



# *Guía para mujeres privadas de libertad*

---



fundación **esplai**  
ciudadanía comprometida



# Índice

 1 Autoconocimiento ..... 7

 2 Autoestima ..... 12

 3 Crecimiento personal ..... 16

 4 Emociones ..... 20

 5 Feminismo ..... 31

 6 Relaciones ..... 35

 7 Entorno digital ..... 40

 8 Recursos ..... 47



## La vida en prisión es una experiencia difícil.

Puede implicar enfrentarse a múltiples **retos**, tanto internos como externos. Además, el acceso a recursos, información y apoyo puede ser limitado.

Esta guía está diseñada para **acompañarte** y ofrecerte **herramientas** para conocerte mejor.

Nuestro **objetivo** es proporcionar un espacio para la reflexión y el crecimiento. Aquí podrás encontrar inspiración y recursos para mejorar tu bienestar emocional y social.

Esta guía busca informarte y ofrecerte la oportunidad de ser una **mujer empoderada**. Formarás parte de una comunidad en la que las mujeres superan las barreras y se apoyan mutuamente para crear un futuro mejor.



1

# AUTOCONOCIMIENTO

# Autoconocimiento

**Conocerte no es juzgarte**

**Conocerte es empezar a acompañarte**

El **autoconocimiento** es la capacidad de comprender las emociones, pensamientos, valores y comportamientos propios. Ser **consciente** de mis fortalezas, debilidades, motivaciones y patrones de reacción (formas de actuar).

G	I	A	C	O	N	O	C	E	R	M	E	W
O	S	R	H	L	T	X	U	M	Y	I	J	A
M	O	T	I	V	A	C	I	O	N	E	S	S
S	B	X	F	M	Q	N	D	C	B	T	N	E
J	N	E	T	K	O	U	S	I	M	Q	P	D
W	U	L	D	E	G	E	P	O	Z	L	G	A
B	Y	K	P	A	R	A	E	N	J	U	T	D
L	A	D	I	O	S	M	T	E	H	F	E	I
V	P	O	L	Y	K	D	R	S	F	D	L	L
L	M	A	G	B	I	Z	O	L	A	V	U	I
U	V	F	O	R	T	A	L	E	Z	A	S	B
F	J	Q	E	N	T	E	N	D	E	R	M	E
T	R	N	M	I	D	L	W	H	O	K	C	D

**Encuentra las  
palabras  
subrayadas en la  
sopa de letras y  
descubre el  
mensaje resaltado**



# Autoconocimiento

9

## ¿Quién soy yo?

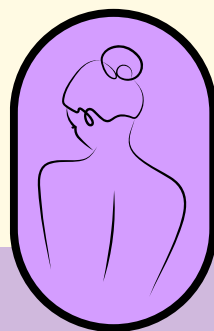
**Escribe** palabras que:

- Creas que te describen: aspectos que ya **tienes o sientes que te definen**, en la **izquierda**
- Te gustaría reforzar, ser o tener: **cualidades o formas de ser** con las que sueñas o que admiras de otras personas, en la **derecha**

No hay respuestas incorrectas.

Solo lo que tú **veas en ti** y lo que **desees para ti**.

Me describo  
como...



Me gustaría  
ser...

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

# Autoconocimiento

## Reflexionemos



¿De **dónde vienen** las palabras que has puesto **que te gustaría ser** (lo has sido en otro momento, alguien que admiras lo es...)?

¿Alguna palabra de **cómo te describes** crees que **no te representa**, pero la has puesto por costumbre o porque te lo dicen otras personas? Si así lo piensas, **puedes cambiarla**.

¿Quieres **dejar atrás alguna de las palabras que te definen** en la actualidad? Si es así, ¿cuál?

¿Cuáles son tus **fortalezas** (puntos fuertes, lo que destaca de ti)?

# Autoconocimiento

11

## Mi punto de partida

Elige 2 palabras para **empezar a trabajar para definirte así.**

1º

2º

¿Qué puedes **hacer hoy para acercarte** a una de esas palabras?  
¿Y en un mes?

¿Qué **motivaciones** tienes para ser esas palabras? (¿por qué lo quieres hacer?)

