden adscribir (SGIP, 2011). Cabe destacar, que la oportunidad de su realización es planteada a todos los reclusos de este régimen, pero su inclusión es voluntaria. La intervención psicológica siempre debe ser voluntaria, en cualquiera de los regímenes y en la vida de cualquier ser humano no institucionalizado. Además, la voluntariedad aumenta la probabilidad en la efectividad del tratamiento (Andrews y Bonta, 2010).

Respecto a los programas de intervención psicológica dentro del régimen cerrado, se encuentra el Protocolo de Intervención en Régimen Cerrado (en adelante PIRC) (SGIP, 2011), donde además del objetivo principal del régimen, los objetivos secundarios incluyen: la mejora de la autoestima, de las habilidades sociales, del autocontrol, del control de la ira y la ansiedad, y la potenciación de la autoeficacia; además de la reducción de las

distorsiones cognitivas, los comportamientos impulsivos, y de la sensación de aislamiento. También incluye otros objetivos relacionados con los valores sociales y la convivencia, como el abordaje de sus problemáticas familiares y sociales, la mejora de la convivencia dentro y fuera de la institución y los hábitos saludables.

Actualmente, el PIRC está dividido en 4 módulos diferenciados: Introducción; Identificación y expresión de emociones; Control de las emociones: Ansiedad y Agresividad/Ira; y por último Estilo de vida positivo (SGIP, 2011). Dichos módulos se imparten en formato grupal, aunque se señala la importancia del acompañamiento de sesiones clínicas individuales que les den a los terapeutas la oportunidad de crear un mayor vínculo con los/las interno/as y un espacio íntimo para aquello que necesiten. El PIRC aún muchos elementos necesarios para la reinserción de esta población en general, además de aportar herramientas importantes para el avance de estos reclusos al régimen ordinario. No obstante, no se debe olvidar que las dificultades que surgen en un entorno penitenciario y que son únicas de este contexto hacen de la adaptación al lugar un proceso más complejo, necesitando así de una intervención con un enfoque más multidimensional (Haney, 2006).

Uno de los principales problemas que presentan los internos tras su ingreso en régimen cerrado es el sentimiento de aislamiento (Haney, 2008). Este malestar emocional no solo incrementa el riesgo de desarrollar otras afecciones como la depresión o la ansiedad, sino que también puede persistir incluso tras haber sido trasladados a otros regímenes menos restrictivos (Grassian, 2006; Hawkley y Cacioppo, 2010). Diversos estudios han evidenciado que este aislamiento prolongado puede influir en el desarrollo de conductas agresivas, especialmente cuando se combina con factores personales (p.ej., rasgos de personalidad del interno) y con elementos contextuales propios de IIPP (Haney, 2006;

Andersen et al., 2021). Uno de estos factores contextuales a destacar es la interacción con el personal del centro penitenciario, pudiendo actuar como un factor protector o, en contraposición, como un desencadenante de respuestas desaptativas o violentas (Liebling, 2011).

Adicionalmente, y como se mencionó previamente, los reclusos no solo desarrollan una serie de dificultades dentro de la institución. Muchos de ellos ya ingresan en el centro con conductas violentas o altamente desaptativas, que se han visto relacionadas con trastornos de la personalidad y del comportamiento. Estas circunstancias no solo complican su estancia en prisión, sino que también obstaculizan su posterior reinserción y la consecución de objetivos dentro de los programas terapéuticos actualmente utilizados en IIPP. Boccio y Beaver (2016), encontraron una correlación con estas conductas violentas, que caracterizan a los presos en primer grado propios del régimen cerrado, con la posesión de rasgos psicopáticos de la personalidad, tales como falta de empatía, agresividad o impulsividad. Por otro lado, se ha observado una correlación entre la desregulación y el bajo autocontrol (Cashen et al., 2016).

De una forma similar, el análisis de las características de personalidad asociadas a las conductas delictivas y agresivas, realizado mediante el Inventario de Personalidad para el DSM-5-Formulario Breve (PID-5-BF) (Wygant et al., 2017), ha evidenciado una fuerte correlación con determinados rasgos de personalidad. En particular, destacan la desinhibición, la impulsividad o baja capacidad de autocontrol, el antagonismo, la hostilidad y la falta de empatía. Más concretamente, la Desinhibición se ve relacionada con abuso de sustancias y comportamientos antisociales, mientras que el antagonismo se señala como el rasgo con la mayor correlación con la conducta violenta. El antagonismo se

caracteriza por un desprecio de los derechos ajenos y un rechazo a la autoridad. Estas características influyen en un mayor desafío para la adaptación y reinserción de esta población reclusa. De manera adicional, el Desapego emocional y el Afecto Negativo, otros dos de los rasgos medidos en el PID-5-BF, también se ven fuertemente relacionados con las conductas delictivas. Si bien los programas actuales en las IIPP abordan ciertas necesidades de los reclusos, no cubren completamente los retos emocionales y conductuales que enfrentan. Es aquí donde un enfoque basado en mindfulness puede ofrecer soluciones complementarias. La adición de un programa de esas características al entorno terapéutico podría proporcionar un abordaje más completo de todas estas problemáticas, pudiendo resultar de gran beneficio para una mayor adaptación a la IIPP que impulse la progresión de régimen cerrado a régimen ordinario y una mejora en su posterior reinserción social.

El mindfulness fue descrito por Kabat-Zinn (1994) como la capacidad de estar plenamente consciente y presente en el momento, con una actitud de aceptación y sin juzgar, lo que puede generar una mejora en la inteligencia emocional y el autocontrol. Concretamente, se ha demostrado cómo el mindfulness puede reducir la impulsividad y mejorar la regulación emocional, elementos relacionados con la desinhibición (Hölzel, et al., 2011). Esto se consigue, por ejemplo, a través de la mejora en la conciencia interoceptiva, que permite el reconocimiento emocional, lo que ayuda a su posterior regulación (Baer et al., 2006).

El programa nacional actual de régimen cerrado, anteriormente descrito, tiene un enfoque de carácter cognitivo-conductual, focalizándose en la reestructuración de creencias disfuncionales. Sin embargo, este tipo de intervención puede resultar menos accesi-

ble para personas con rasgos de personalidad desadaptativos o patrones cognitivos muy rígidos, sobre todo si además existen dificultades significativas para la gestión emocional, la empatía o la impulsividad, por ejemplo (Fernández-Montalvo y López-Goñi, 2010). Esto limita su aplicabilidad en determinados perfiles, siendo así un enfoque menos integrador y flexible. Por otro lado, el mindfulness aporta herramientas de observación de pensamientos y emociones a la vez que enseña a tomar una perspectiva de distanciamiento con los mismos. Añadir un programa basado en mindfulness puede ayudar a minimizar la reactividad emocional y con ello la reducción de la expresión de violencia o agresión, influyendo así directamente en los niveles de antagonismo y hostilidad (Eberth y Sedlmeier, 2012). Adicionalmente, el mindfulness aporta una forma de regulación que se ha visto mejorando las habilidades de afrontamiento en situaciones de alta tensión (Himelstein et al., 2012), por lo que dota de técnicas de afrontamiento y regulación emocional que se pueden poner en práctica en situaciones con altos niveles de estrés como las que pueden experimentar los internos en este tipo de centros y en su posterior reinserción. En contraposición a los programas cognitivo-conductuales, el mindfulness se centra en el entrenamiento de la conciencia plena y la regulación emocional, cuestión que ayuda a manejar respuestas automáticas e impulsivas de agresividad con mayor efectividad (Vaughn et al., 2008).

Esta habilidad de identificación y regulación emocional que aporta la práctica en mindfulness puede resultar valiosa para esta población en régimen cerrado, los cuáles suelen experimentar los comportamientos problemáticos de sentimiento de aislamiento, apatía, estrés crónico y ansiedad. Sintomatología que puede verse reducida gracias al mindfulness, ayudando a la mejora del bienestar generalizado (Samuelson et al., 2007), y

a reducir el riesgo de recaídas o a mejorar sus posibilidades de reinserción (Hölzel et al., 2011).

En definitiva, el mindfulness aporta una visión flexible y adaptable a cada uno de los reclusos individualmente, ya que dota de herramientas para la propia identificación emocional, lo cual ayuda a la mejora en su regulación y expresión además de la reducción de conductas impulsivas y agresivas (Himelstein et al., 2012) de manera individualizada. Añadir un programa basado en mindfulness a los actuales programas no solo podría aumentar la eficacia para abordar esta problemática en aquellos individuos con rasgos de personalidad complejos y patrones emociones disfuncionales, sino que también tiene el potencial de facilitar la transición a un régimen menos restrictivo, ayudando a los internos a gestionar mejor sus emociones y relaciones interpersonales de manera general e individualizada. Al promover la conciencia plena, la autorregulación emocional y la reducción de los afectos negativos, mindfulness ofrece la consecución de una intervención más integral que podría ayudar también a la integración de las herramientas potenciadas en los programas actuales. Por todo lo expuesto, este plan de intervención se propone como complementario al programa actual, ya que, a pesar de tener elementos comunes y perseguir objetivos específicos similares, el cumplimiento de estos objetivos se propone desde una corriente diferente que aporta tanto herramientas nuevas como soporte a todas aquellas impartidas y utilizadas en el programa actual.

Destinatarios

La población diana para la cual se diseña este plan de intervención estará formada por los internos masculinos penados con el primer grado y que se encuentren clasificados

en régimen cerrado dentro de IIPP del sistema penitenciario español. En la Tabla 1 se describen los diferentes criterios de inclusión y exclusión propuestos para la participación en el programa.

Tabla 1

Criterios de inclusión y criterios de exclusión

Criterios de inclusión	Criterios de exclusión
Internos masculinos mayores de 18 años clasificados en régimen cerrado en el IIPP en España.	Internos clasificados en régimen ordinario o abierto e internas en cualquiera de los tres regímenes.
Estancia de un mínimo de 3 meses en el régimen cerrado para asegurar la adaptación en el centro penitenciario y estabilidad del programa.	Internos recién ingresados a la IIPP o que lleven menos de 3 meses en ella.
Aquellos internos que se presenten voluntarios a la participación en el programa.	Ausencia de interés en el programa o en la participación en él.
Internos que no hayan sido diagnosticados con una enfermedad de salud mental grave.	Internos con un trastorno de salud mental grave que no se encuentren en una situación estable o que requieran una intervención especializada o individualizada.

Ausencia de consumo activo de sustancias o compromiso de no consumo antes o durante las sesiones de intervención.	Consumo de sustancias activo.
Nivel básico de español hablado y escrito. Correcta comprensión.	Ausencia de comprensión lingüística o de conocimientos básicos para que se dé una comunicación en español fluida.
Capacidad cognitiva suficiente para, a través de adaptaciones cuando sea necesario, poder seguir el curso natural del programa.	Internos con discapacidades cognitivas graves que tengan afectada la comprensión.

Objetivos Generales y Específicos de la Intervención

Los objetivos generales del programa de intervención son los siguientes:

1. Facilitar la transición de los internos del régimen cerrado a régimen ordinario.
2. Mejorar el bienestar psicológico generalizado de los internos, reduciendo niveles de ansiedad, estrés, depresión y/o aislamiento emocional.

Por otro lado, los objetivos específicos del programa basado en mindfulness que se proponen son:

1. Fomentar la conciencia interoceptiva.
2. Desarrollar la inteligencia emocional.
3. Reducir los niveles de impulsividad.
4. Aumentar la empatía.

5. Desarrollar el autoconocimiento.
6. Reducir afectos negativos: ansiedad, estrés, depresión y sentimiento de aislamiento.
7. Desarrollar motivación intrínseca al cambio.
8. Desarrollar habilidades prosociales y disminuir las actitudes antisociales.
9. Desarrollar herramientas para la gestión del futuro cambio a régimen ordinario.

Metodología

El diseño del plan de intervención propuesto tiene un enfoque longitudinal, donde la variable independiente será la efectividad del programa de intervención que se propone y las variables dependientes serán: (a) el bienestar psicológico generalizado percibido, (b) la depresión, (c) la ansiedad, (d) el estrés, (e) el aislamiento percibido, (f) las habilidades sociales, (g) la inteligencia emocional, (h) el afrontamiento, (i) la empatía, (j) la impulsividad, (k) la conciencia interoceptiva y (l) la motivación intrínseca.

Para llevar a cabo la intervención se plantea un enfoque mixto, combinando sesiones individuales y grupales a lo largo de todo el programa. Las sesiones individuales aseguran un espacio específico para el abordaje de necesidades específicas individuales y está en línea con los programas activos actualmente en IIPP. Sí bien, dichas sesiones individuales serán a petición del propio interno. Por otro lado, en cuanto a las sesiones grupales, que son el foco de la intervención, se conformarán en grupos de entre ocho y diez internos (Yalom y Leszcz, 2005). Este tamaño de grupo asegura un entorno donde se fomenta la cooperación, las relaciones interpersonales y el aprendizaje vicario, pero sin ser demasiado grande, para así aportar atención personalizada a cada uno de los participantes

cuando se necesite (Burlingame, et al., 2001). También así se minimizan las posibles dinámicas disfuncionales que puedan surgir en un grupo más grande, dando lugar a una mayor capacidad de trabajo y atención personalizada para el correcto desarrollo del programa.

Procedimiento

El programa se desarrolla en un total de 14 semanas. Esta duración proporciona un aprendizaje progresivo que permite asentar lo aprendido y favorece la adherencia al programa. Aunque, bien es cierto que las condenas suelen ser prolongadas, las condiciones reales del entorno penitenciario se benefician de intervenciones breves y estructuradas, debido a la disponibilidad de espacios, traslados inesperados o la participación en otros programas paralelamente (Liebling, 2011; Walton et al., 2017). Además, se ha observado que entre las 8 y las 12 semanas de intervención ya se pueden generar mejoras en la regulación emocional y la impulsividad a través del mindfulness (Eberth y Sedlmeier, 2012).

Durante las 14 semanas del programa se realizarán dos sesiones grupales semanales con una duración de 90 minutos a excepción de las semanas de evaluación, que constarán de 3 sesiones de 60 minutos, para así evitar la fatiga mental de los participantes. Además, los participantes podrán solicitar una sesión individual semanal si lo desean, para reforzar lo aprendido.

Se ha diseñado una intervención dividida en 4 módulos diferenciados, además de la recogida de datos previos a la intervención y posteriores, lo que será indicativo de la eficacia de esta y de sus áreas de mejora y fortalezas. En la Tabla 2 se puede observar cuáles serán las fases y los módulos de la intervención, cómo será su temporalización y los contenidos que se tratarán en cada uno de ellos.

Para la captación de los participantes se dará a conocer el programa entre los internos para que ellos mismos posteriormente se puedan presentar voluntarios a su realización. Esta captación será realizada por personal cualificado de la propia IIPP (p.ej. psicólogos o trabajadores sociales). El método de captación y selección se detallará más adelante. Además de la captación, el resto del programa deberá realizarlo de igual manera personal titulado en psicología y práctica de mindfulness, necesitando de mínimo un profesional por cada grupo de intervención.

Tabla 2

Fases, módulos, contenido, temporalización y sesiones de la intervención

Fase	Contenido	Temporalización	Sesiones
Fase 0. Captación y selección.	Presentación inicial de la intervención y selección de participantes.	Semana 1.	0
Fase 2. Evaluación previa a la intervención.	Evaluaciones individuales iniciales que permitan la recogida de datos basales de las variables.	Semana 2.	3
Fase 3. Intervención.	Módulo 1. Introducción al Mindfulness.	Semana 3.	2
	Módulo 2. Regulación emocional.	Semanas de la 4 a la 7.	8
	Módulo 3. Habilidades sociales.	Semanas de la 8 a la 11.	8

	Módulo 4. Transición.	Trabajo en técnicas de afrontamiento y plan de acción para su paso a régimen ordinario.	Semanas 12 y 13.	4
Fase 4. Evaluación posterior a la intervención.		Evaluaciones individuales finales que permitan la recogida de datos tras la intervención.	Semana 14.	3

Instrumentos

Durante la segunda semana del programa, se realizará la evaluación inicial donde se hará uso de varios instrumentos que permitan medir las variables propuestas. Se utilizarán un total de diez pruebas y escalas diferenciadas, recomendadas la mayoría de ellas habitualmente en contextos penitenciarios y/o forenses:

- Test de Estrategias Cognitivo-Emocionales (MOLDES; Hernández-Guanir, 2010), con un total de 67 ítems, otorgará información de las estrategias de afrontamiento cognitivo-emocionales de cada participante, además de una visión de su perspectiva ante la vida. Esto lo hace a través de la evaluación de tres grandes encuadres focales: competencia para involucrarse vitalmente con la realidad, para manejarse de manera eficiente y para sacar el mayor provecho de disfrute y efectividad. La validez de este instrumento ha sido probada en diferentes estudios basados en medidas del NEO-PIR.
- Escala de Estrés Percibido (PSS-10; Remor, 2006). Mide el grado en el que las situaciones de la vida son percibidas con estrés. La versión española, provista

de 10 ítems, demuestra una consistencia interna adecuada .82 y una fiabilidad test-retest de $r = .77$.

- Escala de Soledad UCLA Revisada (UCLA Loneliness Scale; Vázquez Morejón y García-Bóveda, 1994). Esta escala mide el grado de sentimiento subjetivo de soledad y aislamiento social a través de 20 ítems. Con un alfa de Cronbach de .94 ha demostrado una alta fiabilidad en su versión española. Además, tiene validez convergente significativa con otras medidas que se han visto relacionadas con la soledad.
- Inventario de Ansiedad Estado-Rasgo (STAI; Guillén-Riquelme y Buela-Casal, 2011). Este inventario, de uso ampliamente extendido, mide la ansiedad tanto en estado (actual), como rasgo (tendencia general), a través de un total de 40 ítems, 20 para cada uno de los constructos. En su adaptación española tiene una alta fiabilidad con un alfa de Cronbach de .90 para la subescala de ansiedad estado. Por otro lado, para la ansiedad rasgo su puntuación es de .94.
- Inventario de Depresión de Beck-II (BDI-II; Sanz et al., 2003). Evalúa síntomas que puedan indicar depresión usando 21 ítems para este fin. La versión española tiene un coeficiente alfa de .87 en cuanto a su fiabilidad.
- Evaluación Multidimensional de la Conciencia Interoceptiva, Versión 2 (MAIA-2; traducido por Valenzuela-Moguillansky et al., 2017). Mide la conciencia interoceptiva a través de diversas subescalas como, por ejemplo, la atención a las sensaciones corporales, la regulación emocional y la confianza en las señales corporales. El total de ítems contando con todas las subescalas es de 37. El alfa de Cronbach en esta evaluación oscila entre .70 y .90 para las diferentes subescalas.

- Inventario de Motivación Intrínseca (IMI; McAuley et al., 1989; adaptado al español por Moreno, et al., 2009). Evalúa la motivación intrínseca en diferentes subescalas, midiendo factores como el interés/disfrute, la competencia percibida y el esfuerzo. La versión española tiene 22 ítems y cuenta con una fiabilidad adecuada con alfas de Cronbach de más de .80 en las diferentes subescalas.
- Test de Empatía Cognitiva y Afectiva (*TECA*; López-Pérez et al., 2008). Esta prueba permitirá medir la empatía emocional y cognitiva a través de 33 ítems que atienden a cuatro escalas diferenciadas: Adopción de Perspectivas, Comprensión Emocional, Estrés Empático y Alegría Empática. En su conjunto, la prueba reporta un alfa de Cronbach de .86. Además, ha demostrado alta validez tanto de contenido, a través de las dimensiones teóricas correlacionadas con los ítems, como de validez predictiva en su correlación con otras medidas.
- Escala de Dificultades de Socialización de Cantoblanco (*SOC*; Herrero et al., 2009). Esta escala aporta un índice global de dificultad de socialización a través de tres medidas: ausencia de miedo, impulsividad y búsqueda de sensaciones. La escala está provista de 30 ítems en total. Por otro lado, en cuanto a la fiabilidad, las puntuaciones de alfa de Cronbach para las diferentes escalas van desde .75 hasta .88, mostrando buena consistencia entre las diferentes subescalas. Las medidas extraídas también se han visto correlacionadas con otras medidas de autoestima social, clima familiar, violencia, etc. Probando así también una alta validez.
- Escala de Inteligencia Emocional de Wong y Law (*WLEIS*; Wong y Lae, 2002; adaptada al español por Extremera et al., 2019). Evalúa, a través de 16

ítems, diferentes habilidades relacionadas con la Inteligencia Emocional, como lo son: la percepción de emociones propias, la percepción de emociones ajenas, el uso de las emociones y la regulación emocional. En su versión española, sus alfas de Cronbach oscilan entre .85 y .90 entre las diferentes dimensiones. También demuestra validez convergente y discriminante (Extremera et al., 2019).

Materiales

Para la consecución del programa será necesario disponer de diversos materiales.

Los materiales se detallan a continuación:

- Sala acondicionada con silla y equipada con pizarra o rotafolios. Una sala amplia para algunas dinámicas concretas.
- Folios, cartulinas y material básico de papelería (bolígrafos, lápices, rotuladores, pinturas, pinceles, tijeras, revistas, purpurina, pegamento y arcilla).
- Un ordenador, una pantalla o proyector, unos altavoces, música instrumental y una película a seleccionar con los participantes.
- Esterillas y cojines individuales.
- Cuenco tibetano.
- Rueda de las Emociones en formatos pequeños individuales (véase apéndice L).
- Diarios personales para crear el Diario de Meditación (véase Apéndice H).
- Un frasco transparente individual para crear el Frasco de la Calma y un Frasco de la Calma previamente creado por el/la profesional (véase Apéndice S).
- Cuerda gruesa de unos seis metros.
- Cronómetro o reloj.

Campus de la Orotava

Calle Inocencio García, 1 (38300) La Orotava

www.universidadeuropea.com

- Un espejo grande o espejos medianos individuales para cada participante.
- Un paquete de velas y un encendedor (cerillas o mechero).
- Tabletas de chocolate, una bolsa de pasas, y agua.
- Baraja Emocional (véase Apéndice M).
- Panfleto de Selección y Captación (véase Apéndice A).
- Tarjetas de preguntas para el Trivial Personal (véase Apéndice C).
- Plantillas de autorregistros y de ejemplos para role-plays (véase Apéndice AI).
- Resumen de Técnicas para cada participante (véase Apéndice AJ).
- Valoración encuesta final (véase Apéndice AK).

En cuanto a los recursos humanos necesarios, además de la participación del personal de IIPP para poder solicitar información cuando sea necesario, se necesitarán al menos dos profesionales de la psicología para que conduzcan cada uno de los grupos que se formen y realicen las sesiones individuales si se solicita alguna. De igual manera, estos profesionales deben ser los que estén presentes en las fases de evaluación post y pre y en la fase de captación.

Directrices para la Implementación y Evaluación del Trabajo

El programa tendrá una duración total de 28 sesiones repartidas en 14 semanas. La fase de intervención constará de dos sesiones semanales de 90 minutos cada una en formato grupal, dando un total de 22 sesiones. Por otro lado, las semanas de evaluación previa y posterior, constarán de 3 sesiones de 60 minutos cada una. En la Tabla 3 se puede ver en detalle la temporalización del programa. Además de las sesiones grupales de la intervención, cada participante podrá solicitar una sesión individual que refuerce lo aprendido y ayude a la vinculación con el/la psicólogo/a encargado del programa cada semana.

Tabla 3*Temporalización del programa.*

Fases			Semanas													
Sesiones			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Fase 0. Captación y Selección.			X													
Fase 1. Evaluación previa a la intervención.			X													
Fase 2. Intervención.	Módulo 1.	Sesión 1			X											
		Introducción al Mindfulness.			X											
	Módulo 2. Regulación emocional.	Sesión 2			X											
		Sesión 3				X										
		Sesión 4				X										
		Sesión 5					X									
		Sesión 6					X									
		Sesión 7						X								
		Sesión 8						X								
		Sesión 9							X							
		Sesión 10							X							
	Módulo 3. Habilidades sociales.	Sesión 11							X							
		Sesión 12							X							
		Sesión 13								X						
		Sesión 14								X						
		Sesión 15									X					
		Sesión 16									X					
		Sesión 17										X				
		Sesión 18										X				
	Módulo 4. Transición.	Sesión 19											X			
		Sesión 20											X			
		Sesión 21												X		
		Sesión 22												X		
Fase 3. Evaluación posterior a la intervención.																X

Nota. Esta temporalización pueda estar sujeta a cambios.**Fase 0: Captación y Selección****Campus de la Orotava**

Calle Inocencio García, 1 (38300) La Orotava

www.universidadeuropea.com

En esta fase previa a la consecución del programa, el equipo de psicólogos distribuirá un breve panfleto con la información de los objetivos y contenidos del programa (Apéndice A). De esta forma, los propios internos podrán conocer el programa y además saber que pueden esperar de él. Tras esto, deben ser ellos quienes soliciten la participación en la intervención al personal de psicólogo/as de IIPP. De entre aquellos que soliciten la participación, dos semanas después de la distribución del panfleto, el equipo de psicólogos al cargo de la consecución del programa debe realizar la selección de los participantes que cumplan los criterios de inclusión y exclusión. Todos los internos que cumplan dichos criterios pasarán entonces a la siguiente fase.

Fase 1: Evaluación Previa a la Intervención

El objetivo de esta fase es el de establecer unas medidas cualitativas y cuantitativas base de inicio. Esto no solo aportará información sobre el punto de partida de cada interno, sino que servirá como medida pre-intervención para conocer el impacto de ésta en los usuarios del programa, ya que, tras su finalización se realizará una evaluación post-intervención que permitirá comprobar la eficacia del programa. La realización de esta fase constará de una semana en la que, en tres días diferenciados en sesiones de 60 minutos, todos los participantes deben realizar los instrumentos propuestos. Los/as psicólogos/as encargados del programa serán los responsables de aplicar dichos instrumentos a los usuarios. Dicha aplicación se hará de forma grupal en la sala cedida por la IIPP, si bien, cada usuario de forma individual realizará su propio autoinforme, escala y/o test psicolométrico.

Para evitar la fatiga mental y mantener la cohesión entre los instrumentos aplicados se propone aplicar de la siguiente manera:

- Día 1: STAI, BDI-II, PSS-10, UCLA.

Campus de la Orotava

Calle Inocencio García, 1 (38300) La Orotava

www.universidadeuropea.com

- Día 2: IMI, WLEIS, MAIA-2.
- Día 3: SOC, TECA, MOLDES.

Fase 2: Intervención

Esta será la fase de implementación del programa, el cual se desarrollará mediante sesiones grupales. Cada semana contará con dos sesiones de 90 minutos cada una. Todas las sesiones tendrán 3 partes diferenciadas: bienvenida, práctica y cierre. En la bienvenida, se tratará de resolver posibles dudas de sesiones anteriores, además de reforzar los aprendizajes. También, durante la bienvenida, de manera breve, se explicará teóricamente lo que se trabajará en la sesión presente para asentar las bases. Esta parte consumirá los 5 o 10 primeros minutos de cada sesión aproximadamente. La parte práctica será donde se realice la actividad o actividades de la sesión, consumiendo la gran parte del tiempo de la sesión, alrededor de una hora. Finalmente, el cierre será un momento de reflexión y discusión sobre lo que se ha tratado en la sesión, además de un momento para analizar conjuntamente cómo aterrizar los nuevos conocimientos a la vida cotidiana. Para el cierre, los tiempos variarán en función de la dinámica o dinámicas realizadas en la sesión y dependiendo de cómo haya sido el transcurso de la práctica. Cabe destacar que, durante la intervención al completo, en cada sesión, se trabajarán de manera constante los objetivos principales planteados de bienestar general subjetivo y de paso a régimen ordinario, aunque desde diferentes técnicas y perspectivas. Teniendo en cuenta todo esto, y siguiendo el planteamiento de los módulos relatados en el punto anterior, el desarrollo del programa será como sigue.

Módulo 1. Introducción al Mindfulness

Este módulo constará de dos sesiones y tendrá una duración de una semana. Comenzará en la semana tres ya que la primera semana se dedicará a la selección de los candidatos y la segunda a la recogida de datos a través de la primera evaluación.

Sesión 1. Presentación e Introducción al Mindfulness.

- **Objetivos:** Crear una cohesión grupal, crear rapport con los participantes y fomentar la conciencia interoceptiva.
- **Materiales:** Tarjetas para el juego Trivial Personal, cuenco tibetano, pizarra o rotafolios y esterillas o cojines.
- **Procedimiento:** Uno de los objetivos principales de esta primera sesión es comenzar a conocer a los participantes y la vinculación entre ellos además de la vinculación de estos con el/la profesional. Por lo tanto, se propone varias dinámicas de tipo juego que permitan conocer a los participantes. El primer juego que se propone sería una Ronda Flash de Preguntas (Apéndice B), consistiendo en una batería de preguntas rápidas formuladas a cada interno. Tras esto, se realizará un juego llamado Trivial Personal donde el/la profesional repartirá tarjetas que contienen diferentes preguntas a cada participante (una a cada uno), y estos deben escribir sus respuestas en la misma tarjeta. Tras esto, se recolectan las tarjetas con las respuestas y el grupo trata de adivinar a que integrante corresponde cada tarjeta/respuesta (Apéndice C). Al finalizar los juegos, se realizará una breve psicoeducación en mindfulness (Apéndice D) para permitir que cada interno conozca sus planteamientos y posibles aplicaciones. Antes de finalizar la sesión se impartirá una meditación guiada: la Res-

piración Consciente (Apéndice E). Finalmente se hará una breve ronda de preguntas para ver el nivel de comprensión que demuestran los participantes tras las explicaciones (Apéndice F).

Sesión 2. Aquí y Ahora.

- **Objetivos:** Fomentar conciencia interoceptiva, mejorar el autoconocimiento y la inteligencia emocional y, finalmente reducir los afectos negativos.
- **Materiales:** Cuenco tibetano, cojines para sentarse cómodamente o bien en las sillas o el suelo con esterillas (uno por cada participante), y Diario de Meditación (uno por cada participante) con bolígrafo o lápiz.
- **Procedimiento:** Durante esta sesión se resolverán posibles dudas que hayan surgido tras la práctica de la sesión anterior y se realizará de nuevo una práctica formal de Respiración Consciente. Tras asegurar que los conceptos base están asimilados, se realizará la técnica del Body Scan o, por su traducción al español, Escaneo Corporal (Apéndice G). Esto permite comenzar la conexión con las sensaciones corporales y la conciencia interoceptiva a un mayor nivel. Por último, se repartirá a cada interno un Diario de Meditación (Apéndice H), donde se les pedirá que anoten 3 momentos al día donde hayan puesto en práctica la conciencia plena. A lo largo del programa, el diario servirá como instrumento para el refuerzo de los conceptos además del seguimiento de la puesta en práctica de las técnicas, lo cual ayudará también a hacer observables áreas de mejora o fortalezas de cada interno. Pero, sobre todo, será una herramienta útil para la autoobservación y con el tiempo la mejora de la regulación emocional.

Módulo 2. Regulación emocional

Campus de la Orotava

Calle Inocencio García, 1 (38300) La Orotava

www.universidadeuropea.com

El módulo 2 comprenderá de la semana 4 y continuará hasta la semana 7 (ambas semanas incluidas), con un total de ocho sesiones.

Sesión 3. Los Sentidos Conscientes.

- **Objetivos:** Fomentar la conciencia interoceptiva y el autoconocimiento, y mejorar la inteligencia emocional.
- **Materiales:** Bolsa de pasas y tabletas de chocolate, pistas musicales instrumentales, altavoces y esterillas o cojines.
- **Procedimiento:** Al inicio de esta sesión se hará una breve explicación de la teoría básica del módulo, sus aplicaciones y las explicaciones sobre los conceptos que se van a trabajar (Apéndice I). Se practicará la conciencia sensorial a través de actividades de atención plena en la alimentación como La pasa/El chocolate, donde se analizarán las sensaciones al comer, trabajando así el reconocimiento en los sentidos (Apéndice J). Para continuar trabajando en los sentidos, también se realizará una práctica de Atención Plena Musical (Apéndice K) a través del sonido con una o varias pistas de música.

Sesión 4. Nombrando las Emociones.

- **Objetivos:** Fomentar el autoconocimiento, mejorar la inteligencia emocional y la empatía.
- **Materiales:** Rueda de las Emociones, cartulina, colores (rotuladores, ceras de colores y pinturas), el Diario de Meditación personal de cada uno, Baraja Emocional y pizarra o rotafolios.
- **Procedimiento:** La actividad a realizar en esta sesión será la Rueda de las Emociones (Apéndice L). De esta manera, se les dará una herramienta sencilla

de identificación emocional. También será de utilidad para el resto del programa, durante el cual se referenciará a la rueda de emociones para poder nombrar las sensaciones que experimenten. Durante la sesión se creará en grupo una rueda de emociones en una cartulina para poder dejarla en la sala a la vista de todos a lo largo del programa. Teniendo el conocimiento de la rueda de emociones, se planteará como tarea hasta la próxima sesión, que cuenten en el Diario de Meditación una historia personal poniendo emociones extraídas de la rueda. Esta historia será puesta en común con el resto del grupo en la siguiente sesión para todos aquellos que estén de acuerdo en compartirlo. Tras la Rueda de las Emociones, se hará un juego de la Baraja Emocional (Apéndice M), en el cual, a través de unas cartas tipo baraja personalizadas, se realizará una dinámica de identificación emocional en los demás y en uno mismo.

Sesión 5. “De Cuerpo Presente”.

- **Objetivos:** Mejorar la impulsividad y la inteligencia emocional. Reducir afectos negativos a través de la relajación.
- **Materiales:** Velas y un mechero/cerillas y cojines.
- **Procedimiento:** Se plantea la técnica de la Vela de la Concentración (Apéndice N). De esta manera se trabajará la experiencia sensorial en el plano visual y el autocontrol. Para finalizar con la meditación sensorial, en esta sesión se realizarán Técnicas de Tapping (Apéndice O), tratando así de extraer información de cómo interactúan con el entorno en el plano táctil y aprovechando la oportunidad para conocerse a uno mismo y liberar tensiones emocionales.

Sesión 6. “Se Respira Tranquilidad”.

- **Objetivos:** Reducir impulsividad, las conductas antisociales y los afectos negativos. Mejora de la empatía.
- **Materiales:** Cojines.
- **Procedimiento:** En esta sesión se trabajarán diferentes técnicas de relajación y respiración. Se comenzará con la Respiración Profunda y la Coherencia Cardíaca (Apéndice P), herramientas que ayudan a la estabilización del sistema nervioso y que se pueden poner en práctica en situaciones de tensión, trabajando así el objetivo de regulación emocional y reducción de afectos negativos. Se realizará un role-play de situaciones que ellos mismos planteen, donde deban poner en práctica la Pausa Reflexiva (Apéndice Q) usando como medio la respiración profunda o la coherencia cardíaca.

Sesión 7. Parar y después Actuar.

- **Objetivos:** Mejorar la inteligencia emocional y la empatía y, por otro lado, reducir la impulsividad y las conductas antisociales.
- **Materiales:** Cuenco tibetano y reloj de manera opcional.
- **Procedimiento:** Se impartirá la Respiración Cuadrada (Apéndice R), la cual es una técnica de respiración profunda, pero de una manera aún más controlada, fomentando así el autocontrol. De nuevo, en esta sesión se realizará un juego de roles, para que expresen situaciones difíciles e integren el cómo responder ante ellas de manera consciente y a través de las técnicas aprendidas.

Sesión 8. Calma en un Frasco.

- **Objetivos:** Reducir la impulsividad y mejorar la inteligencia emocional y la empatía.

- ***Materiales:*** Proyector o pantalla, ordenador, la película elegida, frascos de plástico, agua, pintura o purpurina y pegamento.
- ***Procedimiento:*** Durante esta sesión se les mostrará la actividad del Frasco de la Calma (Apéndice S), para que, de manera visual entiendan el concepto de impulsividad y de regulación emocional para mejorar sus respuestas y a su vez trabajar en los objetivos. También se realizará un visionado de una película (Apéndice T). Con el objetivo de analizar qué ven, cómo habrían respondido ellos, que sentirían y cómo responder ante esas situaciones con las herramientas aprendidas. Esta película dependerá del grupo pudiendo realizar en sesiones previas un sondeo de sus películas favoritas o de alguna que les interese, para así conseguir que esta conecte más con su experiencia y que además puedan mantener fácilmente su atención.

Sesión 9. Emociones sin Filtro.

- ***Objetivos:*** Mejorar la inteligencia emocional y la conciencia interoceptiva, reducir afectos negativos.
- ***Materiales:*** El Diario de Meditación personal de cada participante y bolígrafos.
- ***Procedimiento:*** Se mostrará la técnica de Respiración 4-7-8 (Apéndice U), que puede ayudar a reducir los niveles de ansiedad y estrés. En esta sesión se realizará un juego de Historia en Cadena (Apéndice V), donde se construirá una historia conjunta, pero siendo obligatorio que cada vez que añadan algo nuevo debe estar acompañado por una emoción. Aquí se planteará que hagan uso del Diario de Meditación para escribir al menos 10 minutos diarios sin juzgar lo que se escriba ni la forma en la que esté escrito.

Sesión 10. Exprésate.

- **Objetivos:** Fomentar la conciencia interoceptiva, reducir los afectos negativos y mejorar la inteligencia emocional.
- **Materiales:** Pinturas, rotuladores, ceras de colores, folios, arcilla, témperas, tijeras, pegamento, revista de recortes y música instrumental.
- **Procedimiento:** Siendo la última sesión del Módulo 2, se dedicará la mayor parte de la sesión a resolver dudas y dificultades además de recordar las técnicas vistas y su aplicación. Finalmente, se realizará la actividad Exprésate (Apéndice W) donde deberán hacer uso de los materiales de papelería disponibles en la clase, para crear algo sin juzgarlo y sin pensar en el resultado, dando así un espacio de expresión emocional y de puesta en práctica de las técnicas y habilidades trabajadas durante el módulo.

Módulo 3. Habilidades sociales

Este módulo se desarrollará entre la semana 8 del programa y la semana 11, ambas incluidas. Por lo que la duración del módulo en sesiones será de un total de ocho.

Sesión 11. Escuchar de Corazón.

- **Objetivos:** Mejorar la empatía, reducir la impulsividad y mejora de las habilidades sociales.
- **Materiales:** No es necesario ningún material específico, uso de cronómetro opcional.
- **Procedimiento:** Al inicio de esta sesión se hará una breve explicación de la teoría básica del módulo, sus aplicaciones y las explicaciones sobre los conceptos que se van a trabajar (Apéndice X). Tras esto, se emparejará a los parti-

cipantes ya que la actividad será por parejas. Se realizará un ejercicio de Comunicación Consciente (Apéndice Y), donde un miembro de la pareja debe hablar durante al menos 2 minutos y el otro integrante de la pareja no debe interrumpirle. Finalmente, la persona que escucha debe explicar lo que acaba de escuchar parafraseando a su compañero, esto permite el desarrollo de la escucha activa y la comunicación asertiva y empática.

Sesión 12. Nuestra Historia – Nuestro Diálogo.

- **Objetivos:** Mejorar la empatía y las habilidades sociales.
- **Materiales:** No es necesario ningún material específico.
- **Procedimiento:** Se realizará el ejercicio de la Silla Vacía (Apéndice Z), donde se colocará a cada participante individualmente frente a una silla vacía y se le pedirá que explique un conflicto que tenga con otra persona y vaya cambiando de silla siendo él mismo las dos partes del conflicto y teniendo que defender ambas posturas.

Sesión 13. El Juego del Silencio.

- **Objetivos:** Mejorar la empatía y las habilidades sociales, reducir la impulsividad.
- **Materiales:** Una cuerda, una sala despejada y suficientemente amplia.
- **Procedimiento:** Se propondrá el juego de la Cuerda Tensa (Apéndice AA), donde se dividirán en dos grupos. Cada grupo debe tirar de un extremo de la cuerda sin comunicarse con el resto del grupo ni con el equipo contrario. Esto pretende afianzar las relaciones en el grupo además de reforzar la empatía y reducir las respuestas desaptativas.

Sesión 14. Respetar y Resolver.

- **Objetivos:** Mejorar la empatía, la inteligencia emocional y las habilidades sociales. Reducir la impulsividad.
- **Materiales:** No es necesario ningún material específico.
- **Procedimiento:** Para trabajar la resolución de conflictos, se hará un ejercicio por parejas en el que hablen sobre algún conflicto que tengan entre los dos aplicando las técnicas de respuesta aprendidas en lugar de la reacción, como la escucha activa, la pausa y la comunicación consciente.

Sesión 15. El Paso Consciente.

- **Objetivos:** Mejorar la empatía y la inteligencia emocional. Fomentar las habilidades sociales y el autoconocimiento además de mejorar la conciencia interoceptiva. Reducir los afectos negativos.
- **Materiales:** Esterillas o cojines.
- **Procedimiento:** En esta sesión se plantea un ejercicio de Caminata Consciente (Apéndice AB) donde se practique de nuevo el objetivo de mejora de la conciencia interoceptiva, pero en movimiento. Tras esto se realizará un ejercicio de Meditación Bondadosa (Apéndice AC) donde cada participante debe enviar pensamientos de bondad hacia sí mismos, seres queridos, personas con las que mantengan una relación neutra y alguien con quien no tengan buena relación o con la que mantengan un conflicto.

Sesión 16. ¿Quién Eres?

- **Objetivos:** Fomentar la conciencia interoceptiva y reducir los afectos negativos. Mejorar el autoconocimiento.
- **Materiales:** Espejos individuales medianos o un espejo grande y cojines.

- **Procedimiento:** Se trabajará la conciencia plena y sin juicios a través del ejercicio Yo observador (Apéndice AD), donde se observen sus pensamientos sin emitir ningún tipo de juicio de valor. Esto ayudará a seguir trabajando la aceptación sin juicios y la conciencia interoceptiva, además de reducir los afectos negativos. Tras esto, se trabajará el Espejo de la Identidad (Apéndice AE). En esta actividad deberán observarse con atención plena a sí mismos en un espejo y tras la observación deberán escribir al menos tres aspectos positivos de sí mismos, para ayudar a crear una identidad positiva.

Sesión 17. El Círculo de la Confianza.

- **Objetivos:** Mejorar la empatía, reducir la impulsividad y fomentar las habilidades sociales.
- **Materiales:** No es necesario ningún material específico.
- **Procedimiento:** Para ayudar a la comunicación consciente y la empatía, la actividad de esta sesión será el Círculo de la Confianza (Apéndice AF), en el cual se irán turnando los participantes del círculo para contarles algo sobre su vida personal al resto de participantes. Los integrantes del círculo deben escuchar activamente y sin juzgar.

Sesión 18. Mi Historia.

- **Objetivos:** Fomentar el autoconocimiento y la inteligencia emocional.
- **Materiales:** Plantilla Plan de Acción Individual, papel y rotuladores, pinturas o elementos para escribir y colorear, el Diario de Meditación y música instrumental opcionalmente.
- **Procedimiento:** Para finalizar el Módulo 3, se trabajará la Historia de vida Compartida (Apéndice AG), donde deben escribir o plasmar brevemente una

historia impactante de sus vidas y reflexionar sobre los diferentes aprendizajes y cambios experimentados a partir de eso. Tras esto se pedirá que desarrollen un Plan de Acción Individual (Apéndice AH) para aumentar su motivación personal y establecer planes de futuro. Este plan de acción se continuará trabajando a través del Diario de Meditación de cada participante. Esta sesión está enfocada en hacer del siguiente módulo algo práctico y comenzar la integración de lo aprendido a sus nuevos retos en régimen ordinario.

Módulo 4. Transición

Este módulo tendrá una duración de dos semanas, lo cual incluye las semanas 12 y 13, con un total de cuatro sesiones.

Sesión 19. Después de Esto.

- ***Objetivos:*** Aportar herramientas para el cambio a régimen ordinario, mejorar el autoconocimiento y aumentar la motivación intrínseca.
- ***Materiales:*** Diario de Meditación de cada participante.
- ***Procedimiento:*** A través de su plan de acción desarrollado en la última sesión, se detectarán posibles factores de riesgo y fortalezas, que permitirá poner en práctica una vez más el trabajo del objetivo de aceptación sin juicio. Se les pedirá que reflexionen sobre la implicación de lo observado en esta sesión y cómo podría modificar su plan de acción.

Sesión 20. Decidir en la Tormenta.

- ***Objetivos:*** Reducir la impulsividad, mejorar la inteligencia emocional y las habilidades sociales. Fomentar el autoconocimiento. Aportar herramientas para el cambio a régimen ordinario.

- ***Materiales:*** Diario de Meditación de cada participante y repositorio de role-plays.
- ***Procedimiento:*** Se tratará de ver en grupo cómo conseguir los objetivos personales y las estrategias de afrontamiento que podrían ser de utilidad. También se planteará un role-play donde (Apéndice AI), de manera conjunta, deban conseguir una solución y tomar decisiones en una situación estresante que pueda ser relevante para ellos.