Si una amiga tuya quiere cambiar algo de ella pero piensa que no podrá, **¿qué le dirías para animarla?**

Vuelve a esta página siempre que lo necesites

2

AUTOESTIMA

# Autoestima

13

## Soy valiosa, merezco amor y respeto

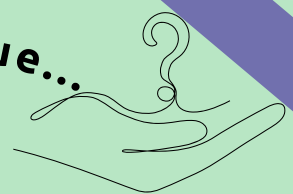
La **autoestima** es el valor, respeto y amor que una persona se da a sí misma. Depende de **cómo te ves**, cómo te hablas y cuánto crees que vales.

**Estar privada de libertad no define tu valor.**

Puedes estar en un momento complicado y aún así **construir una autoestima sana**, que te permitirá:

- **Cuidarte y valorarte**
- Tomar decisiones más sanas
- **Mejorar tus relaciones** con los demás
- Fortalecer tu capacidad de **superar momentos difíciles**

¿Sabías que...



**Tener buena autoestima** no significa creerse superior a los demás ni ser una flipada. Es saber que, a pesar de los errores o las dificultades, **sigues teniendo valor como ser humano.**

# Autoestima

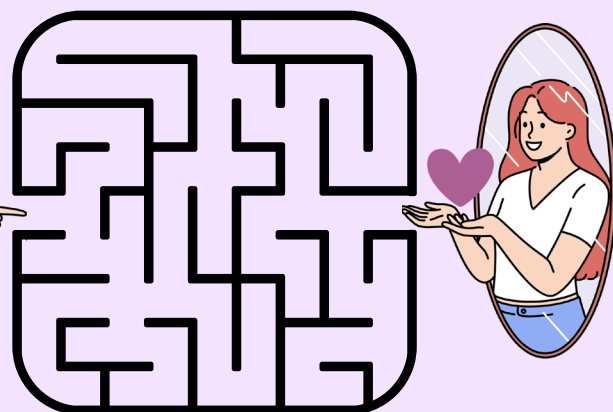
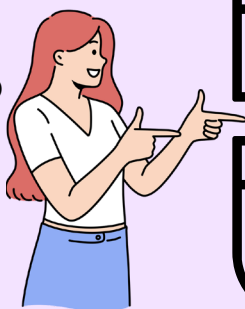
## Me valoro

**Escribe 5 cosas buenas sobre ti** (cosas de ti misma con las que te sientes cómoda, cosas que hayas logrado, aquello por lo que te sientes orgullosa de ser o haber conseguido).

♥	
♥	
♥	
♥	
♥	

Tienes la capacidad de ser **tu mejor amiga** (dándote escucha, cuidado y respeto), pero también de convertirte en tu peor enemiga (juzgándote, exigiéndote demasiado, olvidándote de ti). Este **gran poder conlleva una gran responsabilidad**: elegir cada mañana si te encuentras a tu lado o enfrente.

Aunque haya giros inesperados por el camino, busca la manera de **llegar a lo bueno que tienes dentro** y a aquello que puedes hacer por ti (empieza por buscar el camino de ella →



# Autoestima

15



## Me quiero

**Dibuja** a la persona que tratas con **más cariño**.



**¿En qué cambiaría tu vida si te trataras a ti con el mismo amor?**

### **Cosas que puedes hacer para cuidarte:**

- Dedica **tiempo para ti**, para hacer cosas que te calmen o animen (escribir, leer, hacer ejercicio, hablar con alguien, participar en talleres)
- Ponte **metas realistas**, sobre cosas que están **en tu mano** hacer, y **valora los avances** que vayas consiguiendo
- No te compares con el resto
- **Acéptate y perdónate**

3

# CRECIMIENTO PERSONAL



# Crecimiento personal

17

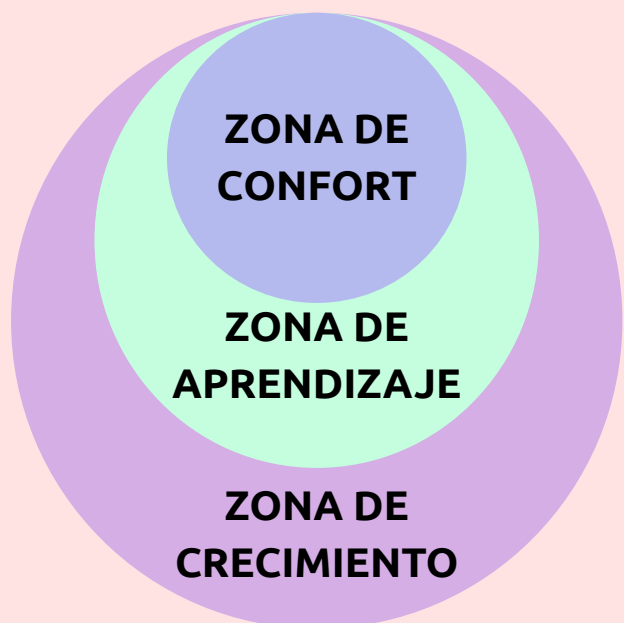
## Aprendemos

El **crecimiento personal** es un proceso de transformación para sentirte en paz con tu forma de ser, tus valores y manera de actuar.