Sesión 21. El Viaje Recorrido.

- ***Objetivos:*** Aportar herramientas para el cambio a régimen ordinario y aumentar la motivación intrínseca.
- ***Materiales:*** Resumen de Técnicas de la intervención.
- ***Procedimiento:*** Una sesión de recordatorio de todas las técnicas aprendidas además de dudas que puedan tener en cualquiera de los ámbitos y técnicas trabajadas durante el programa. Para que tengan un repositorio de todo lo visto durante el programa, se les hará entrega de un breve resumen de todas las sesiones y técnicas impartidas durante el programa de manera individual (Apéndice AJ).

Sesión 22. Compromiso Interior.

- ***Objetivos:*** Fomentar el autoconocimiento. Aportar herramientas para el cambio a régimen ordinario y aumentar la motivación intrínseca.
- ***Materiales:*** No es necesario ningún material específico.
- ***Procedimiento:*** Para finalizar la intervención, se reflexionará sobre el proceso que han sufrido estas últimas semanas y cómo les ha impactado. Además, se buscará un compromiso que cada uno pueda asumir, para el refuerzo de estas

técnicas a través de su puesta en práctica de manera individual tratando de mantener así la continuación de lo aprendido una vez finalizado el programa.

Fase 3: Evaluación Posterior a la Intervención

Finalmente, para la Fase 3, tras las semanas de intervención, en la semana 14, se realizarán las evaluaciones finales para extraer información de cómo ha podido influir en los participantes el programa y su efectividad. Esto se hará volviendo a pasar los instrumentos que se utilizaron en la Fase 1 para la recogida de datos inicial y, de manera adicional, un breve cuestionario de valoración de la intervención (Apéndice AK).

Conclusiones

A lo largo de este trabajo se ha diseñado un plan de intervención basado en mindfulness dirigido a internos masculinos en régimen cerrado dentro de IIPP de España. Este programa se plantea como complementario a los planes terapéuticos de intervención que ya hay en marcha dentro de IIPP. De esta manera, se trata de reforzar la intervención terapéutica de este colectivo para poder alcanzar los dos objetivos principales propuestos en este plan: facilitar el paso a régimen ordinario y una mejora en el bienestar subjetivo generalizado de los internos. Para la consecución de esos objetivos se plantea abordar determinados desafíos específicos de esta población, como el sentimiento de aislamiento, la impulsividad, las habilidades sociales y la mejora de la regulación emocional. Estos factores se han identificado como determinantes en el proceso de adaptación al contexto penitenciario (Haney, 2006; Liebling, 2011; Boccio y Beaver, 2016).

La estructuración en módulos de la intervención propuesta permite el trabajo de los objetivos generales y específicos de una forma ordenada y progresiva. En concreto, el

último de estos módulos (Módulo 4) está focalizado en abordar el proceso de transición a régimen ordinario, brindando diferentes herramientas que permitan que los internos puedan aplicar las técnicas aprendidas para los desafíos que se les puedan presentar en su proceso de adaptación a regímenes menos restrictivos. Esta etapa resulta fundamental para facilitar el momento de transición debido a que la literatura señala que una falta de estrategias de afrontamiento de tipo emocional y social pueden dificultar el cambio, incrementando así la probabilidad de reincidencia o de conductas disruptivas en el centro (Haney, 2006).

El resto de los módulos en los que se estructura el programa se centran en la consecución del segundo objetivo principal propuesto: la mejora del bienestar subjetivo generalizado. Es aquí donde se encuentra la mayor novedad planteada por el programa. No solo por incluir el bienestar del interno como uno de sus principales ejes, sino también por las técnicas planteadas para alcanzar este objetivo. La práctica en mindfulness ha sido mostrada como efectiva en diversos estudios para la reducción de la ansiedad, el estrés, la impulsividad y los afectos negativos, gracias al aumento en la capacidad de regulación emocional (Samuelson et al., 2007; Hölzel, et al., 2011). Estos elementos se ven relacionados con la percepción de bienestar subjetivo. Además, la reducción de estos estados emocionales ayuda a que los internos estén más involucrados en los diferentes programas de intervención, lo que aumenta sus posibilidades de éxito en la transición a regímenes menos restrictivos (Haney et al., 2006).

Para la consecución de ambos objetivos principales, el plan de intervención se sustenta en nueve objetivos específicos diferenciados que permiten abordar las necesidades emocionales, sociales y cognitivas de la población penitenciaria en régimen cerrado. La mejora de la inteligencia emocional y de la conciencia interoceptiva son dos de estos

objetivos, estrechamente vinculados con el objetivo principal de la mejor del bienestar subjetivo. Ambos son factores esenciales para el manejo de la reactividad emocional. En línea con el manejo emocional, se trabaja como objetivo específico la reducción de la impulsividad, lo cual aumenta la capacidad de respuesta en situaciones estresantes y reduce el riesgo de caer en conductas disruptivas o agresivas.

Además de los objetivos específicos focalizados en la inteligencia emocional, se plantean objetivos como mejorar la empatía y el autoconocimiento. Estos tienen el fin de mejorar la visión de sí mismos, favoreciendo las tendencias prosociales en contraposición a conductas antisociales, pero también, continuar fomentando la comprensión y regulación emocional. También así se trabajará en la mejora de la motivación intrínseca al cambio, gracias al autoconocimiento y la reducción de los afectos negativos. Finalmente, como se ha comentado anteriormente, en el último módulo se trabajará concretamente el momento vital del cambio a regímenes menos restrictivos, convirtiendo este módulo en un momento para focalizar la intervención en los cambios vitales mayores y en la implementación de las técnicas aprendidas para las próximas situaciones demandantes a las que se vayan a enfrentar.

Una de las principales fortalezas del plan de intervención propuesto es el enfoque novedoso del programa a través del trabajo basado en mindfulness y basado en la evidencia empírica del beneficio de estas técnicas en contextos de privación de libertad (Samuelson et al., 2007; Shonin et al., 2013; Auty et al., 2017; Fernández y Capdevila, 2020). No solo esto, sino que también, el diseño, estructurado en módulos progresivos, facilita la adaptación del programa a las necesidades reales de cada grupo. Esto junto con la integración de las sesiones individuales a los módulos grupales permite que la interven-

ción sea flexible y personalizada, pudiendo potenciar así los aprendizajes grupales y vicarios. Por último, las actividades están pensadas desde un enfoque lúdico y accesible para permitir la adaptación a los niveles educativos y cognitivos de los participantes y para ofrecer un espacio de ocio diferente dentro de sus rutinas. Todo esto, refuerza la capacidad de replicabilidad, ya que lo convierten en un programa adaptable y flexible hacia los diferentes grupos a los que se pueda dirigir.

No obstante, existen también limitaciones a mencionar. La principal de estas siendo que, el plan no ha sido implementado en un entorno real, por lo que no se ha podido medir su eficacia y viabilidad. De igual manera, sería necesario evaluar las dificultades de comprensión que puedan surgir para los diferentes niveles educativos. A pesar de haber sido diseñada basándose en colectivos penitenciarios, las habilidades lingüísticas y cognitivas pueden ser muy variadas en estos entornos, pudiendo encontrar dificultades para la correcta participación en los colectivos con niveles educativos inferiores. Además, la motivación inicial para la participación en un programa de estas características es importante, pudiendo ocurrir que el programa no obtenga una acogida positiva entre el colectivo objetivo, sobre todo por lo novedoso de las técnicas. A este respecto, es una posibilidad también que la motivación para la participación en el programa sea extrínseca, con el fin de conseguir un beneficio penitenciario, dificultando aún más la vinculación al programa. Por otro lado, la intervención está diseñada con un colectivo objetivo de hombres, por lo que no existe una versión aplicable a mujeres, limitando así las posibilidades del programa. Como última limitación, mencionar los factores logísticos de IIPP que pueden entorpecer la implantación de un programa como este, siendo relevante considerar dificultades administrativas que puedan surgir.

En línea con las limitaciones expuestas, se proponen diversas propuestas futuras para reducir su efecto. Para empezar, un estudio piloto permitiría analizar los efectos del programa. Idealmente, este estudio se realizaría con tres colectivos diferenciados: (a) un grupo de control que no fuese sometido a ninguna intervención, (b) un grupo base donde la intervención que recibiera el colectivo fuese el programa establecido actualmente y, finalmente, (c) un grupo experimental donde el colectivo recibiera el programa terapéutico actual y, además, el programa basado en mindfulness propuesto en este plan. De manera adicional, se podría añadir un cuarto grupo (d) donde la intervención que recibiera el colectivo objetivo fuese únicamente el plan aquí propuesto. A través de este estudio piloto se podría medir la eficacia de la intervención, las posibles dificultades que los participantes puedan encontrar en la misma y las adaptaciones necesarias del diseño de la intervención para el correcto funcionamiento de esta. No solo eso, sino que también permitiría la medición de los efectos del plan en diferentes momentos temporales en los 3 (o 4) grupos analizados. Pudiendo aplicar los instrumentos en a lo largo del estudio: pre-intervención, durante la intervención, post-intervención y en los 3, 6 o/y 12 meses posteriores a la finalización de la intervención. Tras el análisis empírico del plan, podrían desarrollarse versiones adaptadas para aquellos internos con dificultades lingüísticas, trastornos de aprendizaje o comorbilidades psiquiátricas leves.

En definitiva, la propuesta de intervención presentada se configura como una herramienta complementaria a los programas ya existentes en los regímenes cerrados de IIPP, facilitando la incorporación de enfoques innovadores como el mindfulness. Esto permite abordar de forma integral las necesidades emocionales, cognitivas y sociales de los internos, desde una visión más flexible y centrada en la persona, con los objetivos de facilitar la transición a regímenes menos restrictivos y de mejorar su bienestar emocional

percibido. A través de herramientas basadas en la conciencia plena, la aceptación sin juicio y la regulación emocional se busca conectar con la realidad concreta de los internos y mejorar su bienestar general. Apostar por este tipo de intervenciones no solo supone una transformación de la metodología, sino una aproximación más humana y empática hacia un colectivo altamente vulnerable. En este sentido, la propuesta constituye una aportación significativa tanto para la mejora de la intervención terapéutica en el contexto penitenciario como para el proceso de reintegración social, con potenciales beneficios que se extienden al conjunto de la sociedad.

Referencias bibliográficas

- Andrews, D. A., & Bonta, J. (2010). *The psychology of criminal conduct* (5th ed.). Routledge.
- Andersen, H. S., Sestoft, D., Lillebæk, T., Gabrielsen, G., & Hemmingsen, R. (2021). Aggression and mental disorder in long-term isolated prisoners. *International Journal of Law and Psychiatry*, 74, 101663. <https://doi.org/10.1016/j.ijlp.2020.101663>
- Argyle, M. (1988). *Bodily communication* (2nd ed.). Methuen.
- Arribas López, F. J. (2009). *Criminología y ejecución penal: política criminal, penas y reinserción*. Editorial Universitaria Ramón Areces.
- Auty, K. M., Cope, A., & Liebling, A. (2017). A systematic review and meta-analysis of yoga and mindfulness meditation in prison: Effects on psychological well-being and behavioural functioning. *International Journal of Offender Therapy and Comparative Criminology*, 61(6), 689–710. <https://doi.org/10.1177/0306624X15602514>
- Baer, R. A., Smith, G. T., & Allen, K. B. (2006). Assessment of mindfulness by self-report: The Kentucky Inventory of Mindfulness Skills. *Assessment*, 13(1), 27–45. <https://doi.org/10.1177/1073191105283504>

- Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment*, 13(1), 27–45. <https://doi.org/10.1177/1073191105283504>
- Baikie, K. A., & Wilhelm, K. (2005). *Emotional and physical health benefits of expressive writing*. *Advances in Psychiatric Treatment*, 11(5), 338–346. <https://doi.org/10.1192/apt.11.5.338>
- Baumeister, R. F., & Vohs, K. D. (2016). *Handbook of self-regulation: Research, theory, and applications* (3rd ed.). Guilford Press.
- Boccio, C. M., & Beaver, K. M. (2016). The influence of psychopathy on the development of criminal behavior: A 10-year longitudinal study. *Journal of Criminal Justice*, 44, 113–120. <https://doi.org/10.1016/j.jcrimjus.2015.12.004>
- Bradt, J., & Dileo, C. (2014). *Music interventions for mechanically ventilated patients*. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, 2014(12), Article CD006902. <https://doi.org/10.1002/14651858.CD006902.pub3>
- Burlingame, G. M., Fuhrman, A., & Johnson, J. E. (2001). Cohesiveness in group therapy. *Psychotherapy*, 38(4), 373–379. <https://doi.org/10.1037/0033-3204.38.4.373>
- Caballo, V. E. (2007). *Manual de evaluación y entrenamiento de las habilidades sociales*. Siglo XXI de España Editores.
- Casellas-Grau, A., Font, A., & Vives, J. (2019). Impulsividad y reincidencia en contextos penitenciarios. *Anuario de Psicología Jurídica*, 29(1), 33–39. <https://doi.org/10.5093/apj2019a6>
- Cashen, J. D., Niznikiewicz, M. A., & Levenson, M. R. (2016). Impulsivity and antisocial behavior: The mediating role of emotion regulation. *Personality and Individual Differences*, 95, 40–45. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.02.025>

- Church, D., Stapleton, P., & Gosatti, T. (2018). Emotional Freedom Techniques: The science behind tapping. In D. Feinstein (Ed.), *Clinical EFT Handbook* (Vol. 1, 2nd ed., pp. 21–43). Energy Psychology Press.
- Consejo General del Poder Judicial (CGPJ). (2022). *Estadística de la población reclusa. Enero-diciembre 2022 [Archivo Excel]* <https://www.poderjudicial.es/cgpj/es/Temas/Estadistica-Judicial/Estadistica-por-temas/Datos-penales--civiles-y-laborales/Cumplimiento-de-penas/Estadistica-de-la-Poblacion-Reclusa/>
- Droit-Volet, S., Ramos, D., Bueno, J. L. O., & Bigand, E. (2013). Music, emotion, and time perception: The influence of subjective emotional valence and arousal? *Frontiers in Psychology*, 4, Article 417. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2013.00417>
- Consejo General del Poder Judicial (CGPJ). (2023). *Estadística de la población reclusa. Enero-diciembre 2022 [Archivo Excel]* <https://www.poderjudicial.es/cgpj/es/Temas/Estadistica-Judicial/Estadistica-por-temas/Datos-penales--civiles-y-laborales/Cumplimiento-de-penas/Estadistica-de-la-Poblacion-Reclusa/>
- Eberth, J., & Sedlmeier, P. (2012). The effects of mindfulness meditation: A meta-analysis. *Mindfulness*, 3(3), 174–189. <https://doi.org/10.1007/s12671-012-0101-x>
- Extremera, N., & Fernández-Berrocal, P. (2004). La inteligencia emocional en el ámbito educativo. *Revista Electrónica de Investigación Psicoeducativa*, 2(2), 1–34. <https://doi.org/10.25115/ejrep.v2i2.1111>
- Extremera, N., Rey, L., Sánchez-Álvarez, N., & Durán, M. A. (2019). Validación del WLEIS en adolescentes españoles. *Anales de Psicología*, 35(3), 447–455. <https://doi.org/10.6018/analesps.35.3.351711>
- Feinstein, D. (2012). Acupoint stimulation in treating psychological disorders: Evidence of efficacy. *Review of General Psychology*, 16(4), 364–380. <https://doi.org/10.1037/a0028602>

- Feldman, G., Greeson, J., & Senville, J. (2010). Differential effects of mindful breathing, progressive muscle relaxation, and loving-kindness meditation on decentering and negative reactions to repetitive thoughts. *Behaviour Research and Therapy*, 48(10), 1002–1011. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2010.06.006>
- Fernández, J. L., & Capdevila, L. (2020). Beneficios de la meditación mindfulness en el entorno penitenciario. *Revista Española de Sanidad Penitenciaria*, 22(2), 63–70. <https://doi.org/10.18176/resp.00019>
- Fernández-Montalvo, J., & López-Goñi, J. J. (2010). Trastornos de la personalidad en la población penitenciaria: prevalencia y relación con variables penitenciarias. *Anales de Psicología*, 26(2), 335–341. <https://doi.org/10.6018/analesps.26.2.82581>
- Frattaroli, J. (2006). *Experimental disclosure and its moderators: A meta-analysis*. *Psychological Bulletin*, 132(6), 823–865. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.132.6.823>
- Garland, E. L., Geschwind, N., Peeters, F., & Wichers, M. (2015). *Mindfulness training promotes upward spirals of positive affect and cognition: Multilevel and autoregressive latent trajectory modeling analyses*. *Frontiers in Psychology*, 6, 15. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.00015>
- Germer, C. K. (2009). *The mindful path to self-compassion: Freeing yourself from destructive thoughts and emotions*. Guilford Press.
- Germer, C. K., Siegel, R. D., & Fulton, P. R. (2013). *Mindfulness and psychotherapy* (2nd ed.). Guilford Press.
- Gilbert, P. (2009). *The compassionate mind: A new approach to life's challenges*. Constable & Robinson.
- Goyal, M., Singh, S., Sibinga, E. M. S., Gould, N. F., Rowland-Seymour, A., Sharma, R., & Haythornthwaite, J. A. (2014). Meditation programs for psychological stress and well-being: A systematic review and meta-analysis. *JAMA Internal Medicine*, 174(3), 357–368. <https://doi.org/10.1001/jamainternmed.2013.13018>

- Grassian, S. (2006). *Psychiatric effects of solitary confinement*. Washington University Journal of Law and Policy, 22, 325–383.
- Greenberg, L. S. (2002). *Emotion-focused therapy: Coaching clients to work through their feelings*. American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10312-000>
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271–299. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.271>
- Gross, J. J., & Thompson, R. A. (2007). Emotion regulation: Conceptual foundations. En J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 3–24). Guilford Press.
- Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1–26. <https://doi.org/10.1080/1047840X.2014.940781>
- Guillén-Riquelme, A., & Buela-Casal, G. (2011). Actualización psicométrica y funcionamiento diferencial de los ítems en el STAI. *The Spanish Journal of Psychology*, 14(2), 976–987. https://doi.org/10.5209/rev_SJOP.2011.v14.n2.37
- Haney, C. (2006). *Reforming punishment: Psychological limits to the pains of imprisonment*. American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/11371-000>
- Haney, C., Banks, W. C., & Zimbardo, P. G. (2006). A study of prisoners and guards in a simulated prison. *Naval Research Reviews*, 30(9), 4–17.
- Haney, C. (2018). *The psychological effects of solitary confinement: A systematic critique*. *Crime and Justice*, 47(1), 365–416. <https://doi.org/10.1086/696041>
- Hawkey, L. C., & Cacioppo, J. T. (2010). *Loneliness matters: A theoretical and empirical review of consequences and mechanisms*. *Annals of Behavioral Medicine*, 40(2), 218–227. <https://doi.org/10.1007/s12160-010-9210-8>
- Hayes, S. C., Luoma, J. B., Bond, F. W., Masuda, A., & Lillis, J. (2006). Acceptance and commitment therapy: Model, processes and outcomes. *Behaviour Research and Therapy*, 44(1), 1–25. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2005.06.006>

- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (2011). *Acceptance and commitment therapy: The process and practice of mindful change* (2nd ed.). Guilford Press.
- Hernández-Guanir, P. (2010). *MOLDES. Test de estrategias cognitivo-emocionales*. TEA Ediciones.
- Herrero, J., Torres, A., Rodríguez, F. J., & Bravo, A. (2009). Validación de la escala de dificultades de socialización de Cantoblanco. *Psicothema*, 21(4), 657–663.
- Himmelstein, S., Hastings, A., Shapiro, S., & Heery, M. (2012). Mindfulness training for self-regulation and stress with incarcerated youth: A pilot study. *Probation Journal*, 59(2), 151–165. <https://doi.org/10.1177/0264550512438256>
- Hofmann, S. G., Grossman, P., & Hinton, D. E. (2011). Loving-kindness and compassion meditation: Potential for psychological interventions. *Clinical Psychology Review*, 31(7), 1126–1132. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2011.07.003>
- Hölzel, B. K., Lazar, S. W., Gard, T., Schuman-Olivier, Z., Vago, D. R., & Ott, U. (2011). How does mindfulness meditation work? Proposing mechanisms of action from a conceptual and neural perspective. *Perspectives on Psychological Science*, 6(6), 537–559. <https://doi.org/10.1177/1745691611419671>
- Instituto Nacional de Estadística (INE). (2024). *Estadística Continua de Población. Datos a 1 de enero de 2024* [Tabla de datos] <https://www.ine.es/jaxiT3/Datos.htm?t=56934>
- Jerath, R., Edry, J. W., Barnes, V. A., & Jerath, V. (2006). Physiology of long pranayamic breathing: Neural respiratory elements may provide a mechanism that explains how slow deep breathing shifts the autonomic nervous system. *Medical Hypotheses*, 67(3), 566–571. <https://doi.org/10.1016/j.mehy.2006.02.042>
- Jerath, R., Beveridge, C., & Barnes, V. A. (2015). Self-regulation of breathing as a primary treatment for anxiety. *Applied Psychophysiology and Biofeedback*, 40(2), 107–115. <https://doi.org/10.1007/s10484-015-9279-8>

- Kabat-Zinn, J. (1994). *Wherever you go, there you are: Mindfulness meditation in everyday life*. Hyperion.
- Kabat-Zinn, J. (2003). *Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future*. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144–156. <https://doi.org/10.1093/clipsy/bpg016>
- Kabat-Zinn, J. (2005). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness* (Revised ed.). Delta.
- Ley Orgánica 1/1979, de 26 de septiembre, General Penitenciaria. (Versión consolidada de 1996). *Boletín Oficial del Estado*. <https://www.boe.es/buscar/pdf/1996/BOE-A-1996-3307-consolidado.pdf>
- Liebling, A. (2011). Moral performance, inhuman and degrading treatment and prison pain. *Punishment & Society*, 13(5), 530–550. <https://doi.org/10.1177/1462474511422159>
- Lin, Y. N., Ou, Y. C., Wu, C. J., & Wang, J. D. (2016). Mindfulness meditation for the reduction of loneliness and enhancement of social functioning: A narrative review. *International Journal of Gerontology*, 10(4), 193–197. <https://doi.org/10.1016/j.ijge.2016.06.005>
- Llorca-Mestre, A., Malonda, E., & Samper-García, P. (2017). Empatía y ajuste psicológico en adolescentes: el papel mediador de la satisfacción con la vida. *Anales de Psicología*, 33(2), 277–284. <https://doi.org/10.6018/analesps.33.2.238101>
- López-Pérez, B., Fernández-Pinto, I., & Abad, F. J. (2008). TECA: Test de empatía cognitiva y afectiva. *Psicothema*, 20(2), 255–260.
- Malchiodi, C. A. (2013). *Art therapy and health care*. Guilford Press

- Mar, R. A., & Oatley, K. (2008). The function of fiction is the abstraction and simulation of social experience. *Perspectives on Psychological Science*, 3(3), 173–192. <https://doi.org/10.1111/j.1745-6924.2008.00073.x>
- Mayer, J. D., Salovey, P., & Caruso, D. R. (2016). The ability model of emotional intelligence: Principles and updates. *Emotion Review*, 8(4), 290–300. <https://doi.org/10.1177/1754073916639667>
- McAuley, E., Duncan, T., & Tammen, V. V. (1989). Psychometric properties of the Intrinsic Motivation Inventory in a competitive sport setting: A confirmatory factor analysis. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 60(1), 48–58.
- McCraty, R., Atkinson, M., Tomasino, D., & Bradley, R. T. (2009). The coherent heart: Heart-brain interactions, psychophysiological coherence, and the emergence of system-wide order. *Integral Review*, 5(2), 10–115.
- Mezochow, A., Heller, D., & Liebling, A. (2018). Understanding prison violence: A rapid evidence assessment. *Ministry of Justice Analytical Series*, UK. https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/775077/understanding-prison-violence.pdf
- Miller, J. D., Lynam, D. R., & Jones, S. (2003). Externalizing behavior through the lens of the Five-Factor Model: A focus on impulsivity and self-control. *Journal of Personality Assessment*, 81(3), 273–284. https://doi.org/10.1207/S15327752JPA8103_10
- Moreno, J. A., González-Cutre, D., & Chillón, M. (2009). Adaptación al español de la escala de motivación intrínseca (IMI) en el ámbito deportivo. *Revista de Psicología del Deporte*, 18(2), 250–256.
- Morone, N. E., Greco, C. M., & Weiner, D. K. (2008). Mindfulness meditation for the treatment of chronic low back pain in older adults: A randomized controlled pilot study. *Pain*, 134(3), 310–319. <https://doi.org/10.1016/j.pain.2007.04.038>

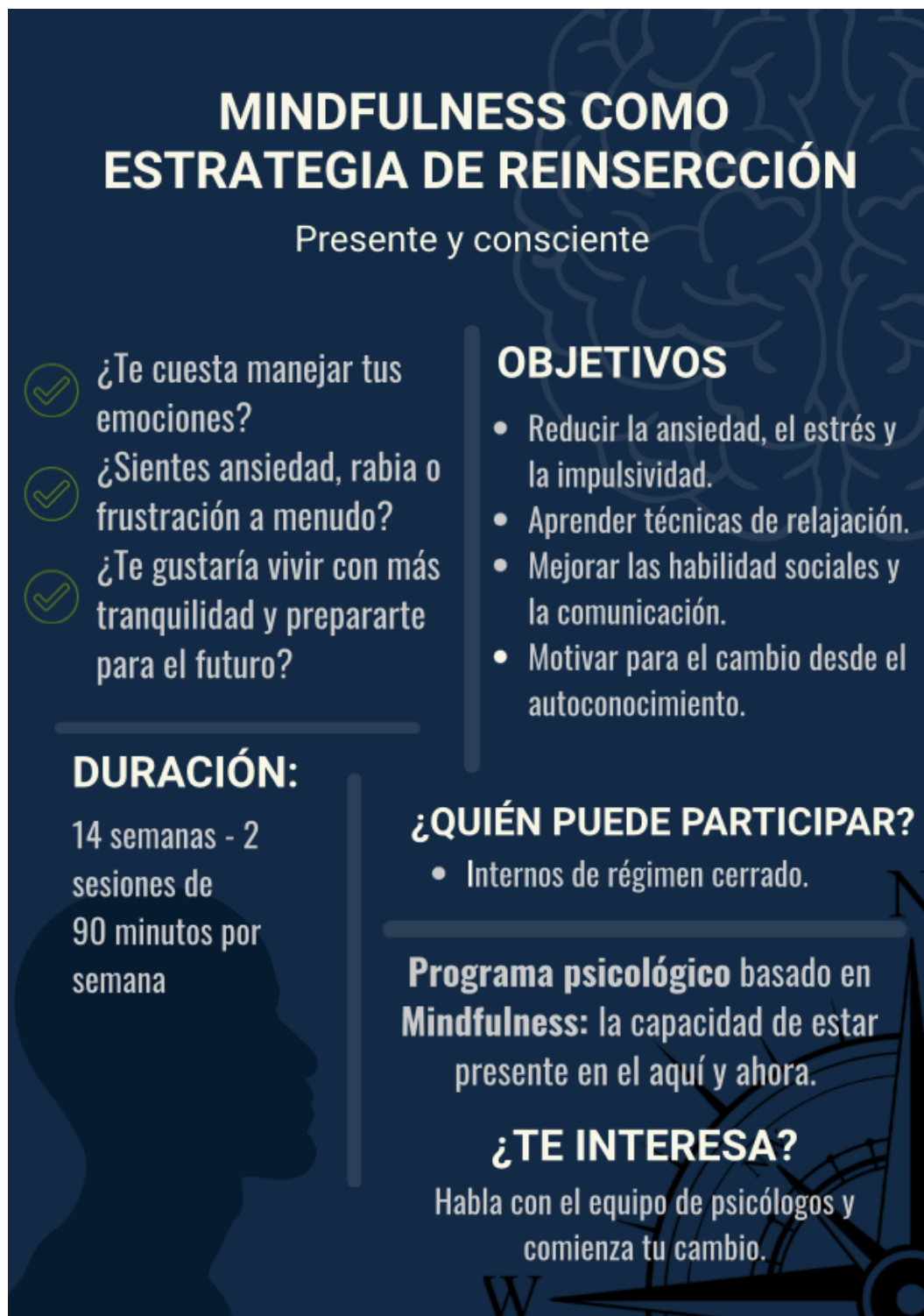
- Neff, K. D. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85–101. <https://doi.org/10.1080/15298860309032>
- Pennebaker, J. W., & Smyth, J. M. (2016). *Opening up by writing it down: How expressive writing improves health and eases emotional pain* (3rd ed.). Guilford Press.
- Plutchik, R. (1980). *Emotion: A psychoevolutionary synthesis*. Harper & Row.
- Porges, S. W. (2011). *The polyvagal theory: Neurophysiological foundations of emotions, attachment, communication, and self-regulation*. Norton.
- Proyecto Prisiones. (s.f.). *Los diferentes grados de clasificación*. <https://www.proyectoprisiones.es/manualderechopenitenciario/clasificaciongrados/>
- Rapp-Ricciardi, M., Åberg, J., Mårtensson, F., Zajkowska, Z., & Kowalski, J. (2017). Exploring art therapy as an approach for social rehabilitation of prisoners. *International Journal of Offender Therapy and Comparative Criminology*, 61(5), 544–553. <https://doi.org/10.1177/0306624X15618685>
- Remor, E. (2006). Psychometric properties of a European Spanish version of the Perceived Stress Scale (PSS). *The Spanish Journal of Psychology*, 9(1), 86–93.
- Rimé, B. (2009). Emotion elicits the social sharing of emotion: Theory and empirical review. *Emotion Review*, 1(1), 60–85. <https://doi.org/10.1177/1754073908097189>
- Rosenberg, M. B. (2003). *Nonviolent communication: A language of life*. PuddleDancer Press.
- Russell-Williams, S., Jarvis, S., & Chang, D. (2018). Mindful walking: A potential intervention for mental health promotion in older adults. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 31, 128–132. <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2018.02.013>
- Saltzman, A. (2014). *A still quiet place: A mindfulness program for teaching children and adolescents to ease stress and difficult emotions*. New Harbinger Publications.

- Samuelson, M., Carmody, J., Kabat-Zinn, J., & Bratt, M. A. (2007). Mindfulness-based stress reduction in Massachusetts correctional facilities. *The Prison Journal*, 87(2), 254–268. <https://doi.org/10.1177/0032885507303753>
- Sanz, J., Perdigón, A. L., & Vázquez, C. (2003). The Spanish adaptation of Beck's Depression Inventory-II (BDI-II): 2. Psychometric properties in the general population. *Clínica y Salud*, 14(3), 249–280.
- Scheinost, D., Stoica, T., Wasylink, S., Gruner, P., Saksa, J., Pittenger, C., & Hampson, M. (2020). Resting state functional connectivity predicts neurofeedback response. *Frontiers in Human Neuroscience*, 14, 159. <https://doi.org/10.3389/fnhum.2020.00159>
- Secretaría General de Instituciones Penitenciarias. (2011). *Circular 17/2011: Protocolo de intervención en regimen cerrado*. Ministerio del Interior. https://www.institucionpenitenciaria.es/documents/20126/0/CIRCULAR_17-2011.pdf/04a5a4dd-ade9-57b4-6c6f-d131ba430327
- Shonin, E., Van Gordon, W., & Griffiths, M. D. (2013). Mindfulness-based interventions: Towards mindful clinical integration. *Frontiers in Psychology*, 4, 194. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2013.00194>
- Siegel, D. J. (2012). *The developing mind: How relationships and the brain interact to shape who we are* (2nd ed.). Guilford Press.
- Solé, E., Pascual, J. C., Tizón, J. L., Martín-Blanco, A., & Casas, M. (2021). Efficacy of mindfulness-based interventions in borderline personality disorder: A systematic review. *Actas Españolas de Psiquiatría*, 49(3), 107–118.
- Valenzuela-Moguillansky, C., Reyes-Reyes, A., & Gaete, M. I. (2017). Adaptation of the Multidimensional Assessment of Interoceptive Awareness (MAIA) to Spanish and validation in a Chilean population. *Frontiers in Psychology*, 8, 571. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00571>

- Vázquez Morejón, A. J., & García-Bóveda, I. (1994). Fiabilidad y validez de la adaptación española de la UCLA Loneliness Scale. *Boletín de Psicología*, 43, 103–112.
- Vaughn, M. G., Fu, Q., DeLisi, M., Wright, J. P., Beaver, K. M., Perron, B. E., & Howard, M. O. (2008). Criminal victimization and comorbid substance use and psychiatric disorders in the United States: Results from the NESARC. *Annals of Epidemiology*, 18(7), 560–566.
- Walton, K. L., Tegengamp, A., Pedersen, M. T., & Tchanturia, K. (2017). ‘Big guys don’t cry’: Experiences of male prisoners engaging with psychological therapy. *International Journal of Offender Therapy and Comparative Criminology*, 61(14), 1609–1626. <https://doi.org/10.1177/0306624X16633688>
- Weil, A. (2015). *Spontaneous happiness*. Little, Brown and Company.
- Wong, C.-S., & Law, K. S. (2002). The effects of leader and follower emotional intelligence on performance and attitude: An exploratory study. *The Leadership Quarterly*, 13(3), 243–274.
- Wygant, D. B., Sellbom, M., Sleep, C. E., Smith, S. F., & Lilienfeld, S. O. (2017). Psychometric properties of the PID-5 in offenders. *Psychological Assessment*, 29(5), 493–505. <https://doi.org/10.1037/pas0000369>

Apéndice A

Panfleto para la Selección y Captación



**MINDFULNESS COMO
ESTRATEGIA DE REINSERCCIÓN**

Presente y consciente

✓ ¿Te cuesta manejar tus emociones?

✓ ¿Sientes ansiedad, rabia o frustración a menudo?

✓ ¿Te gustaría vivir con más tranquilidad y prepararte para el futuro?

OBJETIVOS

- Reducir la ansiedad, el estrés y la impulsividad.
- Aprender técnicas de relajación.
- Mejorar las habilidades sociales y la comunicación.
- Motivar para el cambio desde el autoconocimiento.

DURACIÓN:

14 semanas - 2 sesiones de 90 minutos por semana

¿QUIÉN PUEDE PARTICIPAR?

- Internos de régimen cerrado.

Programa psicológico basado en Mindfulness: la capacidad de estar presente en el aquí y ahora.

¿TE INTERESA?

Habla con el equipo de psicólogos y comienza tu cambio.

Apéndice B

Ronda Flash de Preguntas

Objetivo.

Introducir al grupo entre los participantes y facilitar la vinculación de los integrantes y el/la profesional. Empezar a trabajar la atención plena.

Duración estimada.

10 minutos.

Materiales necesarios.

Ninguno.

Descripción de la actividad.

Los participantes deben colocarse en círculo en sus sillas. Tras esto se explica brevemente la actividad a los participantes y se resuelvan dudas que puedan surgir para que la dinámica sea todo lo fluida posible. El/la profesional también puede participar opcionalmente para ejemplificar y servir de referencia durante la actividad.

Se lanzarán preguntas simples que se contesten rápidamente y los participantes deben responder por turnos según la posición en el círculo de manera ágil dando la primera respuesta que les venga a la cabeza, sin juicio.

Algunos ejemplos de preguntas que se pueden utilizar serían:

- ¿Montaña o playa?
- Comida favorita.
- Persona favorita.
- Estilo musical preferido.
- Deporte de la infancia.

Se favorecen las respuestas rápidas y sin juicio, es necesario comunicar al grupo previo al juego que no se pueden juzgar las respuestas de los demás ni las propias como “buenas o malas”.

Apéndice C

Trivial Personal

Objetivo.

Favorecer la autoexploración y el autoconocimiento además del de los integrantes del grupo. Trabajar la conciencia emocional a través de la gamificación.

Duración estimada.

15 minutos.

Materiales necesarios.

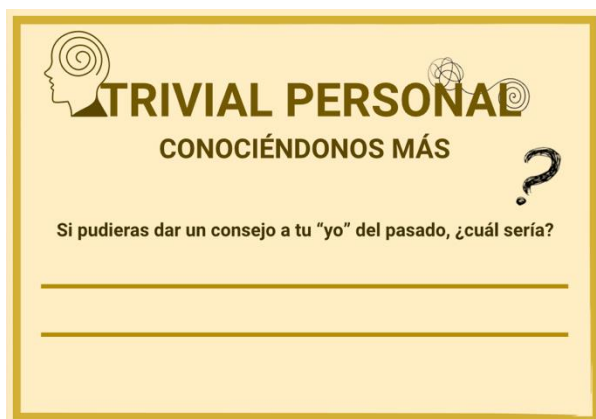
Pizarra o rotafolios, tarjetas impresas con las preguntas.

Descripción de la actividad.

1. El/la profesional debe ser quien reparta las tarjetas con preguntas previamente impresas en ellas. Se distribuirá una tarjeta a cada integrante del grupo, el cual debe anotar su respuesta en la misma tarjeta.
2. Una vez todos hayan anotado sus respuestas, es necesario que el dinamizador las recoja y comience a leer cada una con sus respuestas. Tras la lectura de cada tarjeta el grupo debe adivinar de quién es esa respuesta en un margen de 2 minutos como máximo para adivinar cada una. Esto último debe realizarse de manera individual, aunque se permiten comentarios grupales, lo que también incluye a quien escribió la respuesta, por lo que queda a su propia estrategia si les ayuda o si les dificulta la consecución de una respuesta válida.
3. Finalmente, la persona que escribió dicha respuesta debe indicar si el grupo ha acertado o no y, en caso de que quiera, puede concluir con una pequeña historia al respecto o aceptando preguntas del resto del grupo. Se seguirá un recuento de los puntos de cada integrante para hacerlo algo más competitivo.

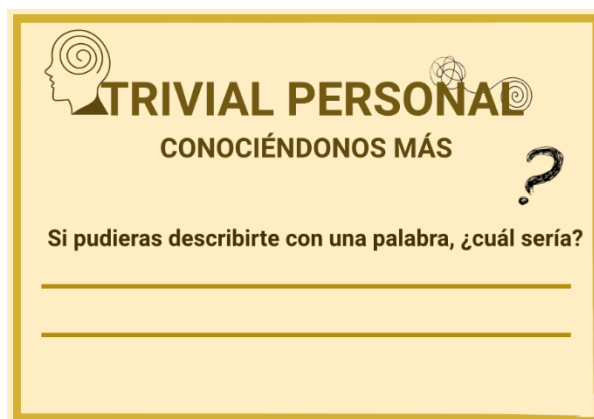
Tarjetas Trivial Personal - Cara A y cara B

Se presenta la Cara A y la Cara B de las tarjetas para el desarrollo de la dinámica:



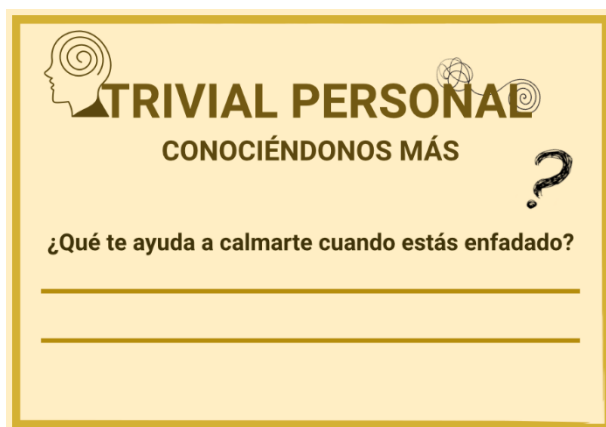
TRIVIAL PERSONAL
CONOCIÉNDONOS MÁS

Si pudieras dar un consejo a tu "yo" del pasado, ¿cuál sería?



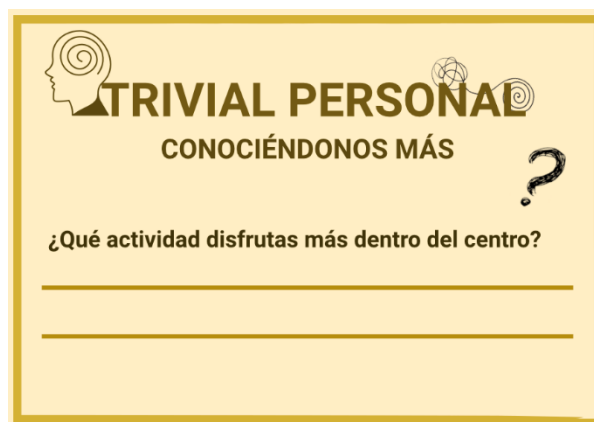
TRIVIAL PERSONAL
CONOCIÉNDONOS MÁS

Si pudieras describirte con una palabra, ¿cuál sería?



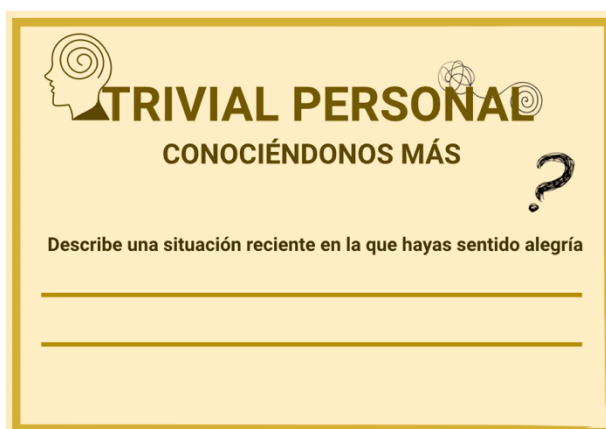
TRIVIAL PERSONAL
CONOCIÉNDONOS MÁS

¿Qué te ayuda a calmarte cuando estás enfadado?



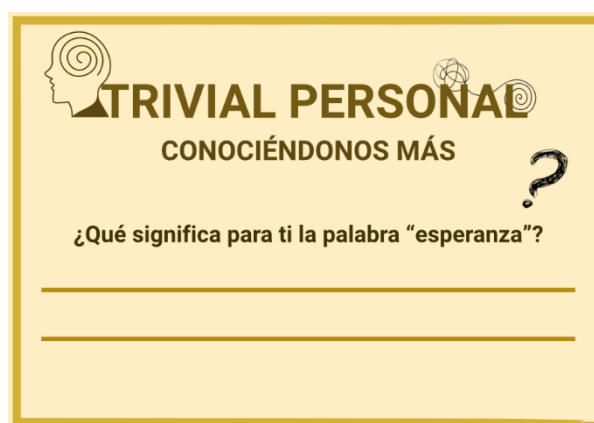
TRIVIAL PERSONAL
CONOCIÉNDONOS MÁS

¿Qué actividad disfrutas más dentro del centro?



TRIVIAL PERSONAL
CONOCIÉNDONOS MÁS

Describe una situación reciente en la que hayas sentido alegría



TRIVIAL PERSONAL
CONOCIÉNDONOS MÁS

¿Qué significa para ti la palabra "esperanza"?



TRIVIAL PERSONAL
CONOCIÉNDONOS MÁS

¿Qué emoción te resulta más difícil de gestionar?



TRIVIAL PERSONAL
CONOCIÉNDONOS MÁS

¿Cuál ha sido un reto importante que hayas superado?



TRIVIAL PERSONAL
CONOCIÉNDONOS MÁS

¿Qué valoras más en las personas que te rodean?



TRIVIAL PERSONAL
CONOCIÉNDONOS MÁS

¿Cómo reconoces que estás empezando a sentir ansiedad?



TRIVIAL PERSONAL
CONOCIÉNDONOS MÁS

¿Qué haces para recuperar la calma después de un conflicto?



TRIVIAL PERSONAL
CONOCIÉNDONOS MÁS

¿Qué te gustaría aprender o mejorar durante tu tiempo en el centro?



TRIVIAL PERSONAL
CONOCIÉNDONOS MÁS ?

¿Hay una persona que te sirva de apoyo? ¿Por qué?



TRIVIAL PERSONAL
CONOCIÉNDONOS MÁS ?

Describe un momento en el que te hayas sentido orgulloso de ti mismo



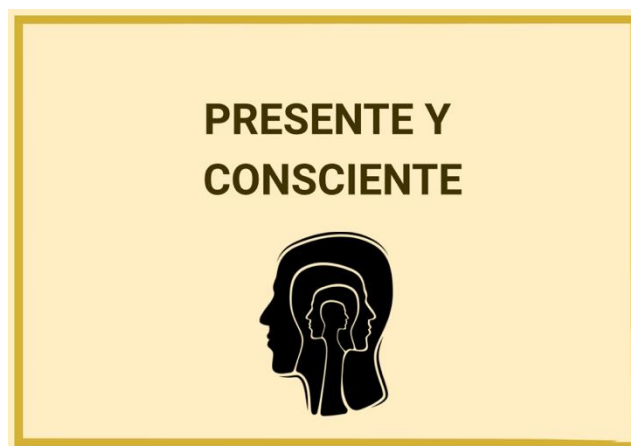
TRIVIAL PERSONAL
CONOCIÉNDONOS MÁS ?