Significa pasar de una zona conocida a otra en la que adquieres **habilidades** y enfrentas **retos**.

Gracias a esos **aprendizajes**, se llega a un estado de **satisfacción** y bienestar.

¿Qué **pensamientos** te hacen sentir cómoda?



¿Qué **actividades** dirías que controlas?

# Crecimiento personal

## En proceso de cambio

Objetivos que quiero lograr en mi vida

¿Qué **cambios** en tus rutinas o formas de pensar puedes empezar a **hacer desde ahora** para llegar a tus objetivos?

# Crecimiento personal

19

## Mirando al futuro

Igual que nadie puede curar en su cuerpo una herida que tú tengas en el tuyo, nadie puede crecer por ti. Otras personas **pueden ayudarte**, apoyarte o acompañarte... pero

**el viaje hacia dentro es tuyo.**

Tú puedes recorrer tu propio camino, descubrir quién eres, decidir qué quieres cambiar. Y eso es un **acto de poder**.

Las **metas** cambian con el paso del tiempo y a medida que **se van alcanzando**.

Pero si tienes claro lo que quieres y por qué lo quieres, tienes una **motivación** para ir hacia allí.



4

# EMOCIONES

# Emociones

21

## Somos humanas

Las **emociones** son reacciones del cuerpo en respuesta a los estímulos, que pueden venir **del exterior o de nosotras mismas**.

Son **pasajeras** y algunas son más agradables de sentir que otras, pero **todas nos aportan información** de cómo nos afecta aquello que está ocurriendo en nuestro interior o alrededor.

Las emociones básicas son **miedo, enfado, tristeza, asco, felicidad y sorpresa**.



Las **personas sentimos** rabia, soledad, envidia, frustración, y está bien, **es normal**. Lo importante es **lo que hacemos con lo que sentimos**.

# Emociones

## Miedo

Es posible que en tu vida hayas sentido **miedo** por motivos diferentes a los de ahora, que puedes estar...

- **Preocupada** por no tener la resolución judicial firme o que un familiar no te coja la llamada
- **Asustada** por no conocer la prisión o a tu compañera de celda

Es habitual que el miedo que sentimos sea por algo que **pensamos que pasará**, pero no lo sabemos en realidad.

Si la cabeza se centra en lo peor que puede pasar, **descubre lo que nos podemos preguntar** repasando los puntos

*¿y si sale bien?*

¿y si **sí** me dan permisos?

¿y si **sí** tiene éxito el recurso?

¿y si **me acogen** bien en el módulo?

¿y si **sí** me adapto al destino?

¿y si está **todo bien** en casa?

# Emociones

23

## Gestionamos el miedo

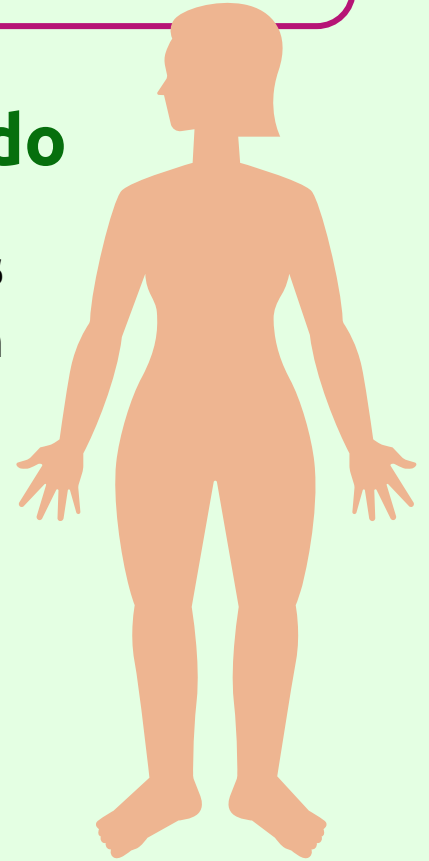
El miedo puede generar **tensión en los músculos, sudoración y malestar** en diferentes partes del cuerpo.