¿Qué cualidades te gustaría que los demás vieran en ti?



TRIVIAL PERSONAL
CONOCIÉNDONOS MÁS ?

¿Qué te hace sentir agradecido?



Apéndice D

Psicoeducación en Mindfulness

Objetivo.

Introducir y explicar los conceptos clave que se trabajarán durante la intervención. Dar información sobre la utilidad del mindfulness en su contexto y su origen de manera accesible.

Duración estimada.

30 – 35 minutos.

Materiales necesarios.

Presentación breve (opcional), pizarra o rotafolio.

Descripción de la actividad.

Comunicación de la actividad.

El/la profesional debe hacer del mindfulness algo accesible y con beneficios claros para el contexto penitenciario. Es necesario prestar especial atención al lenguaje que se utilizará debido a que debe estar adaptado al colectivo, evitando tecnicismos y haciendo uso de recursos como metáforas visuales y sensoriales o historias y ejemplos cotidianos. Además, el/la profesional actúa como modelo, por lo que es necesario que normalice emociones y experiencias que los participantes expresen durante la explicación. Sería recomendable añadir alguna pregunta al discurso o guion para incitar a la participación y la involucración activa de los integrantes del grupo.

Marco teórico básico – Guion teórico

A continuación, se da un marco teórico con conceptos básicos a comunicar a los participantes. Sería opcional usarlo como referencia a modo de guion, pero teniendo en cuenta que es posible y necesario adaptarlo a las consideraciones comunicativas expuestas.

¿Qué es mindfulness? (5 minutos)

Mindfulness o en español, atención plena, es la capacidad de estar plenamente en el momento presente, en el ahora, manteniendo una actitud de curiosidad, apertura y sin emitir juicios. Es la capacidad de observar lo que ocurre dentro de nosotros y también fuera, sin juzgar, solo observando (Kabat-Zinn, 1994).

Historia del Mindfulness – Meditación (10 minutos)

El mindfulness está basado en la meditación antigua, sobre todo proveniente de la religión budista. En los años 70, un médico, Jon Kabat-Zinn desarrolla un programa llamado Reducción de Estrés Basada en Mindfulness (MBSR), diseñado para reducir la ansiedad y el estrés. Desde entonces se han comprobado sus resultados en estrés, impacto emocional y salud mental en general (Shonin et al., 2013; Goyal et al., 2014).

La meditación por otro lado es el “entrenamiento de la mente”. Al igual que el cuerpo, la mente se puede entrenar para reducir sensaciones de ansiedad, estrés, tristeza, enfado, etc. Se realiza fundamentalmente prestando atención a algo que nos pueda hacer conectar con el momento presente como, por ejemplo: la respiración, los sonidos, el cuerpo o los pensamientos. Siempre se realiza una observación sin juicios, sin tratar de cambiar lo que se percibe.

Beneficios del Mindfulness (5 minutos)

La práctica en mindfulness ha demostrado ser útil en:

- Regular mejor las emociones (Baer et al., 2006).
- Tener más calma y menos impulsividad (Hözel et al., 2011).
- Ayudar a dormir mejor, aumentar la concentración y controlar mejor las respuestas.
- Entenderse mejor a uno mismo (autoconocimiento), y mejorar las relaciones con los demás (inteligencia emocional) (López-Pérez et al., 2008).
- Mejorar el bienestar general (Samuelson et al., 2007).

Nos ayuda, en definitiva, a conocernos mejor a nosotros mismos para así poder responder mejor y tener una vida que se adapte a nuestras necesidades en lugar de tratar de cambiarlas.

Términos clave a trabajar (5 minutos)

- **Atención plena:** estar presente en el aquí y ahora, sin pensar en el pasado o en el posible futuro.
- **Aceptar sin juzgar:** observar lo que se siente o piensa sin emitir juicios, sin valorar ni dar opiniones.
- **Conciencia corporal (conciencia interoceptiva):** notar las sensaciones del cuerpo, como la respiración, la tensión o el hambre.
- **Impulsividad:** actuar sin pausarse a pensar previamente.
- **Respiración consciente:** usar la respiración para anclarse al presente.

¿Por qué es relevante en contexto penitenciario? (3 minutos)

En este contexto puede ayudar a:

- Reducir la impulsividad y las conductas agresivas (Himmelstein et al., 2012)
- Reducir síntomas de estrés asociados a la situación de privación de libertad o aislamiento (Shonin et al., 2013)
- Promover una conexión saludable con el cuerpo y las emociones, ayudando a la convivencia en IIPP y al proceso de reinserción (Auty et al., 2017)

Cierre y preguntas (3 minutos)

Aprovechar la oportunidad para las preguntas que surjan en el grupo y una vez se vea suficientemente claro, introducir la Respiración Consciente (véase Apéndice E) como ejemplo y como primera práctica formal del programa.

Apéndice E

Respiración Consciente

Objetivo.

Introducir la atención plena en su práctica formal como técnica base del entrenamiento de mindfulness, promover el anclaje al presente y comenzar la regulación emocional.

Duración estimada.

15 minutos.

Materiales necesarios.

Esterillas o cojines para las sillas, cuenco tibetano.

Descripción de la actividad.

La respiración consciente forma parte de la práctica formal del mindfulness y es una de las bases de este. Su origen se rastrea hasta las tradiciones contemplativas orientales (Kabat-Zinn, 1994). Además, se trata de la práctica central del MBSR.

Durante la sesión se indicará a los participantes que se coloquen o bien en las esterillas tumbados o sentados en la silla haciendo uso de sus cojines. También se debe indicar que cierren los ojos si les resulta más sencillo de esta manera realizar la práctica.

Funcionamiento general de la dinámica

1. Se debe guiar a los participantes hacia su respiración en estado natural, atendiendo a las sensaciones físicas como el aire entrando y saliendo por la nariz o el movimiento del pecho y del abdomen. Las instrucciones verbales deben ser como sigue:
 - *“Inhala...nota como entra el aire.”*
 - *“Exhala... suelta la tensión.”*
 - *“Si la mente se distrae, volvemos suavemente a la respiración.”*

- *Cuando resulte cómodo, toma una inspiración profunda por la nariz durante 4 segundos, mantén brevemente, y exhala lentamente por la boca durante otros 4 segundos, soltando la tensión”.*

2. Aunque no es necesario profundizar en la teoría con los participantes sí es recomendable transmitirles el objetivo de esta actividad y cómo puede ayudarles, aterrizando la práctica en situaciones reales. Se puede transmitir como: *“Esta práctica ayuda a calmarnos o relajarnos dejando que nos centremos en una sola cosa, la respiración. Es útil tener la respiración como objetivo porque siempre está con nosotros y una vez aprendamos a entenderla, podremos incluso saber qué nos puede estar ocurriendo solo con observarla.”*

El cuenco tibetano por otro lado se introduce a la práctica como el marcador de inicio de esta y como el sonido que se oirá al terminar, para que los participantes puedan estar presentes en la respiración y no atendiendo a la señal de finalización de la dinámica.

Uso del cuenco tibetano

Se sostiene el cuenco con una mano y con la otra se golpea con suavidad el borde exterior del cuenco con una baqueta acolchada, lo que producirá un sonido claro y prolongado. Se golpea al inicio, mientras se invita al grupo a comenzar la respiración consciente al escuchar la vibración. Cuando el sonido se disipe, se comienzan a dar las instrucciones para la respiración. Cuando haya finalizado la práctica, se golpeará de nuevo el cuenco de la misma manera para indicar el final de la dinámica.

Apéndice F

Preguntas de Cierre: Sesión 1

Objetivo.

Evaluar a través del juego el nivel de conocimiento tras la sesión y fomentar la participación.

Asentar o aclarar dudas y conocimientos transmitidos.

Duración estimada.

10 minutos.

Materiales necesarios.

Listado de preguntas previamente preparados por el/la profesional o, en su defecto, la selección de preguntas sugeridas en el presente apéndice. Pizarra o rotafolios opcional.

Descripción de la actividad.

Funcionamiento general de la dinámica

Se trata de una dinámica de repaso en grupo a realizar antes de finalizar la primera sesión de la intervención. El/la profesional plantea preguntas rápidas y claras a los participantes en relación con la teoría y la práctica contadas en la sesión. El formato de respuesta puede ser en voz alta, o bien levantando la mano o bien por turnos. El tono de la actividad debe ser informal y cercano, ya que en todo momento el/la profesional sigue siendo el modelo. Cuando se detecten dudas o respuestas erróneas, el formador debe aclarar los conceptos, tratando de incidir en el refuerzo positivo de la participación y sin reforzar negativamente o castigar los errores.

Marco teórico

El repaso inmediato tras la exposición a nuevos conocimientos facilita la consolidación de la memoria a corto plazo además de ayudar a la retención de los conceptos clave (Roediger y Karpicke, 2006).

En concreto, para el contexto penitenciario, donde suele existir un nivel educativo más bajo o con ciertas dificultades, es esencial las dinámicas participativas y ágiles para un aprendizaje activo y accesible (Haney, 2006). De esta manera, el conocimiento no solo se asienta mejor en la memoria, sino que promueve la expresión de los integrantes del grupo y la motivación intrínseca al implicarles directamente en el desarrollo de la sesión.

Guía práctica para la ejecución

- Es importante que los participantes sepan que no están siendo examinados.
- Las preguntas deben ser claras y directas, adaptadas al nivel del grupo.
- El refuerzo debe ser positivo frente a las participaciones de los internos.
- Es necesario asegurar que los internos tienen los conceptos lo más claros posible al final de la sesión.

Listado de preguntas y palabras clave esperadas (opcional)

- ¿Qué es el mindfulness? Palabras clave esperadas: atención plena, el aquí y ahora, sin juicios.
- ¿Qué es la meditación? ¿Es dejar la mente en blanco o centrarse en el presente? Palabras clave esperadas: entrenar la mente, centrarse en el presente.
- ¿Cuál es el objetivo de la Respiración Consciente? Palabras clave esperadas: relajación, atención, presente.
- ¿Qué es la Conciencia Interoceptiva o Corporal? Palabras clave esperadas: sensaciones, olfato, respiración.
- ¿Qué beneficios os puede aportar el mindfulness en IIPP? Palabras clave esperadas: estrés, emociones, impulsividad, agresividad.
- ¿En qué nos podemos focalizar para meditar o relajarnos en cualquier momento? Palabras clave esperadas: la respiración, los sonidos.

Ejemplos de ejecución

Profesional: “Vale, chicos, vamos a hacer una ronda rápida para ver qué hemos entendido hoy. No hay respuestas malas, ¡solo estamos repasando! ¿Quién me dice qué significa mindfulness?”

Apéndice G

Escaneo Corporal

Objetivo.

Desarrollar conciencia interoceptiva y reducir sensaciones de afectos negativos.

Duración estimada.

30 - 35 minutos (incluyendo 10 minutos de debate final).

Materiales necesarios.

Esterillas o cojines individuales, una sala con espacio y un cuenco tibetano.

Descripción de la actividad.

El escaneo corporal o body scan, es una práctica formal del mindfulness surgida del programa MBSR. Consiste en dirigir la atención de manera intencionada a distintas partes del cuerpo secuencialmente, observando las sensaciones físicas que detectemos y evitando elaborar juicios o cambiar dichas sensaciones (Kabat-Zinn, 1994).

Resulta eficaz para la mejora de la regulación emocional, la reducción de la impulsividad y el desarrollo de la conciencia interoceptiva (Hölzel et al., 2011; Goyal et al., 2014; Auty et al., 2017). También se ha visto que mantiene estos mismos beneficios en personas privadas de libertad (Shonin et al., 2013).

Posición recomendada

La práctica es recomendable realizarla tumbado boca arriba sobre una esterilla con los ojos cerrados y las palmas de las manos hacia arriba. Si el espacio no lo permite, o alguno de los participantes lo prefiere, se puede realizar sentado en una silla haciendo uso de un cojín y manteniendo una postura cómoda pero no demasiado relajada.

Funcionamiento general de la dinámica

Comenzar explicando al grupo, de forma adaptada y sencilla, qué es el escaneo corporal y cómo se practica. Es necesario incidir en que se pretende observar sin juicio y sin cambiar las sensaciones que detectemos. Es simplemente una forma de conocerse a uno mismo y conectar con el momento presente. Se pueden establecer vinculaciones con la teoría explicada en la primera sesión (véase Apéndice D), de esta manera se refuerzan los conceptos y se mantiene una cohesión entre las sesiones, lo que también facilitará la comprensión de la intervención a los participantes.

Tras la explicación, se indica a los participantes cómo deben posicionarse y se espera a que todo el mundo esté correctamente colocado en la postura elegida. En este momento es bueno reducir la luz de la sala, si es que se puede, e invitar a los participantes a cerrar los ojos. A través del uso del cuenco tibetano se indica el principio de la práctica. Es recomendable comenzar con un breve momento de Respiración Consciente (véase Apéndice E) para, recordar la práctica y comenzar a traer su atención al cuerpo. Poco a poco el/la profesional irá indicando con voz suave y tranquila que centren su atención en las diferentes partes del cuerpo. Se sugiere seguir este orden:

- Comenzar por los dedos de los pies, pies y tobillos.
- Continuar con las piernas, rodillas y muslos.
- Pasar lentamente al abdomen, pecho y espalda.
- Focalizarse en hombros, brazos, manos y dedos de las manos.
- Finalizar con el cuello, la mandíbula, la cara y la cabeza.

Durante la práctica el dinamizador puede incluir frases como:

“Lleva tu atención a los dedos de los pies. ¿Notas alguna sensación? ¿Calor, cosquilleo, entumecimiento, nada? Obsérvalo, no intentes cambiarlo, respira durante unos segundos y mantén la atención en los dedos.”

Para finalizar la práctica se invita a los participantes a realizar tres respiraciones profundas tras hacer sonar el cuenco tibetano. Se incita a empezar a mover lentamente el cuerpo y a abrir los ojos.

Tras esto se vuelve a encender la luz de la sala y se termina la actividad con una reflexión grupal, compartiendo sensaciones observadas, dificultades y opiniones o dudas.

Apéndice H

Diario de Meditación

Objetivo.

Aportar una herramienta de autorregistro que favorezca establecer un hábito de la práctica formal e informal de mindfulness. Favorecer el autoconocimiento y la reflexión sobre lo que se trata en el programa. Registrar cambios cualitativos surgidos durante la intervención.

Duración estimada.

Se hará uso del diario durante toda la intervención, pero en la sesión de introducción de este se espera consumir 15 – 20 minutos.

Materiales necesarios.

Diario individual entregado por el/la profesional integrado con fichas estandarizadas y bolígrafo o lápiz.

Descripción de la actividad.

El Diario de Meditación se entregará a los participantes al final de la segunda sesión de la intervención, tras la inducción a la atención plena y la práctica básica del mindfulness. Se debe presentar como una herramienta más de la que pueden hacer uso de manera voluntaria, no obligatoria. No obstante, es necesario motivar a su uso, sobre todo apelando a que no es algo que se evaluará, sino un repositorio personal para cada uno de ellos. Servirá para realizar tareas a lo largo de la intervención instando así a los participantes a que al menos lo traigan con ellos a todas las sesiones. También se animará a los participantes a hacer el uso que ellos prefieran de él, como por ejemplo pintando o escribiendo cuando ellos lo deseen.

El autorregistro que se encontrará indexado en el Diario para esta primera sesión se trata de una Ficha de Registro Diario de Meditación. Esta ficha servirá de guía a utilizar después de cada práctica informal o formal, con indicaciones de la duración, ejercicio realizado, emociones previas y posteriores y una breve reflexión. Una plantilla de la ficha puede encontrarse al final de la sección.

Marco teórico

El uso de un diario de autorregistro está respaldado en contexto penitenciarios para favorecer el desarrollo de la reflexión emocional, la autorregulación y la conciencia de patrones internos (Pennebaker y Smyth, 2006). No solo esto, también facilita la motivación intrínseca y la implicación en la intervención (Shonin et al., 2013; Auty et al., 2017).

De igual manera, se ha observado que el uso de un registro tras la práctica de mindfulness permite integrar lo aprendido cognitiva y emocionalmente, potenciando la conciencia interoceptiva, el autoconocimiento y la regulación emocional (Kabat-Zinn, 2003; Garland et al., 2015). Finalmente, practicar la escritura reflexiva ayuda a reducir síntomas de estrés, ansiedad y depresión además de mejorar diversos aspectos de la inteligencia emocional (Baikie y Wilhelm, 2005; Frattaroli, 2006).

Funcionamiento general de la dinámica

Se debe presentar el Diario a los participantes y explicarle las posibilidades que tienen con él, recalcando siempre su condición de voluntariedad una vez dejen la sala. Se pedirá que en esta ocasión en concreto y para que comiencen a entender su funcionamiento, realicen 3 prácticas informales durante la semana hasta la siguiente sesión. Es decir, que traten de realizar Respiración Consciente (véase Apéndice E), mientras hacen cosas del día a día, como lavarse los dientes o ducharse, por ejemplo. Tras cada práctica, deben completar una de las filas del autorregistro y apuntar ahí la información indicada en la plantilla.

Incidir en que la meta recomendable es de 3 autorregistros para la siguiente sesión, pero que no es obligatorio, cada uno puede hacer los que considere. Es necesario también resolver las dudas que surjan en este punto para asegurar que pueden realizarlo individualmente hasta la próxima sesión.

Plantilla de Ficha de Registro de Meditación con Ejemplo

Fecha	Tipo de práctica realizada	Duración	Emoción antes	Emoción después	Sensaciones corporales	Pensamientos frecuentes detectados
10.02.2023	<i>Respiración mientras me lavaba los dientes</i>	<i>2 minutos</i>	<i>Enfado</i>	<i>Tristeza</i>	<i>Tensión en la mandíbula, dolor de cuello</i>	<i>Me acordaba de mi pareja</i>

Apéndice I

Psicoeducación en Inteligencia Emocional

Objetivo.

Introducir los conceptos de emoción, regulación emocional, detección emocional y la utilidad que pueden tener las emociones. Integrar estos conceptos con la práctica en mindfulness y la intervención.

Duración estimada.

25 - 30 minutos.

Materiales necesarios.

Presentación breve o recursos visuales (opcional), pizarra o rotafolio.

Descripción de la actividad.***Comunicación de la actividad.***

La psicoeducación debe tener un tono cercano, claro y empático. El objetivo no es únicamente trasladar a los participantes la teoría detrás de la práctica, sino conseguir que se vinculen con sus emociones y con las de los integrantes del grupo. Es bueno durante esta intervención hacer repetidas preguntas sobre sus propias experiencias y emociones, para así también conseguir implicación en la intervención y conexión con las emociones. Se puede comenzar planteando preguntas más directas y sencillas como: “*¿Qué emoción/es sentís más en la cárcel?*”, “*¿Qué hacéis cuando estáis enfadados?*”.

El/la profesional es un modelo que debe reflejar los conocimientos que se trasladarán en la sesión, por lo que es importante escuchar al grupo sin juzgar y conectar desde la experiencia que comparten.

La inteligencia emocional***Marco teórico básico – Guion teórico***

Campus de la Orotava
Calle Inocencio García, 1 (38300) La Orotava
www.universidadeuropea.com

¿Qué son las emociones? (10 minutos)

Las emociones son respuestas automáticas hacia estímulos, estos últimos pueden ser o bien internos o externos. Son parte de una respuesta primitiva de supervivencia, por lo que no es opcional experimentar emociones, ni se puede controlar el momento en el que estás aparecen. Algunas son rápidas, otras más lentas y estables, pero todas dan información, no solo sobre qué está ocurriendo sino también sobre cómo lo percibe la persona que las experimenta (Gross, 1998; Greenberg, 2002).

Por ejemplo, el miedo puede aparecer para indicar que existe un peligro, y el enfado puede indicar que alguien o algo ha sobrepasado el límite personal de cada uno. La tristeza por otro lado puede aparecer tras la pérdida de un ser querido, por ejemplo. Todas las emociones tienen una función adaptativa que permite responder ante el entorno, haciendo así de las emociones una fuente de información de gran utilidad.

En contextos penitenciarios, donde hay un gran aislamiento y en ocasiones ocurren situaciones de tensión, pueden aparecer emociones muy intensas que responden a la elevada exigencia del entorno, como, por ejemplo: ansiedad, rabia o frustración. El reconocer estas emociones y aprender a regularlas, puede ayudar a reaccionar de manera menos impulsiva o agresiva ante estas intensas emociones, facilitando así el proceso de reinserción (Haney, 2006; Liebling, 2011).

Conciencia emocional (5 minutos)

Para poder aprender a no reaccionar de manera impulsiva ante las emociones, primero es necesario aprender a reconocerlas. Esta falta de reconocimiento de las emociones provoca que existan reacciones de las cuáles es posible arrepentirse una vez la emoción desaparece (Gross y Thompson, 2007). Esta habilidad de reconocimiento es parte de la inteligencia emocional, en concreto, es conocida como conciencia emocional (Extremera y Fernández-Berrocal, 2004).

Regulación emocional (5 - 8 minutos)

Campus de la Orotava

Calle Inocencio García, 1 (38300) La Orotava

www.universidadeuropea.com

La regulación emocional sería el siguiente paso a la conciencia emocional. Una vez se ha detectado la emoción y nombrado correctamente, se puede gestionar dicha emoción y la respuesta a dar. Es importante detectar que no se trata de represión emocional, es necesario sentir dichas emociones para poder detectarla sin pasar por negar la emoción. Pero, una vez se ha detectado podemos responder en lugar de reaccionar. Es decir, de manera consciente se toma una decisión de cómo actuar ante la emoción que se ha detectado.

Este proceso de regulación emocional se ha visto relacionado con una menor impulsividad, mejor capacidad de afrontamiento, y menos probabilidad de conductas violentas, especialmente para contextos penitenciarios (Hölzel et al., 2011; Himmelstein et al., 2012; Shonin et al., 2013).

Esta habilidad se puede entrenar, y entre otras muchas formas, el mindfulness y la práctica de los ejercicios como la respiración consciente, o la observación sin juicio, permiten su desarrollo (Baer et al., 2006).

Responder o reaccionar (5 minutos)

Es importante señalar la diferencia entre una reacción y una respuesta:

- Reaccionar. Actuar de forma automática, sin pensar, a menudo desde emociones como la rabia, la frustración y la angustia, pero también puede ocurrir desde la felicidad o la excitación. *“Estoy enfadado y no sé qué hacer así que pego un puñetazo a la pared para relajarme”*.
- Responder. Conlleva pausarse y observar lo que se siente antes de actuar. Tras esto, se decide cual es la mejor forma de responder sabiendo cual es la emoción sentida. Responder en muchas ocasiones también incluye la ausencia de respuesta, como callar, marcharse o solicitar unos minutos para pensar.

Cómo empezar a regular las emociones (3 minutos)

Se propone un esquema para los participantes que puedan seguir a lo largo de las diferentes prácticas del programa:

1. Parar, hacer una pausa.
2. Observar, “¿*Qué siento?*”.
3. Nombrar, “*estoy enfadado*”.
4. Respirar, tranquilizarse.
5. Decidir, elegir la respuesta.

Cierre y preguntas (3 minutos)

Dedicar unos minutos a las preguntas y al debate. Es necesario comprobar que los conceptos se han entendido y las dudas quedan resueltas ya que se utilizará esta base teórica durante todo el Módulo 2 de la intervención.

Apéndice J

La pasa/El chocolate

Objetivo.

Fortalecer la conciencia interoceptiva, mejorar la regulación emocional y promover la atención plena.

Duración estimada.

15 – 20 minutos.

Materiales necesarios.

Una pasa o trozo de chocolate para cada participante y de forma opcional Diario de Meditación.

Descripción de la actividad.

Se trata de una introducción a la atención plena de la vida cotidiana (o práctica informal del mindfulness), además de conectar con los sentidos de manera directa. Consiste en explorar un alimento con detalle, a través de los sentidos: vista, tacto, olfato y, sobre todo, gusto. Es fundamental guiar la práctica de manera pausada y fomentando la observación de los derivados elementos, además de recordar la importancia de no realizar juicios sobre lo que se perciba y experimente. Según Kabat-Zinn (1994), este tipo de práctica ayuda a distanciarse de los pensamientos automáticos desarrollando la atención plena y sin juicio. También mejora la conciencia interoceptiva, reduce la impulsividad y el estrés percibido (Baer et al., 2006; Hölzel et al., 2011).

Posición recomendada

Sentados en una silla con una posición relajada pero no demasiado, para poder estar atento a lo que se observe.

Funcionamiento general de la dinámica

1. Se entrega una pasa o trozo de chocolate a cada participante, dando la indicación de que aún no hagan nada con ella, ni comerlo.

Campus de la Orotava

Calle Inocencio García, 1 (38300) La Orotava

www.universidadeuropea.com

2. Se indica que observen el alimento detenidamente, durante al menos unos minutos, que deben ser controlados por el/la profesional. Se pueden hacer preguntas que guíen a los participantes como: “*¿Qué forma tiene?, ¿Cómo es la superficie?*”, “*¿Qué colores tiene?*”, etc.
3. Se pide que toquen el alimento y lo huelan, y se repite el proceso de realizar preguntas al respecto para facilitar la atención plena.
4. Tras esto, se pide a los participantes que lleven el alimento lentamente a la boca, sin morder, simplemente dejando el alimento dentro de su boca.
5. Finalmente, se indica que lo mastiquen lentamente, fijándose en sensaciones guiadas por el/la profesional: textura, sabor, pensamientos o emociones que surjan, etc.
6. Al finalizar es bueno abrir un espacio de reflexión con el grupo sobre cómo han percibido la práctica.

Apéndice K

Atención Plena Musical

Objetivo.

Fortalecer la conciencia interoceptiva, mejorar la regulación emocional y promover la atención plena.

Duración estimada.

20 – 25 minutos.

Materiales necesarios.

Altavoces, canción/es instrumentales o meditativas y esterillas o cojines.

Descripción de la actividad.

Esta práctica, basada en la práctica informal de mindfulness, permite el entrenamiento de la atención sostenida. La música, al igual que la respiración, actúa como ancla sensorial, permitiendo focalizar la mente y reducir la rumiación o el estrés. También se ha observado que ayuda a la regulación del sistema nervioso, induciendo así a estados de calma (Droit-Volet et al., 2013; Bradt y Dileo, 2014). La integración de la música en la práctica del mindfulness ayuda a la regulación emocional, en especial a la reducción del estrés. Además, en contextos penitenciarios puede resultar más beneficiosa debido a los pocos estímulos sensoriales positivos que suele haber en dichas instituciones (Lin et al., 2016).

Posición recomendada

Tumbados en una esterilla boca arriba con las palmas hacia el techo y el cuerpo completamente estirado. En caso de no ser posible la utilización de esterillas, se recomienda el uso de un cojín por participante.

Funcionamiento general de la dinámica

1. El/la profesional indicará la posición que deben adoptar los participantes, e indicará la posibilidad de cerrar los ojos si se desea.
2. Se introducirá la actividad como una oportunidad para escuchar los sonidos sin analizar ni juzgar lo que escuchamos.
3. Antes de la reproducción de la pieza se pedirá a los participantes que presenten atención a cosas como: cambios de ritmo, diferentes instrumentos detectados, volumen, pausas, sensaciones corporales, pensamientos, etc. Esto sería importante realizarlo antes de reproducir la pieza para evitar intervenir durante la escucha.
4. Se reproducirá una pieza o varias elegidas previamente por el/la profesional.
5. Al finalizar la pieza musical, se pedirá a los participantes que se reincorporen lentamente, y se abrirá un espacio de reflexión. Algunas posibles preguntas serían:
 - ¿Cómo ha sido la experiencia?
 - ¿Qué emociones han aparecido?
 - ¿Qué sentíais en el cuerpo?
 - ¿Habéis descubierto algo?

Apéndice L

Rueda de las Emociones

Objetivo.

Ampliar el vocabulario emocional y generar un espacio para compartir significados y dudas. Potenciar la mejora en regulación emocional a través de poner nombre a las emociones.

Duración estimada.

40 – 45 minutos.

Materiales necesarios.

Rueda de las Emociones impresa en tamaño A3 (una para cada participante), pizarra o rotafolios, rotuladores o tizas de colores, cartulina y Diario de Meditación.

Descripción de la actividad.

Algo central a la inteligencia emocional es saber identificar y etiquetar las emociones con precisión (Mayer et al., 2016). Según Plutchik (1980), las emociones se pueden organizar en una forma circular que refleja cómo se relacionan entre sí. No solo eso, sino que también se puede mostrar cómo se identifican entre sí o se combinan para formar emociones más complejas. Esta es la herramienta conocida como la “Rueda de las Emociones”.

Mejorar la comprensión de las emociones y su reconocimiento contribuye a aumentar la conciencia interoceptiva y a detectar desencadenantes de malestar (Gross, 2015). Al trabajarlo en formato grupal, también permite fomentar la empatía y la validación emocional entre un grupo de iguales.

Funcionamiento general de la dinámica

1. Explicación de la Rueda de las Emociones. El/la profesional debe explicar qué es, cómo se estructura y la utilidad que encierra.
2. Entregar la Rueda de las Emociones. Se entrega una copia a cada participante y se anima a que la observen y pregunten sobre cualquier emoción o pensamiento que les surja. También

Campus de la Orotava

Calle Inocencio García, 1 (38300) La Orotava

www.universidadeuropea.com

se pueden resolver dudas de qué significan ciertas emociones y utilizar ejemplos cotidianos para su aclaración.

3. Crear una Rueda de las Emociones grupal. Con una cartulina se crea una Rueda de las Emociones de manera grupal, siguiendo la referencia que los participantes acaban de recibir. No es necesario colocar todas las emociones, sobre todo aquellas con las que los integrantes del grupo se identifiquen más o resuenen más con ellos.
4. Historia personal en el Diario de Meditación. Se comunica a los participantes que, haciendo uso de su Rueda de las Emociones, sería bueno que escribiesen una historia en su Diario de Meditación personal y que indiquen la emoción que les hace sentir. Indicar a los participantes que la historia solo se compartirá con el grupo si ellos lo desean en la siguiente sesión.

Apéndice M

Baraja Emocional

Objetivo.

Desarrollar la inteligencia emocional, la empatía y la expresión y regulación de las emociones.

Fomentar la cohesión grupal.

Duración estimada.

40 – 50 minutos.

Materiales necesarios.

Baraja Emocional, rotafolios o pizarra para la anotación de puntos, reloj (opcional).

Descripción de la actividad.

La dinámica se basa en un juego de cartas diseñado específicamente para el contexto penitenciario y adaptado a la población adulta masculina en régimen cerrado. Las cartas están divididas por categorías y cada una presenta una consigna relacionada con el reconocimiento o la expresión emocional. Las categorías de las cartas son las siguientes:

- Palabras que emocionan.
- Define sin decirlo.
- Ponte en sus zapatos.
- Mis señales emocionales.
- En mi rostro.
- Una historia que contar.
- ¿Qué siente el protagonista?

Funcionamiento general de la dinámica

1. Se divide a los participantes en dos o tres equipos, dependiendo del tamaño del grupo. A continuación, se explican las bases del juego.

Campus de la Orotava

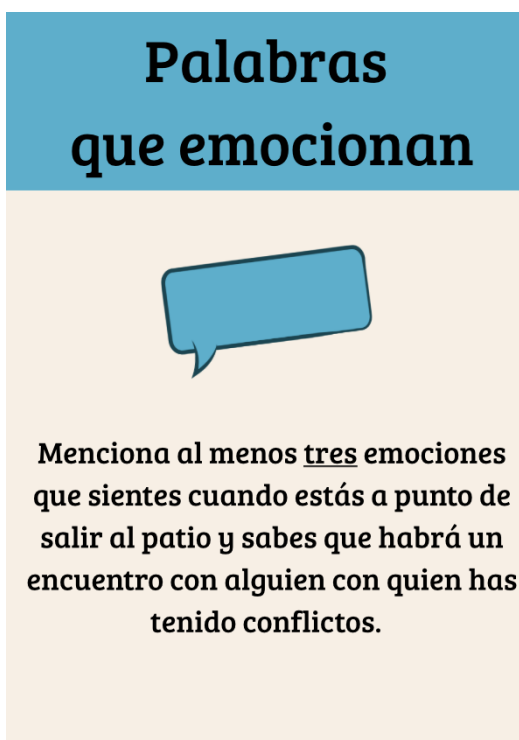
Calle Inocencio García, 1 (38300) La Orotava

www.universidadeuropea.com

2. Por turnos, un miembro del equipo deberá coger una carta de la baraja y representará lo que se le pida en la carta, si da una respuesta válida, se considerará como un acierto para el grupo. El miembro del equipo que coje la carta debe ir cambiando en cada ronda.
3. Cada respuesta acertada son 2 puntos y pasaría a ser el turno del siguiente equipo, el cual repetiría el proceso. Si hay un fallo, se penaliza con un punto.
4. Finalmente gana el equipo que haya acumulado más puntos. Al cerrar la actividad sería bueno hacer una breve reflexión sobre cómo se han sentido, que les ha parecido más complejo y con que emociones se han sentido más identificados.

Categorías y diseño de la Baraja Emocional – Guía para su creación

Sería bueno crear al menos 10 cartas de cada categoría siguiendo las categorías y ejemplos aquí propuestos:



Define sin decirlo



Define la IRA sin utilizar:

Enfado

Rabia

Gritar

Presente
y
Consciente

Ponte en sus zapatos



Imita con gestos como
reacciona

UN COMPAÑERO

cuando siente

FRUSTRACIÓN

Presente
y
Consciente

En mi rostro



Representa con tu rostro o
cuerpo como expresas
habitualmente la
TRISTEZA.

Presente
y
Consciente

Mis señales emocionales



Explica al grupo cuáles son
las señales físicas y
emocionales que
experimentas cuando te
sientes:
ANSIOSO

Presente
y
Consciente

Una historia que contar



Comparte brevemente con el grupo un situación real que hayas vivido aquí dentro, que represente claramente **FRUSTRACIÓN**

Presente y Consciente

¿Qué siente el protagonista?



‘Pedro lleva 2 meses en régimen cerrado, acaba de recibir una carta de su familia que no esperaba. Tras leerla, se queda sentado en silencio mirando al suelo.’
¿Qué emoción crees que siente Pedro?
¿Por qué?

Presente y Consciente

Apéndice N

Vela de la Concentración

Objetivo.

Fomentar la atención plena a través de la concentración visual sostenida, promover la autorregulación emocional y desarrollar la conciencia interoceptiva.

Duración estimada.

20 – 25 minutos.

Materiales necesarios.

Idealmente una vela por cada participante, en su defecto, una vela central para el grupo con un encendedor que controlará solo el/la profesional.

Descripción de la actividad.

La técnica de la vela proviene de prácticas como el yoga o el budismo, y ha sido adaptada en intervenciones basadas en mindfulness, ya que ayuda a entrenar el foque atencional (Goyal et al., 2014). Observar un solo punto luminoso se ha visto beneficioso para reducir la rumiación, la impulsividad y la hiperactivación emocional, ya que sirve como anclaje al momento presente.

Funcionamiento general de la dinámica

1. Se pide a los participantes que encuentren una postura cómoda con la espalda recta cercana a la vela (se pueden hacer uso de las esterillas o cojines).
2. Se informará a los integrantes del grupo que el objetivo es observar la vela sin parpadear durante unos minutos (1-2), sin forzar la vista.
3. El/la profesional debe apagar las luces o conseguir un ambiente tenue antes de encender la vela. La vela debe colocarse a unos 50 cm de distancia de los ojos de los participantes.
4. Una vez encendida la vela se deja unos minutos y tras la observación, se les pide que cierren los ojos y traten de imaginar la llama en su mente.

Campus de la Orotava

Calle Inocencio García, 1 (38300) La Orotava

www.universidadeuropea.com

5. Se repite el ejercicio una o dos veces.
6. Se finalizará con una reflexión en grupo sobre que han notado y cómo ha sido la experiencia.

Apéndice O

Técnicas de Tapping

Objetivo.

Liberar tensiones físicas y emocionales, fomentar la regulación emocional y la conciencia interoceptiva.

Duración estimada.

15 – 20 minutos.

Materiales necesarios.

Cojines.

Descripción de la actividad.

El tapping se trata de una técnica combinada de acupresión tradicional china con elementos de reestructuración cognitiva. Se ha simplificado como herramienta para liberar afectos negativos o activar la conciencia interoceptiva (Feinstein, 2012). Se ha observado que puede ayudar a reducir los niveles de ansiedad, estrés y malestar físico (Church et al., 2018).

Esta técnica consiste en realizar presiones breves y sutiles con la yema de los dedos en diferentes puntos localizados del cuerpo, a la vez que esto se combina con la respiración.

Funcionamiento general de la dinámica

1. Se introduce brevemente la técnica al grupo, y se explica que tendrán que dar golpecitos suaves con los dedos en las partes del cuerpo que el/la profesional les comunicará. Se comunica que el objetivo es tratar de relajarse, no de comprender lo que ocurre, recordando no emitir juicios.
2. Tras esto, los participantes deberán colocarse en una silla de manera cómoda, apoyando los pies en el suelo y relajando las manos. Los ojos deben estar abiertos para la práctica ya que el/la profesional servirá como referencia.

Campus de la Orotava

Calle Inocencio García, 1 (38300) La Orotava

www.universidadeuropea.com

3. Previamente se indica a los participantes que hagan una exploración emocional y corporal de su momento presente, se les puede permitir unos minutos.
4. La práctica comienza y el/la profesional debe realizar los movimientos mientras los internos lo replican. Los puntos que se presionarán serán los siguientes:
 - Parte superior de la cabeza.
 - Entrecejo.
 - Laterales de los ojos.
 - Bajo los ojos.
 - Bajo la nariz.
 - Barbilla.
 - Clavículas.
 - Bajo el brazo (zona de la axila).

En cada punto se dan golpecitos con la yema de los dedos, utilizando de tres a cinco dedos. Se realizan unos cinco o siete golpes en cada punto. También se pueden añadir frases de autoafirmación: *“Está bien sentir lo que siento”*, *“Estoy calmándome”*.

5. Se finaliza la práctica y se pregunta a los internos que notan diferente en comparación con sus emociones antes y con cómo notan su cuerpo.

Apéndice P

Respiración Profunda y Coherencia Cardíaca

Objetivo.

Mejorar la regulación emocional y fisiológica. Proveer de técnicas de relajación para su aplicación en el día a día del contexto penitenciario.

Duración estimada.

10 – 15 minutos.

Materiales necesarios.

Esterillas o cojines y reloj o cronómetro con segundero visible (opcional).

Descripción de la actividad.

La respiración profunda es una técnica de relajación que permite realizar inhalaciones y exhalaciones profundas, conscientes y controladas. Su práctica regula el sistema nervioso, activando el sistema nervioso parasimpático lo cual induce a estados de relajación. Este tipo de respiración puede favorecer la respuesta emocional y la regulación del estrés (Porges, 2011).

Por otro lado, la técnica de la coherencia cardíaca es parte de las técnicas de relajación de respiración profunda, que consiste en llevar a cabo un ritmo respiratorio de 4 segundos de inhalación y 6 segundos de espiración. De esta manera, se favorece una variabilidad de la frecuencia cardíaca (HRV) que sigue un patrón armónico, mejorando así la atención y la regulación emocional (McCraty et al., 2009).

Funcionamiento general de la dinámica

1. Se introduce brevemente la práctica explicando que se realizará una respiración controlada con la estructura 4-6, recordando que lo importante no es que la ejecución sea perfecta, sino focalizarnos en ello.
2. Instrucciones para los participantes:

Campus de la Orotava

Calle Inocencio García, 1 (38300) La Orotava

www.universidadeuropea.com

- Tumbarse cómodamente en las esterillas con la espalda recta y las extremidades estiradas o en las sillas con un cojín.
 - Colocar las manos o bien sobre el abdomen si se está tumbado, o sobre las piernas si se está sentado.
 - Cerrar los ojos o mantenerlos en un punto fijo.
 - Inhalar profundamente durante 4 segundos sintiendo el aire entrar en los pulmones.
 - Exhalar lentamente durante 6 segundos, sintiendo el cuerpo relajarse.
 - Mantener este ritmo durante 5 minutos, los cuáles se encargará de seguir el/la profesional.
3. Se puede cerrar la técnica respondiendo a dudas y dificultades que hayan podido surgir. Es bueno también crear una reflexión grupal sobre en qué momentos esa técnica podría resultarles útil.

Apéndice Q

Pausa Reflexiva

Objetivo.

Reducir la impulsividad, desarrollar técnicas para responder de manera consciente y mejorar la regulación emocional.

Duración estimada.

30 - 40 minutos.

Materiales necesarios.

No es necesario ningún material específico.

Descripción de la actividad.

La pausa reflexiva es una técnica de mindfulness que permite introducir un momento de consciencia entre una emoción y la reacción automática, ayudando así a la mejora de la regulación emocional (Siegel, 2012).

En el contexto penitenciario esto puede aportar valor para reducir las respuestas impulsivas de los internos ante las situaciones de estrés, o incluso conflictos interpersonales. Además, combinado con técnicas de relajación como la Coherencia Cardíaca (véase Apéndice P), puede ayudar a reducir estados de ansiedad o hiperactivación.

Funcionamiento general de la dinámica

1. El/la profesional explica brevemente la técnica que se va a realizar y el objetivo que tiene además de su utilidad.
2. Primero se realizará la práctica con situaciones imaginarias de manera individual. Se pide a los participantes que piensen en algún momento donde sintieron una emoción muy fuerte de enfado o tensión. Tras esto se guiará la práctica y se realizará dos o tres veces:
 - Parar. Tomar conciencia de que estás sintiendo algo.

Campus de la Orotava

Calle Inocencio García, 1 (38300) La Orotava

www.universidadeuropea.com

- Respirar. Realizar respiraciones profundas de Coherencia Cardíaca (véase Apéndice P).
 - Observar. Notar que se siente en el cuerpo, que se piensa y que emoción se está sintiendo, sin juzgar.
 - Actuar. Decide una respuesta alternativa a la primera que querías dar.
3. Tras la práctica repetida de la Pausa Reflexiva, se pasará a realizar un par de situaciones de role-play con voluntarios del grupo donde deban aplicar la Pausa Reflexiva.
 4. Se puede sugerir que escriban en el Diario de Meditación (véase Apéndice H) qué han sentido, pensando y cómo creen que les beneficiaría aplicar la técnica.
 5. Para finalizar, se puede realizar una puesta en común y dar impresiones entre los integrantes del grupo.

Apéndice R

Respiración Cuadrada

Objetivo.

Mejorar la regulación emocional, proporcionar técnicas de relajación y aumentar la conciencia interoceptiva.

Duración estimada.

10 - 15 minutos.

Materiales necesarios.

Reloj o metrónomo (opcional) y cuenco tibetano.

Descripción de la actividad.

La Respiración Cuadrada es una técnica de regulación emocional y atención plena que se basa en las cuatro fases de la respiración: inhalación, retención, exhalación y pausa. Se ha demostrado eficaz para estabilizar el sistema nervioso, reducir el estrés y el mejorar la atención (Jerath et al., 2015; Scheinost et al., 2020). Es una herramienta altamente aplicable a situaciones de tensión como las que se pueden producir en un contexto penitenciario. Consiste en inhalar durante 4 segundos, retener el aire durante otros 4 segundos, exhalar por 4 segundos y finalizar con una pausa de 4 segundos. Tras esto, se repite el ciclo, convirtiéndola en una técnica fácil de recordar y de comprender.

Funcionamiento general de la dinámica

1. Se puede comenzar dibujando un cuadrado y explicando la técnica en referencia a sus cuatro caras y a las 4 fases de la respiración y sus 4 segundos. La inhalación se comienza en uno de los lados, para que se visualice cómo si subiera, se mantuviera, descendiera y finalmente se pausara antes de volver a subir.

2. Tras esto se da las indicaciones a los internos para que puedan seguir la técnica manteniendo una postura adecuada, en una silla con los pies en el suelo y las manos sobre el regazo. Se pueden utilizar elementos sonoros como el cuenco tibetano para indicar a los pacientes cada cambio.
3. El ciclo se repite entre cuatro y ocho veces, mientras se observa cómo reacciona el cuerpo la mente y las emociones sin emitir juicios.

Apéndice S

Frasco de la Calma

Objetivo.

Comprender el concepto de impulsividad a través de una metáfora visual y mejorar la regulación emocional.

Duración estimada.