**¿Dónde dirías tú que sueles sentir el miedo?** Señálalo en el dibujo.

Cuando sientas miedo, **te puede ayudar:**

- Tener en la cabeza una **frase** que te reconforte:
  - **esto también pasará**
  - soy fuerte para superar esto
  - **confío en mí**, estoy preparada
- Si estás ansiosa, la **técnica 5-4-3-2-1** puede ser tu aliada. Pon atención a tu cuerpo y entorno y piensa o di en voz alta:

- **5 cosas que ves**
- **4 sonidos que escuchas**
- **3 cosas que notas** con el tacto
- **2 olores** que identificas
- **1 sabor**



# Emociones

## Enfado

El enfado se puede sentir de diferentes maneras (con **emociones secundarias**). Quizá te has sentido alguna vez...

- **Rabiosa** por haber visto una injusticia
- **Frustrada** por no conseguir permisos, salidas o destino
- **Envidiosa** por la vida de las personas que salen en la tele

Es **mejor no tomar decisiones en pleno estado de enfado**. Puedes respirar unos segundos para no reaccionar de manera impulsiva.

Si tienes más tiempo, prueba la **respiración del cuadrilátero**:

1. **Coge** aire durante **4** segundos
2. **Sujeta** el aire durante **4** segundos
3. **Suelta** el aire en **4** segundos
4. **Aguanta** sin aire **4** segundos



**Cualquiera puede enfadarse**, eso es algo muy sencillo. Pero enfadarse **con la persona adecuada**, en el grado exacto, **en el momento oportuno**, con el propósito justo y **del modo correcto**, eso, ciertamente, **no resulta tan sencillo**. (Aristóteles)



# Emociones

25

## Gestionamos el enfado

Hay diferentes **formas de pasar por la emoción** del enfado, aquí tienes algunas, que puedes adaptar a ti y añadir más:

- **Escribir lo que te hace sentir** la situación o lo que quieres expresar a la persona con la que te has enfadado. Así podrás encontrar una **manera más asertiva y menos impulsiva** de comunicárselo
- **Hacer garabatos** para aliviar tensión y/o romper una hoja de papel
- Tener en la cabeza una frase que te alivie o relaje, como:
  - **esta rabia es pasajera**
  - **más relajación, mejor reflexión**
  - **respirar me devuelve la calma**

*Si estoy enfadada, me ayuda...*

Vuelve a esta página siempre que lo necesites

# Emociones

## Tristeza

No suele ser difícil **identificar** cuándo nos sentimos **tristes**, y ahora lo puedes reconocer al sentírte...

- **Ignorada** por alguna persona del módulo
- **Sola** por estar lejos de tu familia y entorno
- **Aburrida** por la monotonía

A algunas personas les **ayuda**:

- **Llorar** cuando están tristes. Intenta buscar un lugar o momento en el que te sientas **cómoda** para hacerlo tranquila
- **Escribir** lo que te pone triste para que tus **pensamientos** se liberen
- **Apoyarse en alguien**: muchas veces contar el problema lo hace más pequeño, **lo deshace** como un ovillo de lana.

Busca las  
palabras  
subrayadas

B	R	Q	J	M	U	R	X	T	G	O	N
L	W	A	E	I	A	N	M	J	U	C	X
C	E	S	C	R	I	B	I	R	K	A	L
U	O	V	O	X	L	F	E	B	C	P	U
T	G	L	D	A	P	O	Y	A	R	S	E
H	L	P	Z	Y	A	N	Q	G	T	I	M

# Emociones

27

## Asco

Todas las emociones tienen su función, y en el caso del **asco**, nos **protege** de aquello que nos puede hacer **daño** o resultar **desagradable**.

Por ejemplo, **comida en mal estado** o con un olor fuerte (como la coliflor), fluidos corporales, gestos obscenos. También es el caso de las **situaciones sociales injustas** (actuar en contra de un grupo específico de personas).

**¿De qué forma te gustaría reaccionar si ocurren situaciones que te hacen sentir asco?**

Podría calmar esta sensación pensando en...

# Emociones

## Felicidad

La **felicidad** es la emoción más agradable de sentir. Puedes identificarla cuando estás...

- **Satisfecha** por haber aprendido cosas nuevas en un curso
- **Orgullosa** por aprobar exámenes en la escuela
- **Alegre** por una visita familiar

**Dibuja** tres cosas que te devuelven la **felicidad** o pequeños gestos que **puedes hacer aquí** para estar feliz.



# Emociones

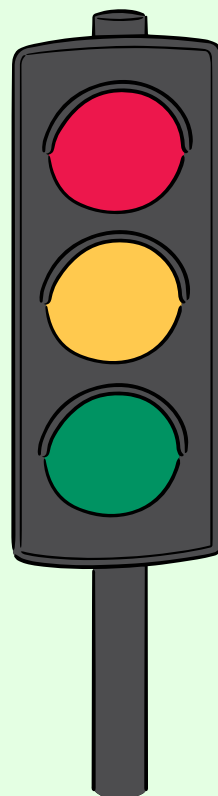
29

## Sorpresa

Nos podemos **sorprender** por algo agradable o desagradable, que nos hará alterarnos, abrir mucho los ojos, o incluso **dejarnos boquiabiertas**. Puedes sentir esa sorpresa al estar...

- **Asombrada o entusiasmada** por recibir una noticia judicial como aprobación de permisos, o algún logro familiar que te han contado
- **Desilusionada** por una comunicación que no ha acabado como esperabas

Ante una sorpresa, antes de actuar, **tómate unos segundos** para coger aire profundamente y **analizar la situación**.

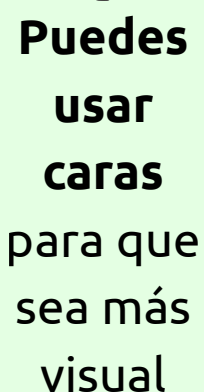


**PARA**

**PIENSA**

**ACTÚA**

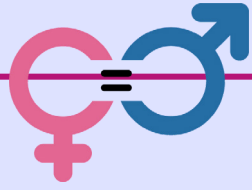
Aquí puedes registrar tu **estado de ánimo** diario durante el año.

[illegible]

5

FEMINISMO

# Feminismo



El feminismo es un movimiento social, político y cultural que busca la **igualdad de derechos, responsabilidades y oportunidades** entre mujeres y hombres.

Defiende la **idea** de que las **mujeres somos personas**, y lucha para que **ninguna sea menos** por ser mujer.

Durante mucho tiempo, y aún en algunos lugares, las mujeres han recibido **tratos de desigualdad**:



- Se les ha **negado la educación**, el voto o el trabajo digno
- Han sido **juzgadas** por su cuerpo, su forma de vivir o sus **decisiones**
- Han **sufrido violencia** por ser mujeres



# Sororidad

33

## Unamos fuerzas

La **sororidad** es la **solidaridad y el apoyo** entre mujeres que podemos hacer al:

- **Escuchar sin juzgar**
- **Apoyar** en vez de competir
- **Celebrar los logros** de otras como si fueran tuyos



Piensa y escribe el **nombre de alguna mujer** de la que hayas aprendido algo que para ti es **importante**.

# Empoderamiento

## Tengo poder

El **empoderamiento** es un proceso de darte cuenta de tu valor y tu fuerza, supone:

- Aprender a **confiar en ti**
- Levantarte para **defender tus intereses** y tus necesidades
- **Limitar** aquello que no quieres en tu vida
- Recordar que **tú vales, tú importas**
- Reconocer que eres válida y **mereces ser feliz**



6

# RELACIONES

# Relaciones

## Nos vinculamos

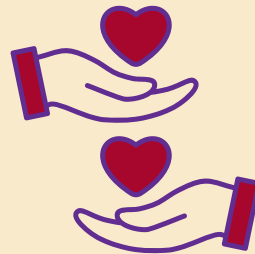
Los **vínculos afectivos** son las relaciones que tienes con otras personas, como:

(Descúbrelas en la sopa de letras)

F	A	M	I	L	I	A	R	E	S
A	M	I	S	T	A	D	E	S	N
U	H	T	V	E	C	I	N	A	S
L	O	Ñ	R	G	D	V	I	R	U
P	A	R	E	J	A	S	M	Z	K

**Para sentirnos cómodas** en esos vínculos tiene que haber:

1. **Respeto**
2. **Confianza**
3. **Reciprocidad**



¿Cómo me hace sentir una **relación sana**?