30 - 35 minutos.

Materiales necesarios.

Un frasco transparente de plástico para cada participante, purpurina (de diferentes tamaños y colores), agua, pegamento líquido transparente o glicerina vegetal y palos para remover.

Descripción de la actividad.

La impulsividad es la tendencia a reaccionar de manera rápida sin pensar en las consecuencias (Miller et al., 2003). Esto puede llegar a conductas desadaptativas y antisociales si no se regula. En concreto, en contextos penitenciarios se ha identificado como predictor de la agresividad y la reincidencia (Casellas-Grau et al., 2019).

A través del Frasco de la Calma, que se trata de una metáfora visual, se pretende representar el estado mental alterado que causan las emociones intensas. Una vez se agita el frasco la purpurina empieza a moverse, simbolizando las emociones y pensamientos que ocurren ante un evento estresante. Si se mantiene el frasco quieto se puede observar como la purpurina progresivamente se asienta, además de que su observación permite tomar distancia del evento y recuperar la claridad. Esto permite tomar decisiones más conscientes y ser menos reactivos (Saltzman, 2014).

Funcionamiento general de la dinámica

1. Introducir brevemente lo que es la impulsividad y sus consecuencias. Se pueden utilizar ejemplos cotidianos adaptados al entorno.

Campus de la Orotava

Calle Inocencio García, 1 (38300) La Orotava

www.universidadeuropea.com

2. Mostrar un frasco que el/la profesional haya preparado previamente para, a través de un ejemplo seleccionado, establecer un paralelismo con lo que ocurre en el frasco.
3. Crear un frasco individual para cada uno de los participantes:
 - Se llena unos tres cuartos de un frasco con agua.
 - Se añaden 1 o 2 cucharadas de purpurina.
 - Se añade pegamento líquido o glicerina vegetal para espesar.
 - Mezclar bien con un palo.
 - Cerrar el frasco y asegurar que esté bien sellado.
4. Invitar a los participantes a pensar en un ejemplo propio en el que sintieron una emoción muy fuerte una vez el frasco esté terminado. El interno debe de tratar de pensar en esa situación como si fuera lo que ocurre en el frasco.
5. Se invita a los participantes a realizar una reflexión grupal sobre cómo entienden ellos la impulsividad ahora y cómo puede influir la visión del Frasco de la Calma en esas situaciones.

Apéndice T

Película

Objetivo.

Fomentar el desarrollo de la inteligencia emocional, la empatía y la observación sin juicios. Promover la expresión emocional y desarrollar las habilidades sociales.

Duración estimada.

90 – 120 minutos, dependiendo de la película elegida (considerar la posibilidad de alargar esta sesión si la organización de Instituciones Penitenciarias lo permite).

Materiales necesarios.

Película consensuada entre el grupo y el/la profesional, ordenador, proyector o pantalla.

Descripción de la actividad.

Funcionamiento general de la dinámica

Se debe consensuar en la sesión previa entre los participantes del grupo y el/la profesional la película elegida. El/la profesional debe comunicarle al grupo que la película debe tener contenido emocional o dilemas interpersonales o personales. Algunas recomendaciones:

- En busca de la felicidad (2006).
 - Cadena perpetua (1994).
 - Intocable (2011).
1. El/la profesional deberá preparar la sala para el visionado de la película. Previamente se indica a los participantes que deben tratar de prestar atención, sobre todo a los momentos en los que les cause alguna emoción fuerte la película o detecten algún conflicto.
 2. El/la profesional también debe estar atento/a a las reacciones de los internos durante el visionado de la película, sobre todo en los puntos considerados clave para el/la profesional.

3. Tras el visionado, o antes de que acabe la sesión, se realizará una entrevista sobre la película. A continuación, se encuentra una guía de entrevista semi-estructurada para poder aplicar a la película elegida, aunque se recomienda adaptarla todo lo posible a la misma.

Guía de entrevista semiestructurada (opcional)

- ¿Qué emociones han expresado más los personajes principales?
- ¿Qué momentos os han generado emociones intensas a vosotros?
- ¿Qué sentíais en los momentos de mayor tensión? ¿Por qué?
- ¿Cómo creéis que ha gestionado el protagonista sus emociones? ¿Cómo lo habríais hecho vosotros?
- ¿Qué emociones no se han expresado claramente, pero creéis que estaban presentes?
- ¿Habéis podido poneros en el lugar de algún personaje?
- ¿Qué personaje os ha costado más entender?
- ¿Qué decisiones ha tomado el protagonista y cómo se ha sentido al respecto?
- ¿Hubo alguna decisión que cambiaríais?
- ¿Cómo conectaríais lo que habéis visto con lo que estamos trabajando en este módulo?
- ¿Qué técnica del programa habría podido ayudarle al protagonista?
- ¿Qué aprendizaje os lleváis de esta historia?

También es posible para agilizar la dinámica, hacer que los participantes trabajen en grupo durante algunos minutos y responder las preguntas. Luego a través de un portavoz, se compartirán las respuestas más ágilmente.

Apéndice U

Respiración 4 – 7 – 8

Objetivo.

Otorgar una técnica de relajación y mejorar la regulación emocional.

Duración estimada.

15 – 20 minutos.

Materiales necesarios.

No es necesario ningún material específico.

Descripción de la actividad.

La Respiración 4 – 7 – 8 se trata de una técnica basada en antiguas técnicas de yoga (Weil, 2015). Se busca la activación del sistema nervioso parasimpático a través de un patrón respiratorio específico. Esto reduce la ansiedad y mejora el manejo del estrés (Jerath et al., 2006). Consiste en inhalar por la nariz durante 4 segundos, retener el aire durante 7 segundos y seguidamente exhalar lentamente por la boca durante 8 segundos. El ciclo se repite 4 veces con la recomendación de realizar la práctica con los ojos cerrados.

Funcionamiento general de la dinámica

1. Explicar la técnica de manera accesible, explicando en que situaciones se puede aplicar y su utilidad en la relajación.
2. Es recomendable que el/la profesional haga una demostración previa para que los participantes puedan observar cómo se hace.
3. Se realiza la práctica con los participantes:
 - Inhalar por la nariz durante 4 segundos.
 - Retener el aire durante 7 segundos.
 - Exhalar lentamente por la boca durante 8 segundos.

Campus de la Orotava

Calle Inocencio García, 1 (38300) La Orotava

www.universidadeuropea.com

- Repetir 4 veces.
4. Cerrar la práctica con una breve reflexión sobre cómo se sienten tras realizarlo y qué ha cambiado en ellos.

Apéndice V

Historia en Cadena

Objetivo.

Fomentar la expresión emocional y el trabajo grupal. Desarrollar la empatía y la conciencia emocional.

Duración estimada.

25 – 30 minutos.

Materiales necesarios.

Papel y bolígrafo si se desea registrar la historia.

Descripción de la actividad.

Esta dinámica grupal consiste en crear una historia conjunta, añadiendo, por turnos, cada participante una parte narrativa. Es necesario que en cada parte añadida se incluya una emoción que justifique lo que el personaje siente o hace. Se ha observado que el uso de narrativas emocionales compartidas está relacionado con la mejora de la empatía, la identificación emocional y el sentido de pertenencia al grupo (Mar y Oatley, 2008). Además, al tratarse de una actividad en grupo se potencia la expresión emocional verbal y se promueve la escucha activa (Rimé, 2009).

Funcionamiento general de la dinámica

1. Comenzar proporcionando una descripción de lo que se hará durante la dinámica y resolviendo dudas. Cada participante debe incluir una frase en su turno y que esta contenga una emoción. Se explican además las utilidades de esta dinámica, enfocándola desde la atención plena en la historia sin juicio a su calidad narrativa.
2. El/la profesional puede aportar una frase para comenzar la historia y así servir de ejemplo: *“Un día, una persona se despertó confundida en un lugar que no conocía...”*.

3. Se puede hacer uso de la Rueda de las Emociones y repasarla previamente para aportar emociones más variadas al relato y no únicamente las básicas.

Apéndice W

Exprésate

Objetivo.

Mejorar la expresión y la regulación emocional, además de fomentar la atención plena y la conciencia interoceptiva.

Duración estimada.

60 – 90 minutos.

Materiales necesarios.

Hojas tamaño A4 o cartulinas, lápices, rotuladores, ceras, pinturas de colores, témperas, arcilla, tijeras, pegamento, revistas para recortes y música instrumental o meditativa (opcional).

Descripción de la actividad.

Se trata de una actividad de expresión libre a través de la creación por distintos medios. Se busca dar una forma visual a las emociones y el estado del cuerpo, pero sin perseguir un resultado estético o lógico. Es muy importante durante esta dinámica recordar a los participantes que no hay juicios y que todo lo que se realice estará bien.

La expresión creativa, como el modelado o el dibujo, permiten canalizar emociones, aumentar la conciencia emocional y reducir el estrés (Malchiodi, 2013). Además, fomenta el autoconocimiento facilitando a los participantes identificar patrones o pensamientos y estados internos (Rapp-Ricciardi et al., 2017).

Funcionamiento general de la dinámica

1. Se distribuyen los materiales por el aula para que cada participante acceda al que prefiera.
2. Se explica a los participantes que pueden crear lo que quieran durante una hora, invitándoles a realizar una evaluación de su estado actual emocional y corporal para compararlo a su estado al finalizar la sesión. Tras esto, se invita a que lo que creen, represente cómo se

Campus de la Orotava

Calle Inocencio García, 1 (38300) La Orotava

www.universidadeuropea.com

sienten en el momento o algo que hayan aprendido durante el módulo, sin realizar juicios ni buscar una lógica.

3. Se puede acompañar la práctica con música instrumental ambiental para ayudar a dar un punto de anclaje. Cuantas menos instrucciones se den más beneficioso para no limitar la creatividad de los participantes. El/la profesional puede participar creando algo sí quiere también.
4. Tras una hora de trabajo personal, se abrirá un espacio para que quien quiera comparta lo que ha hecho y lo que simboliza.
5. Finalmente, se pedirá que registren que sintieron durante la actividad a todos aquellos que quieran, en el Diario de Meditación (véase Apéndice H).

Apéndice X

Psicoeducación en Habilidades Sociales

Objetivo.

Informar sobre conceptos relacionados con habilidades sociales, como la escucha activa, la empatía y la asertividad. Mejorar la resolución de conflictos interpersonales. Conectar la información con la práctica en mindfulness y la intervención.

Duración estimada.

35 – 40 minutos.

Materiales necesarios.

Presentación breve o recursos visuales (opcional), pizarra o rotafolio.

Descripción de la actividad.***Comunicación de la actividad.***

El/la profesional debe dar explicaciones sencillas sobre lo que se entiende por habilidades sociales y el resto de los conceptos relacionados. A lo largo de la presentación teórica, es necesario ilustrar a través de ejemplos y metáforas diferentes situaciones sociales donde se puedan ver reflejados los conceptos que se quieren transmitir. De esta forma, la información es accesible y clara para los participantes. Incluso, se podrían realizar pequeños role-plays entre los participantes para aclarar conceptos que estén resultado algo más complejos o para poder ilustrar los diferentes tipos de respuesta a una misma situación, indicando los diferentes tipos de respuesta. Sería recomendable mantener un diálogo abierto con el grupo en esta sesión de psicoeducación.

Las habilidades sociales***Marco teórico básico – Guion teórico*****¿Qué son las habilidades sociales? (10 minutos)**

Las habilidades sociales son un conjunto de conductas y respuestas aprendidas ante situaciones en las que se requiere interacción con otras personas. Estas conductas pueden ser de dos tipos: prosociales, aquellas que permiten la comunicación efectiva y satisfactoria; o antisociales, que dificultan la creación de vínculos y las relaciones interpersonales (Caballo, 2007). En ambientes difíciles como puede ser el contexto penitenciario, es fundamental el desarrollo de habilidades prosociales y la reducción de habilidades antisociales, debido a que el estrés y la falta de privacidad puede influir en tener reacciones menos adaptativas, dificultando la convivencia (Liebling, 2011).

Estas habilidades se pueden entrenar y mejorar, a través de la práctica consciente y reflexiva, por lo que el mindfulness puede resultar beneficioso para el desarrollo de dichas habilidades. La mejora en las habilidades sociales se ha visto conectada con una reducción en las respuestas violentas y una mejor adaptación al entorno (Mezochow et al., 2018).

En este módulo se explicarán las competencias clave de las habilidades sociales y cómo pueden influir en las relaciones interpersonales.

Escucha activa (5 minutos)

Consiste en dar atención plena a la persona que nos transmite un mensaje, no solo con afirmaciones verbales sino también a través del lenguaje no verbal (postura corporal, entonación y expresión facial) (Caballo, 2007). La mejora en esta habilidad favorece la comprensión mutua y ayuda a reducir los conflictos. Algunos elementos clave de la escucha activa serían:

- Contacto visual adecuado.
- Asentir o dar señales de atención.
- No interrumpir.
- Formular preguntas o parafrasear lo que la persona comunica para comprobar si se ha entendido completamente el mensaje.

Empatía (5 minutos)

Campus de la Orotava
Calle Inocencio García, 1 (38300) La Orotava
www.universidadeuropea.com

Es la capacidad de comprender y compartir los sentimientos de los demás. La empatía puede ser cognitiva, que sería comprender la emoción del otro, o afectiva, centrada en sentir la emoción con el interlocutor. Es importante recalcar que la empatía se trata de comprender y compartir, no de sentir la emoción con la misma intensidad que interlocutor (López-Pérez et al., 2008). La mejora en esta habilidad se ha visto relacionada con una mejor cooperación y convivencia grupal y menor impulsividad (Llorca-Mestre et al., 2017). Para el entrenamiento en empatía se puede desarrollar la conciencia interoceptiva propia, mejorando así la conciencia ajena y su comprensión.

Asertividad (5 minutos)

Entre las habilidades sociales, uno de los puntos clave, es la comunicación que se mantiene con los demás. Esta comunicación puede ser de tres tipos: pasiva, agresiva y asertiva. La forma de comunicación más adaptativa sería la asertiva, siendo esto cuando expresamos ideas, emociones y deseos de una forma clara y directa pero siempre respetuosa considerando al otro (Caballo, 2007). Este tipo de comunicación se basa en el respeto por uno mismo y por los demás. Es así como una comunicación asertiva puede contribuir a mejorar la autoestima, gracias a comunicar lo que uno quiere, a reducir sentimientos de frustración y a mejorar las relaciones interpersonales, al tener en consideración al otro.

Comunicación no verbal (5 minutos)

La comunicación no verbal es la que tiene más relevancia en las relaciones interpersonales, incluyendo estas cosas como: la expresión corporal y facial, el tono de voz, el ritmo al hablar y la modulación del volumen. La comunicación no verbal prevalece frente a la comunicación verbal, por lo que su control es fundamental para conseguir una interpretación correcta de los mensajes que se comunican (Argyle, 1988). Para la mejora en el control de este tipo de comunicación, resulta

de vital importancia la atención plena, además de una conciencia interoceptiva correctamente desarrollada.

Resolución de conflictos (3 minutos)

Hace referencia a la capacidad de afrontar desacuerdos con otras personas y ofrecer soluciones beneficiosas para ambas partes tras una negociación consciente, sin recurrir a la violencia o la agresividad (Mezochow et al., 2018). Para una resolución efectiva de los conflictos se necesita tener una inteligencia emocional desarrollada y trabajada, además de todas las otras habilidades presentadas en esta sesión.

Cierre y preguntas (5 – 10 minutos)

Para cerrar la explicación, el/la profesional puede invitar a los participantes a compartir con el grupo cual creen que es la habilidad que más poseen y cual la que más deberían desarrollar. También se pueden aceptar preguntas para aclarar los conceptos e incluso ejemplificar a través de un role-play estas habilidades y como detectar los momentos en los que es necesario ponerlas en práctica.

Apéndice Y

Comunicación Consciente

Objetivo.

Desarrollar las habilidades de escucha activa y comunicación empática. Mejorar la empatía y la capacidad de autorregulación ante situaciones estresantes.

Duración estimada.

35 – 40 minutos.

Materiales necesarios.

Cronómetro (opcional).

Descripción de la actividad.

Dentro del mindfulness interpersonal, la comunicación consciente es una de las herramientas clave (Kabat-Zinn, 2005; Germer et al., 2013). Se basa en no dar una respuesta automática y reactiva, sino en prestar atención plena a lo que el interlocutor comunica y observar cómo se recibe en uno mismo dicho mensaje. Requiere atención plena, capacidad de regulación emocional, empatía y asertividad (Rosenberg, 2003).

En especial, para contextos conflictivos, como puede ser el penitenciario, la comunicación consciente se ha visto favorecer las relaciones interpersonales y reducir el estrés (Auty et al., 2017; Mezocho et al., 2018).

Funcionamiento general de la dinámica

1. El/la profesional deberá explicar al grupo en lo que consistirá la actividad, para lo cual deben establecerse en parejas. Es necesario tener en consideración el clima del grupo para la confección de estas parejas.
2. Sería recomendable que el/la profesional pudiera escenificar el ejercicio previamente a modo ejemplo con algún voluntario.

Campus de la Orotava

Calle Inocencio García, 1 (38300) La Orotava

www.universidadeuropea.com

3. Los participantes deberán escuchar a sus parejas durante dos minutos contar una historia o hablar libremente sobre el tema que ellos mismos elijan. La escucha debe ocurrir sin interrupciones y sin juzgar.
4. Una vez los dos minutos lleguen a su fin, cada participante que estaba escuchando, deberá exponer lo que su pareja le ha contado durante esos dos minutos, intentando no emitir juicios sobre esto y tratando de ser fiel a lo que el compañero haya expresado.
5. Tras la finalización de la primera ronda, es posible invitar a los participantes a reflexionar en grupo sobre cómo se han sentido escuchando y contando la historia sin dar opiniones.
6. Tras esto se realiza una nueva ronda invirtiendo los roles en las parejas y se vuelve a realizar el mismo proceso.
7. Una vez ambos participantes hayan pasado por los dos roles posibles, es bueno realizar una puesta en común con el grupo sobre si se han sentido escuchados, o si notan diferencias entre este tipo de comunicación y lo que suelen hacer habitualmente.

Apéndice Z

Silla Vacía

Objetivo.

Mejorar la empatía, la capacidad de autorregulación y la expresión emocionales.

Duración estimada.

45 – 60 minutos.

Materiales necesarios.

Dos sillas enfrentadas en el centro de la sala.

Descripción de la actividad.

La técnica de la Silla Vacía es proveniente de la Terapia Gestalt, y su objetivo es el de facilitar la exploración y expresión emocional a través del desarrollo del diálogo interno y la resolución de los conflictos encontrados.

Esta técnica consiste en colocar una silla vacía frente al participante. Esta silla vacía representa a una persona con la que se mantiene un conflicto, o con la que se haya tenido un conflicto importante en el pasado. El interno debe alternar y sentarse en ambas sillas, asumiendo el rol propio y del otro, dependiendo de la silla en la que se encuentre. Esto permite observar las situaciones desde distintas perspectivas, promoviendo la comprensión y la regulación emocional.

Para esta técnica es necesario la valoración del nivel de contención emocional que existe en el grupo, reiterando que ninguna de las prácticas tiene el objetivo de emitir juicios sobre lo que se dice u ocurre.

Funcionamiento general de la dinámica

1. El/la profesional debe explicar brevemente al grupo la actividad además de comunicar el efecto que se busca en la realización del ejercicio: cambiar de perspectiva ante un conflicto.

Se pretende explorar y expresar sin juicios.

Campus de la Orotava

Calle Inocencio García, 1 (38300) La Orotava

www.universidadeuropea.com

2. De manera voluntaria se pide a un participante que comience con la práctica y se le pide sentarse en una de las sillas y piense en un conflicto. Esta silla será él mismo, mientras que la silla que en ese momento está vacía representa a la otra parte del conflicto. Es bueno que el participante exprese el conflicto desde el principio en su propia silla, también intentando que exista una expresión emocional poniendo palabras a lo que le hace sentir y los pensamientos que le traen dicho conflicto.
3. Cuando el/la profesional lo considere, se pedirá al interno que cambie de silla y adopte la perspectiva de la otra parte en el conflicto. Es importante que el/la profesional pueda aportar contención y guía al participante cuando exista un bloqueo emocional o aparezcan conductas desadaptativas. Esto se puede hacer a través de frases de reafirmación o de preguntas para estimular el diálogo del participante.
4. Tras haber realizado la práctica todos aquellos participantes que se hayan presentado voluntarios, se puede abrir un espacio al diálogo con todo el grupo para que puedan expresar sus emociones y pensamientos durante la práctica.
5. Finalmente se da la indicación de que este ejercicio pueden realizarlo ellos mismos en solitario con los conflictos que necesiten y que pueden hacer uso del Diario de Meditación (véase Apéndice H) para exponer sus impresiones antes y después de su realización.

En caso de que el grupo no se sienta cómodo con la realización de la actividad o existan conflictos internos, durante la sesión se puede presentar la práctica como una técnica simbólica y tratar de que cada participante realice el ejercicio imaginando la situación.

Apéndice AA

Cuerda Tensa

Objetivo.

Fomentar la conciencia grupal, mejorar la regulación emocional y potenciar las habilidades sociales a través de la colaboración. Desarrollar la empatía y reducir la impulsividad.

Duración estimada.

30 – 40 minutos.

Materiales necesarios.

Una cuerda larga y resistente, de aproximadamente 6 metros y un espacio amplio sin obstáculos.

Descripción de la actividad.

Esta dinámica está inspirada en técnicas de trabajo en grupo para la mejora en la resolución de conflictos. Este tipo de actividades permiten observar mediante la práctica el papel de las emociones y la impulsividad, sobre todo cuando la comunicación está reducida. El autocontrol es uno de los predictores más importantes del comportamiento prosocial por lo que, se pretende potenciar a través de esta dinámica basada en cooperación no verbal (Baumeister y Vohs, 2016).

La Cuerda Tensa consiste en la creación de dos equipos diferenciados que tirarán de extremos opuestos de la cuerda. El objetivo es tirar de la cuerda y desestabilizar al otro equipo, pero sin poder utilizar palabras, sonidos, ni expresiones faciales para comunicarse.

Funcionamiento general de la dinámica

1. El/la profesional debe preparar el espacio correctamente y explicar en qué consistirá la dinámica.
2. Se crearán los dos grupos tratando de que sean equilibrados y de que los participantes se sientan cómodos en sus equipos. La forma de la creación de los equipos dependerá de la dinámica que exista en el grupo de intervención.
3. Se comienza a realizar el ejercicio. En caso de que alguien rompa las normas y hable, es necesario pausar la dinámica y reflexionar sobre por qué ha ocurrido eso.