- **Tranquila** para hablar de cualquier cosa
- Segura para **mostrarme como soy**
- **Escuchada y valorada** por lo que digo y hago
- **Apoyada en momentos difíciles**

# Relaciones

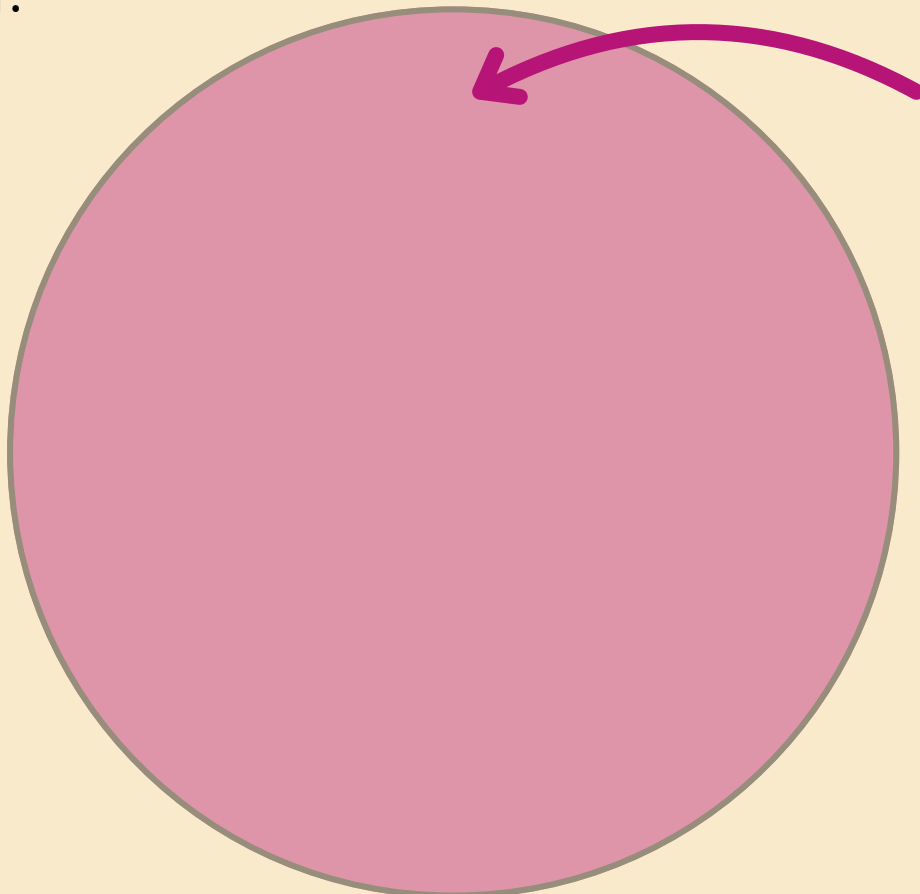
37

## Reconoce tu círculo

Abajo hay un círculo, escribe:

- **Dentro:** personas con las que estás a gusto y sientes que tienes un vínculo sano
- **Fuera:** personas de tu vida con las que no tienes tanta relación
- Dibuja **flechas hacia adentro** en las personas de fuera con las que quieres tener mejor relación

Puedes consultar de nuevo la **información de la página anterior**.



# Relaciones

## Conflictos

Al relacionarnos con personas pueden surgir **conflictos**, **malentendidos**, peleas con:

- **personas que queremos**
- **personas desconocidas**

Es importante **concernos** a nosotras mismas para **no sentirnos sobrepasadas** por esas situaciones.

Escribe **un problema** que recuerdes haber tenido con una persona. ¿Cómo te **sentiste** cuando pasó?

La **comunicación** entre personas es fundamental para:

- Evitar enfados por **malentendidos**
- **Expresar** cuando no estás de acuerdo
- Contar lo que **te molesta**

# Relaciones

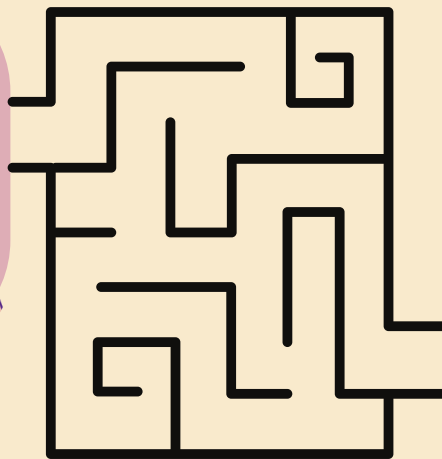
39

## Resolvemos

¿Te pareció bien cómo se solucionó el problema?

¿Qué harías diferente ahora?

Ayuda a esta pareja a encontrar el camino para comunicarse.