4. El/la profesional debe estar atento/a a posibles emociones intensas y observar los roles que emergen, para así poder guiar las reflexiones posteriores.
5. Tras la finalización de cada ronda se puede realizar una reflexión grupal sobre qué han sentido, qué roles creen que han ocupado, cómo se han organizado o si han surgido tensiones.
6. La dinámica se puede repetir de 2 a 3 veces con reflexión tras cada ronda para que los participantes vean si existen cambios entre los primeros intentos y los posteriores y si es así, reflexionar sobre el porqué de esos cambios.

Apéndice AB

Caminata Consciente

Objetivo.

Promover la mejora de la conciencia interoceptiva y la atención plena. Mejorar la autorregulación emocional.

Duración estimada.

20 – 30 minutos.

Materiales necesarios.

Una sala con espacio amplio para caminar.

Descripción de la actividad.

La Caminata Consciente es una técnica formal del mindfulness en movimiento. Consiste en prestar atención a las sensaciones del cuerpo al caminar lentamente. Esta técnica fomenta la conciencia corporal en movimiento, a diferencia de muchas otras técnicas del mindfulness más estáticas (Kabat-Zinn, 1994).

Esta técnica se ha mostrado beneficiosa para la reducción de afectos negativos como la ansiedad, y para la mejora de la regulación emocional a través del desarrollo de la conciencia interoceptiva (Morone et al., 2008; Russell-Williams et al., 2018). También se ha demostrado su efectividad para la reducción de la impulsividad y la mejora en el manejo del estrés, por lo que resulta muy beneficioso en contextos como el penitenciario (Himmelstein et al., 2012).

Funcionamiento general de la dinámica

1. El/la profesional indicará el objetivo de la práctica y cómo se realiza. Se debe indicar que el objetivo no es llegar a ninguna meta y que no se trata de una actividad competitiva, sino de entrar en contacto con las sensaciones al caminar lentamente.

2. Los participantes deben poner de pie en silencio y cerrar los ojos o entrecerrarlos para conectar más fácilmente con su respiración.
3. Una vez todos estén preparados se indicará brevemente que vayan caminando y tomando conciencia de las diferentes partes del cuerpo: los pies, las piernas, la postura en general, etc.
4. Sería bueno realizar una reflexión grupal al finalizar la práctica compartiendo qué cosas han notado y que pensamientos les venían a la cabeza.

Apéndice AC

Meditación Bondadosa

Objetivo.

Fomentar la empatía y la conexión emocional hacia uno mismo y los demás. Reducir los comportamientos agresivos.

Duración estimada.

20 – 30 minutos.

Materiales necesarios.

Esterillas o cojines.

Descripción de la actividad.

La Meditación Bondadosa es una práctica contemplativa extraída del budismo y adaptada al mindfulness contemporáneo. Su objetivo es cultivar emociones positivas, empatía, perdón y compasión hacia uno mismo y hacia los demás (Hofmann et al., 2011).

Esta técnica consiste en enviar pensamientos positivos hacia diferentes personas, incluido uno mismo, en diferentes fases.

Funcionamiento general de la dinámica

1. Se invita a los participantes a adoptar una posición cómoda, ya bien sea en las esterillas o haciendo uso de los cojines en la silla. Se indica que mantengan los ojos cerrados preferiblemente.
2. Una vez los participantes tenga su postura elegida se inicia la meditación:
 - Primero se indica a los participantes que se centren durante unos minutos en su respiración.
 - Se les comunica la idea de enviar pensamientos de amor, bienestar y perdón hacia sí mismos y los demás.

Campus de la Orotava

Calle Inocencio García, 1 (38300) La Orotava

www.universidadeuropea.com

- Primera fase. Se envían pensamientos positivos hacia uno mismo, con frases como: “*Que yo pueda estar en paz*”, “*Que yo pueda ser feliz y sentirme seguro*”, etc. Se pide que visualicen a su *yo* como si fuese un ser querido.
 - Segunda fase. Se envían pensamientos positivos hacia alguien querido. Se repiten frases similares que en la anterior fase, pero cambiando el sujeto por un *tú*.
 - Tercera fase. Enviar pensamientos positivos hacia alguien neutral, con quien no exista un vínculo emocional marcado.
 - Cuarta fase. Se envían pensamientos positivos hacia alguien con quien exista un conflicto. En caso de que se sientan preparados, se pueden enviar deseos de bienestar hacia esa persona, pero si no, se invita a observar cómo se sienten con esa persona sin forzar nada.
3. Se finaliza la práctica y se invita a que observen cómo se sienten y que pensamientos y emociones les han surgido durante la práctica.

Apéndice AD

Yo Observador

Objetivo.

Favorecer el autoconocimiento, mejorar la regulación emocional y aumentar la atención plena sin juicios.

Duración estimada.

20 – 25 minutos.

Materiales necesarios.

Cojines.

Descripción de la actividad.

La técnica del Yo Observador proviene de la Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT) y ha sido ampliamente integrada en programas basados en mindfulness (Hayes et al., 2006). Su objetivo es poder observar las emociones y pensamientos que pasan por la cabeza sin identificarse con ellos, desde la premisa de que no se es lo que se piensa, sino la persona que lo observa. Esta capacidad de distanciarse de los pensamientos y observarlos con distancia se conoce como la desfusión cognitiva (Hayes et al., 2011). Esta práctica reduce la impulsividad, y los afectos negativos como el estrés y la ansiedad (Feldman et al., 2010; Solé et al., 2021)

Funcionamiento general de la dinámica

1. Se inicia la práctica indicando que se realizará una meditación guiada pero esta vez con la particularidad de que los pensamientos se observarán, como si fuera una pantalla de cine. Recalcar la necesidad de realizar la actividad como si fueras un observador de los pensamientos y sin juicios.
2. Se comienza la práctica:
 - Indicar a los participantes que observen previamente su respiración.

Campus de la Orotava

Calle Inocencio García, 1 (38300) La Orotava

www.universidadeuropea.com

- Una vez estén anclados en la respiración indicar que observen los pensamientos sin juzgarlos ni intentar detenerlos. Se pueden aportar metáforas y paralelismos para ayudarles a visualizarlo mejor.
 - Se puede indicar a los participantes que los pensamientos pueden ser etiquetados por lo que son, pero no juzgados.
3. Se realiza un cierre reflexivo sobre cómo se han sentido durante la práctica o si hay algo que les haya llamado la atención y quisieran compartir con el grupo.

Apéndice AE

Espejo de la Identidad

Objetivo.

Fomentar el autoconocimiento, mejorar la regulación emocional y desarrollar una identidad constructiva desde la amabilidad y la empatía.

Duración estimada.

45 – 60 minutos.

Materiales necesarios.

Espejo grande para todos o espejo individual, folios y bolígrafos.

Descripción de la actividad.

El ejercicio está basado en enfoques de autocompasión y conciencia plena referentes a la identidad (Neff, 2003; Germer, 2009). En contextos como el penitenciario, donde existe una mayor vulnerabilidad emocional, fortalecer una identidad desde una visión positiva permite romper la narrativa centrada en la culpa y el rechazo.

A través de visualizarse en un espejo, se pretende establecer una línea de reconocimiento emocional, aceptación y validación personal (Gilbert, 2009). Acompañarlo con una escritura posterior de las impresiones vividas, permite afianzar la autoimagen y reestructurar la identidad.

Funcionamiento general de la dinámica

1. Se presenta la dinámica y se afianza la idea de que el objetivo es ayudar a vernos desde un lugar más amable y menos crítico. No se trata del aspecto físico ni de eliminar nuestros errores, sino de apreciar lo que existe desde la aceptación.
2. Tras el asentamiento de las bases, se reparte el espejo individual o en su lugar se utiliza el espejo grande para que cada uno tenga un momento frente a él. Al menos es necesario que se observe el reflejo durante 5 minutos, sin hablar y sin juzgar.

Campus de la Orotava

Calle Inocencio García, 1 (38300) La Orotava

www.universidadeuropea.com

3. El/la profesional debe guiar a cada participante a través de una práctica en la pausa reflexiva, con preguntas como: “*¿Qué veo?, ¿Qué me hace sentir observarme?, ¿Qué me diría si fuera mi amigo?*”.
4. Tras la observación, cada participante debe apuntar en un folio (o en su Diario de Meditación) (véase Apéndice H), al menos 3 cualidades positivas que hayan apreciado de ellos mismos durante el ejercicio. No tienen por qué se representadas a partir de palabras, se pueden realizar dibujos, frases, referencias populares, etc.
5. En caso de que los participantes quieran, se puede compartir lo que cada uno ha apreciado. Si no, se cierra la dinámica con una reflexión grupal sobre qué les ha hecho sentir el ejercicio, que pensamientos han observado o qué dificultad les ha supuesto realizarlo.

Apéndice AF

Círculo de la Confianza

Objetivo.

Fomentar la empatía, desarrollar la escucha activa, mejorar la expresión emocional y desarrollar habilidades prosociales.

Duración estimada.

40 – 45 minutos.

Materiales necesarios.

No es necesario ningún material específico.

Descripción de la actividad.

Esta actividad se trata de una dinámica simbólica y emocional. Consiste en formar un círculo con todo el grupo e ir eligiendo una persona para que vaya hablando en cada turno y compartiendo una historia personal, durante lo cual el resto del grupo debe escuchar activamente y sin emitir juicio. También se puede aprovechar para realizar ejercicios en grupo que refuercen la cohesión, como mencionar cosas positivas que se han aprendido de los demás, o algo bueno que hayan vivido juntos. Es una actividad potente emocionalmente, por lo que su participación debe ser voluntaria y no forzada para contar la historia.

Funcionamiento general de la dinámica

1. El/la profesional indica que formen un círculo con las sillas que sea reducido, aunque dejando espacio a todo el mundo. Se explica que se irá eligiendo a una persona por turnos y cada uno deberá contar una historia personal. Es necesario recordar a los participantes que la actividad se realizará sin juicios y siempre de manera voluntaria.
2. Tras realizar el ejercicio de la historia, se agradecerá a los participantes y se comentará solo sobre aquellos que estén de acuerdo.

Campus de la Orotava

Calle Inocencio García, 1 (38300) La Orotava

www.universidadeuropea.com

3. Antes de finalizar, se realizarán ejercicios de afirmación para el grupo, donde cada participante puede decir algo positivo del grupo o de alguno de sus integrantes. Esta actividad depende del grado de apertura y colaboración del grupo.
4. Finalizar con una reflexión grupal sobre lo que ha ocurrido durante la dinámica y cómo lo han vivido los integrantes del grupo.

Apéndice AG

Historia de Vida Compartida

Objetivo.

Fomentar la empatía, el autoconocimiento y la cohesión grupal. Mejorar la regulación y la expresión emocional.

Duración estimada.

50 – 60 minutos.

Materiales necesarios.

Diario de Meditación (véase Apéndice H).

Descripción de la actividad.

Durante esta dinámica se compartirá una experiencia personal con el grupo, esta experiencia deberá ser de un impacto emocional significativo, no es necesario contar intimidades que no se quieran o entrar en detalle, simplemente describir el cómo vivió cada participante la historia que elija. Principalmente se realizará la actividad en grupo, pero sí alguien no quiere compartir su historia con el grupo, se le animará a que escuche las de los demás y escriba más tarde la suya en su Diario de Meditación (véase Apéndice H). Importante, al igual que todas las dinámicas, la participación es voluntaria y el foco de la actividad debe estar en no emitir juicios.

Funcionamiento general de la dinámica

1. El/la profesional explicará brevemente la actividad y las alternativas para aquellos que no quieran contar su historia con el grupo.
2. En caso de que haya un bloqueo al inicio, el/la profesional puede comenzar contando una breve historia para ejemplificar el ejercicio y así, mostrarles un modelo.
3. Es importante recordar al grupo antes de cada historia que es necesario escuchar activamente, no interrumpir, no emitir juicios y agradecer a cada persona que comparte.

Campus de la Orotava

Calle Inocencio García, 1 (38300) La Orotava

www.universidadeuropea.com

4. Tras finalizar todos los turnos, se puede crear un espacio de reflexión con el grupo para comentar cómo se han sentido durante la dinámica.

Apéndice AH

Plantilla del Plan de Acción Individual

Objetivo.

Fomentar el autoconocimiento y los aprendizajes de la intervención para darles una aplicabilidad.

Duración estimada.

30 - 40 minutos.

Materiales necesarios.

Plantilla del Plan de Acción, bolígrafo o lápiz, Diario de Meditación y música instrumental (opcional).

Descripción de la actividad.***Funcionamiento general de la dinámica***

1. El/la profesional indicará a los participantes que se realizará una dinámica personal en la que deben organizar sus ideas. Necesario recalcar a los participantes que no deben cumplir ningún estándar ni la tarea se va a evaluar, es un ejercicio para ellos mismos, por lo que debe tener sentido con la realidad de cada uno.
2. Se entregará la plantilla a cada participante y se explicarán cada una de las secciones despejando todas las dudas que puedan surgir.
3. Se dejarán unos minutos para que individualmente cada uno rellene su plantilla. Durante esta fase se puede poner música instrumental de fondo para ayudar a los participantes a tener un punto de anclaje.
4. En caso de no terminar la plantilla en la sesión, se indicará a los participantes que pueden continuarla por su cuenta y traer cualquier duda en la siguiente sesión. Se recomendará a los participantes añadirlo a su Diario de Meditación (véase Apéndice H), o servirse de él como inspiración.

Campus de la Orotava

Calle Inocencio García, 1 (38300) La Orotava

www.universidadeuropea.com

5. Se realizará una pequeña conclusión grupal para finalizar, dejando que quien quiera comparta parte de su plan o haga las preguntas necesarias.

Plantilla del Plan de Acción

- ¿Qué quiero conseguir de aquí a 6 meses? (Ej.: Sentirme más tranquilo, evitar conflictos, mantenerme firme cuando algo me enfade.)
- ¿Qué técnicas del programa me han servido más y cuáles me gustaría seguir usando? (Ej.: Respiración cuadrada, pausa reflexiva, caminata consciente.)
- ¿Qué personas o cosas me ayudan a mantenerme motivado? (Ej.: Mi hija, querer salir y encontrar un trabajo, sentirme bien conmigo mismo.)
- ¿Qué cosas me hacen perder el control o me desaniman? (Ej.: Que me falten el respeto, pensar que no valgo, el estrés en el módulo.)
- ¿Qué puedo hacer cuando esas cosas pasen? (Ej.: Usar una técnica, avisar a un compañero, irme 5 minutos a respirar.)
- ¿Qué pasos pequeños puedo dar cada día para estar más cerca de ese objetivo? (Ej.: Apuntarme a una actividad, escribir cómo me siento, meditar 5 minutos).
- ¿Qué me digo cuando tengo un mal día para no rendirme? (Ej.: Otras veces he podido, hoy puedo parar y mañana comienzo de nuevo, necesito cuidar de mi un momento).

Apéndice AI

Repositorio de Simulaciones de Role-Plays

Objetivo.

Ofrecer ejemplos de situaciones prácticas para facilitar las simulaciones de role-play durante la intervención. Las situaciones están orientadas al trabajo en inteligencia emocional, técnicas de mindfulness, y habilidades sociales.

Duración estimada.

10 - 15 minutos por cada simulación.

Materiales necesarios.

El listado de situaciones añadido más abajo.

Descripción de la actividad.

Durante las sesiones prácticas de los módulos 2, 3 y 4 de la intervención se implementará la técnica de role-play, adaptado a las situaciones con las que los participantes podrían identificarse. En el Módulo 2, esta técnica se trabajará para poner en práctica técnicas de relajación y de regulación emocional, mientras que en los Módulos 3 y 4 el objetivo será potenciar habilidades sociales y la comunicación consciente además de la empatía.

El/la profesional puede elegir las situaciones que el grupo le sugiera, preparar algunas personalmente o usar el repositorio que se deja más abajo como herramienta. Cuanto más apliquen las situaciones a la realidad del grupo y más identificados se sientan los participantes, más éxito tendrá el role-play y más ajustado a sus necesidades será.

Situaciones sugeridas para role-play

Nº	Situación	Competencias trabajadas
----	-----------	-------------------------

1	Un compañero de celda escucha música muy alta y no me deja dormir.	Asertividad, regulación emocional.
2	Un familiar no acude a una visita sin previo aviso.	Manejo de la frustración, expresión emocional.
3	Te sientes excluido durante la hora del patio.	Empatía, autoestima, comunicación.
4	Te ofrecen participar en un conflicto con otro interno.	Impulsividad, autoregulación, toma de decisiones.
5	Recibes una carta que te produce tristeza o rabia.	Gestión emocional, expresión emocional.
6	Debes pedir algo importante a un funcionario (cambio de módulo, traslado, etc.).	Comunicación asertiva, empatía.
7	Tu compañero está pasando por un mal momento y no sabes como ayudarlo.	Escucha activa, empatía, apoyo emocional.
8	Discutes con un familiar durante una llamada telefónica.	Regulación emocional, comunicación consciente.
9	Otro interno hace comentarios negativos sobre ti frente al grupo.	Asertividad, control de la impulsividad.
10	Se te plantea una discusión entre dos amigos y debes mediar.	Resolución de conflictos, negociación.

Apéndice AJ

Resumen de Técnicas

Objetivo.

Proporcionar a los participantes un documento-resumen de las principales técnicas trabajadas durante la intervención.

Duración estimada.

10 minutos para explicar el documento y posibilidad de asociar con 60 minutos para repasar las técnicas y responder dudas.

Materiales necesarios.

Versión impresa de este documento, una por participante.

Descripción de la actividad.

Técnicas de Respiración

Estas técnicas ayudan a calmarnos, a estar presentes y a regular las emociones. Muy útiles en momentos de estrés, nerviosismo o tensión.

Técnica	Cómo se hace
Respiración Consciente	Observa tu respiración tal y como es, sin modificarla. Solo nota el aire entrar y salir.
Coherencia Cardíaca	Inhala 4 segundos, exhala 6 segundos, mantén el ritmo unos 5 minutos.
Respiración Profunda	Inhala lento por la nariz, llevando el aire al abdomen. Exhala largo y repite con calma.
Respiración Cuadrada	Inhala 4 segundos, retén 4 segundos, exhala 4 segundos, pausa 4 segundos. Repite varias veces.

Respiración 4 – 7 – 8	Inhala por la nariz 4 segundos, mantén 7 segundos, exhala por la boca 8 segundos. Hacer 4 veces.
-----------------------	--

Técnicas de Atención Plena (Mindfulness)

Estas técnicas entrenan la atención en el presente, permitiendo observar sin juzgar lo que se siente, piensa y/o ocurre.

Técnica	Cómo se hace
Escaneo Corporal	Se recorren mentalmente las partes del cuerpo, observando sensaciones sin juzgar. Mover la atención desde los pies a la cabeza gradualmente.
La Pasa/El Chocolate	Se toma un alimento muy despacio, observando visualmente, olfativamente, su sabor y las sensaciones al comerlo.
Atención Plena Musical	Escucha una canción sin pensar ni analizar, notando lo que aparece en el cuerpo y la mente.
Pausa Reflexiva	Respirar y pensar antes de actuar: Parar, respirar, observar y actuar (PROA).
Caminata Consciente	Se camina lento y en silencio, prestando atención a cada paso y sensación corporal.

Técnicas de Regulación Emocional

Estas técnicas permiten gestionar emociones intensas, la impulsividad y el estrés. Ayudan a responder de forma más calmada y consciente.

Técnica	Cómo se hace
Tapping	Se dan pequeños golpecitos con la yema de 3 dedos en los puntos clave del cuerpo mientras se respira con atención (parte superior de la cabeza, entrecejo, laterales de los ojos, bajo los ojos, bajo la nariz, barbilla, clavículas y bajo el brazo).
Frasco de la Calma	Visualizar cómo se agita la purpurina, la cual simboliza como se agita la mente y como se calma mientras observamos.
Meditación Bondadosa	Enviar buenos deseos a uno mismo, a seres queridos, a personas conocidas, pero no cercanas y a personas con las que exista un conflicto.
Yo Observador	Observar tus pensamientos como si fueran una película, sin juzgar ni reaccionar.

Herramientas de Autoconocimiento y Reflexión

Estas dinámicas permiten mirarse a uno mismo y conocerse mejor. Ayudan a identificar valores, emociones, historia personal y a elaborar planes futuros.

Técnica	Cómo se hace
Diario de Meditación	Se anota tras las prácticas lo que se ha sentido, pensado o reflexionado. Usar el diario como medio de expresión a

	través de dibujos, caricaturas, recortes, historias personales, vivencias, conversaciones, cartas, etc.
Plan de Acción	Se reflexiona sobre los cambios que se quieren hacer y los pasos necesarios para lograrlo.
Espejo de la Identidad	Se observa el reflejo propio con aceptación. Luego se escriben cualidades positivas.

Apéndice AK

Encuesta de Valoración de la Intervención

Objetivo.

Obtener retroalimentación de los participantes y su experiencia con la intervención con el fin de obtener puntos fuertes, áreas de mejora y posibles propuestas futuras. Esta información también puede ser útil para valorar el impacto subjetivo del programa.

Duración estimada.

10 – 15 minutos.

Materiales necesarios.

Copia impresa de la encuesta (una para cada participante) y bolígrafos.

Descripción de la actividad.

A continuación, se presenten algunas preguntas para valorar la intervención que acabas de completar. Tu opinión es muy importante, contesta con sinceridad, no hay respuestas correctas ni incorrectas.

Marca con una X del 1 al 10 tu grado de satisfacción, siendo:

- 1 = Muy en desacuerdo / nada satisfecho
- 10 = Muy de acuerdo / totalmente satisfecho

1. ¿Crees que el programa te ha ayudado a sentirte mejor contigo mismo?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

2. ¿Consideras que has aprendido herramientas útiles para manejar tus emociones?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

3. ¿Te has sentido cómodo participando en el grupo?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Campus de la Orotava

Calle Inocencio García, 1 (38300) La Orotava

www.universidadeuropea.com

4. ¿Sientes que esta intervención puede ayudarte fuera de prisión o en otro momento de tu vida?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

5. ¿Recomendarías el programa a otros compañeros?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

6. Valora la calidad de los conocimientos del/la profesional que te ha acompañado durante la intervención.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

- ¿Qué es lo que más te ha gustado del programa?

- ¿Qué cambiarías o mejorarías?

- ¿Hay algo que quieras añadir sobre tu experiencia con el grupo o la intervención?