7

ENTORNO DIGITAL



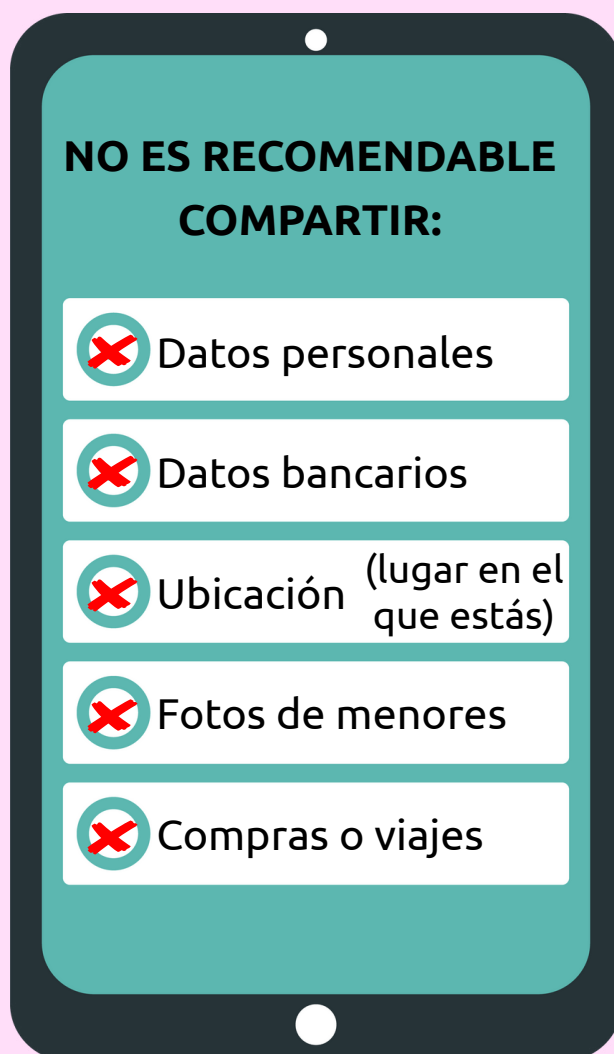
## Dejamos huella

La **tecnología** está avanzando con pasos de gigante. Para que no te pierdas nada, en las siguientes páginas puedes **aprender sobre ella**.

### ¿Qué es la huella digital?

Es el **rastro que deja una persona** al acceder a Internet, como:

- Información personal en **redes sociales** (fotos, publicaciones, comentarios)
- Registros de llamadas, **mensajes**, correos electrónicos
- Actividades y **compras** en páginas web o **aplicaciones**

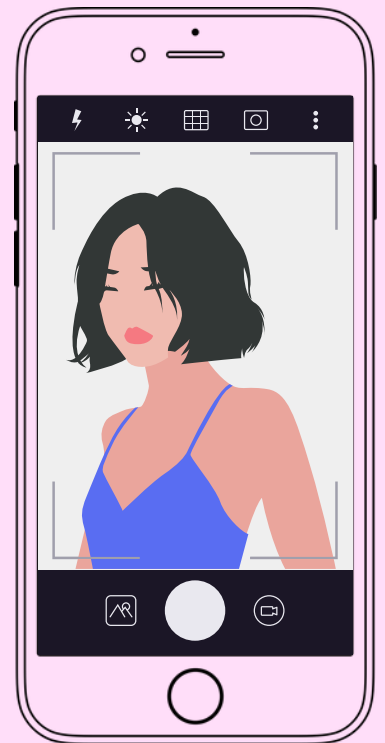


# Entorno digital

## Tengo derechos

Los **derechos de imagen** son el poder que tiene cada persona para **decidir** sobre lo que se hace con:

- **fotos**
- **vídeos**
- cualquier representación visual **en la que aparezca**.



Si se difunde una **imagen tuya sin tu permiso**, puede usarse **fuera de contexto**, para manipularte o hacerte daño.

## ¿Qué puedo hacer?

Aquí tienes algunos **consejos**:

- **Pregunta el fin** de las imágenes **antes de aceptar** ser fotografiada o grabada
- **No firmes autorizaciones sin entenderlas** bien. **Pide ayuda** a una persona voluntaria, trabajadora social o abogada
- **Habla con tu entorno** sobre las imágenes tuyas pueden compartir y **cuáles no**



**¿A quién acudir si no respetan mis derechos?**

- Dirección de la prisión
- Abogado/a
- Voluntario/a que conozcas
- ONGs que participan en el centro

# Entorno digital

## Aprendemos

Las **fake news** (noticias falsas o bulos) son titulares o reportajes que tienen **información falsa**.

- Lo que cuentan en conjunto **no es real** (aunque algún dato puede que sí)
- Lo que hacen es **engañar y manipular a quien las lee**



Al **hablar por Internet**, si escribes con letras **MAYÚSCULAS** se entiende como si estuvieras **GRITANDO**.

La **Inteligencia Artificial (IA)** hace que las máquinas puedan **imitar el comportamiento humano**: crear imágenes, ideas, textos, movimientos-



Es importante **ser críticas** con lo que vemos y leemos, para tratar de **detectar fake news** y cosas generadas por **IA**

# Entorno digital

45

## A través de la pantalla

En el mundo digital también se comete **violencia contra las mujeres**. Algunos comportamientos son:

- Comentarios sobre la **apariciencia física**
- **Atacarlas** por sus opiniones
- Enviar mensajes ofensivos, **amenazas o chantajes**
- **Minimizar** o burlarse de casos de violencia de género
- Crear cuentas falsas para acosarlas o **vigilarlas**
- **Compartir fotos o vídeos privados**
- Exigir a su pareja que **comparta sus contraseñas**
- **Presionarla** para que borre fotos de sus redes sociales



# Entorno digital

## A través de la pantalla



¿Qué puedes hacer si te pasa?

1. Habla con **alguien de confianza**

2. **Guarda pruebas:** fotos de mensajes, números de teléfono

3. **Denuncia** si lo ves necesario. Se puede hacer desde prisión con **apoyo institucional**



**Recuerda: Es culpa del agresor, no tuya.**

# 8

## RECURSOS

# Recursos

## Acompañamiento y formación

- **Acope** (Asociación de Colaboradores con las Presas)
  - Talleres de autoconocimiento, donde sentirte escuchada
  - Casas de acogida
  - 91 593 10 01
  - C/ López de Hoyos, 109, Chamartín, 28002 Madrid
  - <https://acope.es/>
- **Ampara**
  - Talleres de competencias, autoestima, empleo
  - Atención a menores de 3 años en Aranjuez y Victoria Kent
  - 91 088 15 12
  - Calle del Dr. Castelo, 44, Retiro, 28009 Madrid
  - <https://asociacionampara.org/>
- **Asociación Arco Iris**
  - Talleres de radio y programas informáticos
  - Pisos tutelados
  - 91 797 53 54
  - C/ Romeral, 12, 1º, local exterior izq., Villaverde, 28021 Madrid
  - C/ Juan Portas, 14, Vallecas, 28053 Madrid
  - <https://asociacionarcoiris.org/>





- **Esplai**

- Talleres de competencias digitales y del siglo XXI
- 91 16 816 86
- C. de Latina, 21, 28047 Madrid
- <https://fundacionesplai.org/>

- **FDI** (Fundación para el Fomento del Desarrollo y la Integración)

- Talleres de empleo y autoestima
- 91 116 45 56
- C. las Adelfas, 2D, 28925 Alcorcón, Madrid
- <https://fundacionfdi.org/>

- **Fomento Hispania**

- Talleres de habilidades sociales
- Intervención psicológica
- 91 541 93 64
- Pl. del Cordón, 1, bajo derecha, Centro, 28005 Madrid
- <https://fundacionfomentohispania.org/>

- **Horizontes Abiertos**

- Apoyo y acogida
- 918 31 75 33
- C. del Puerto de Somport, 6, Fuencarral-El Pardo, 28050 Madrid
- <https://horizontesabiertos.org/>

# Recursos

## Atención especializada

- **Manantial**

- Apoyo y atención a mujeres con problemas de salud mental
- Talleres de competencias personales y profesionales
- 91 371 72 12
- C. del Poeta Esteban de Villegas 12, Retiro, 28014 Madrid
- <https://www.fundacionmanantial.org/>

- **Plena Inclusión**

- Atención a mujeres con discapacidad intelectual
- Talleres de diferentes temáticas para empoderamiento
- 91 556 74 13
- Avda. Ciudad de Barcelona 108, Esc. 2, Bj D, Retiro, 28007 Madrid
- <https://www.plenainclusion.org/>

- **Prolibertas**

- Atención y acogida
- Prevención y atención en violencia de género
- 91 472 84 85
- C. General Ricardos 144, Carabanchel, 28019 Madrid
- <https://www.prolibertas.org/>





SUBVENCIONA 0,7% IRPF:



**Comunidad  
de Madrid**