



# *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).



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

# Autoconocimiento

## ¿Quién soy yo?

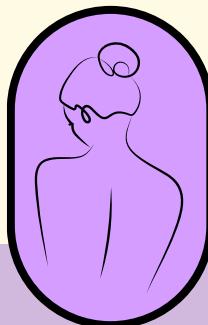
Escribe palabras que:

- 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 admirás 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 admirás 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

## 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?**

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

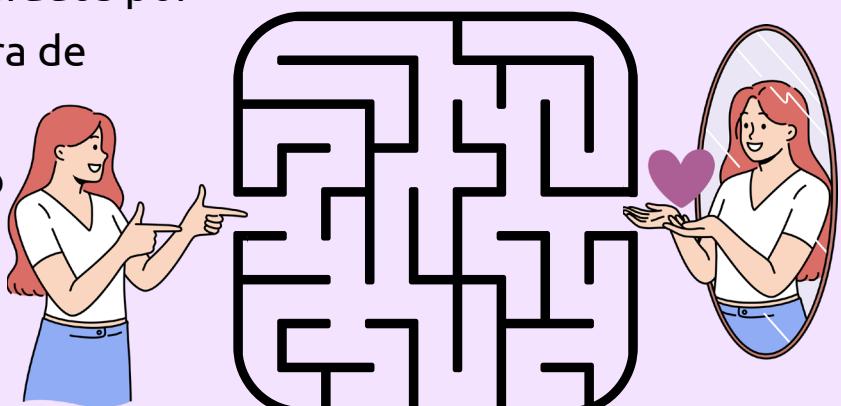
## Me valoro

**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) →



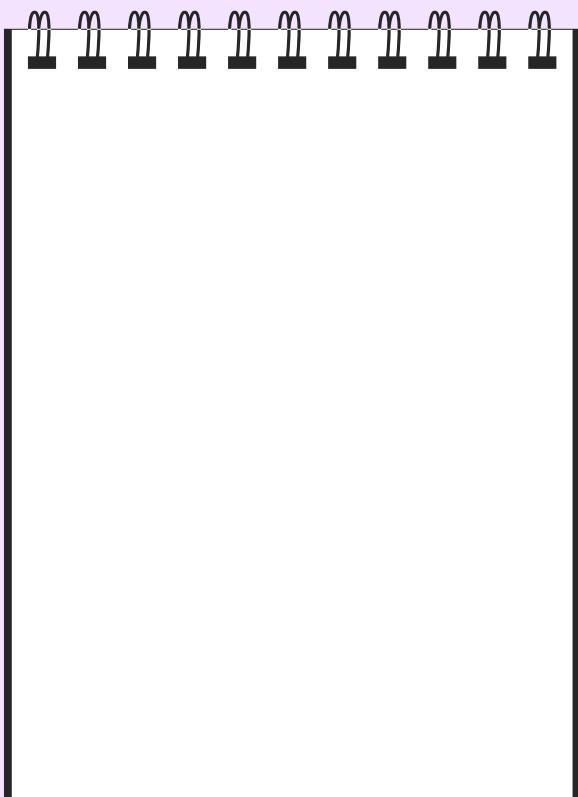
# Autoestima

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 perdóname**

**3**

## **CRECIMIENTO PERSONAL**

# Crecimiento personal

17

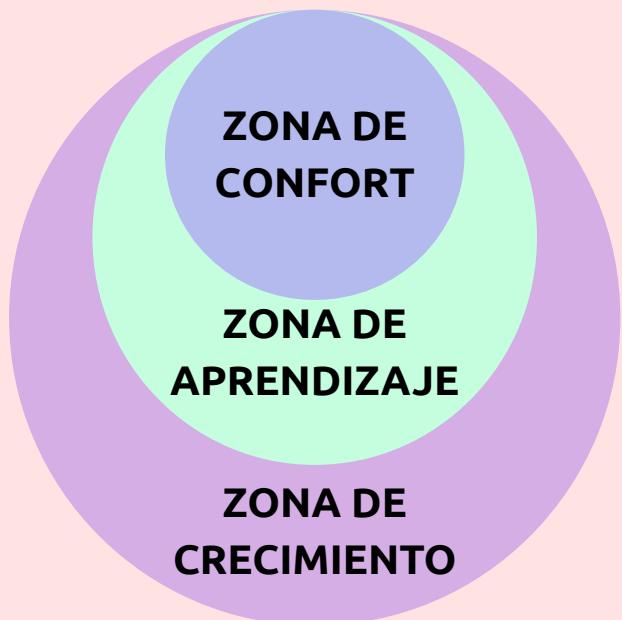
## Aprendemos

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?

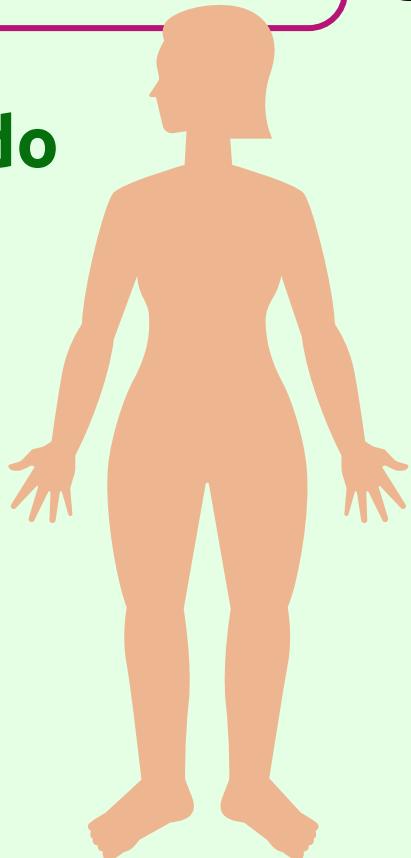
# Emociones

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 sonido 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



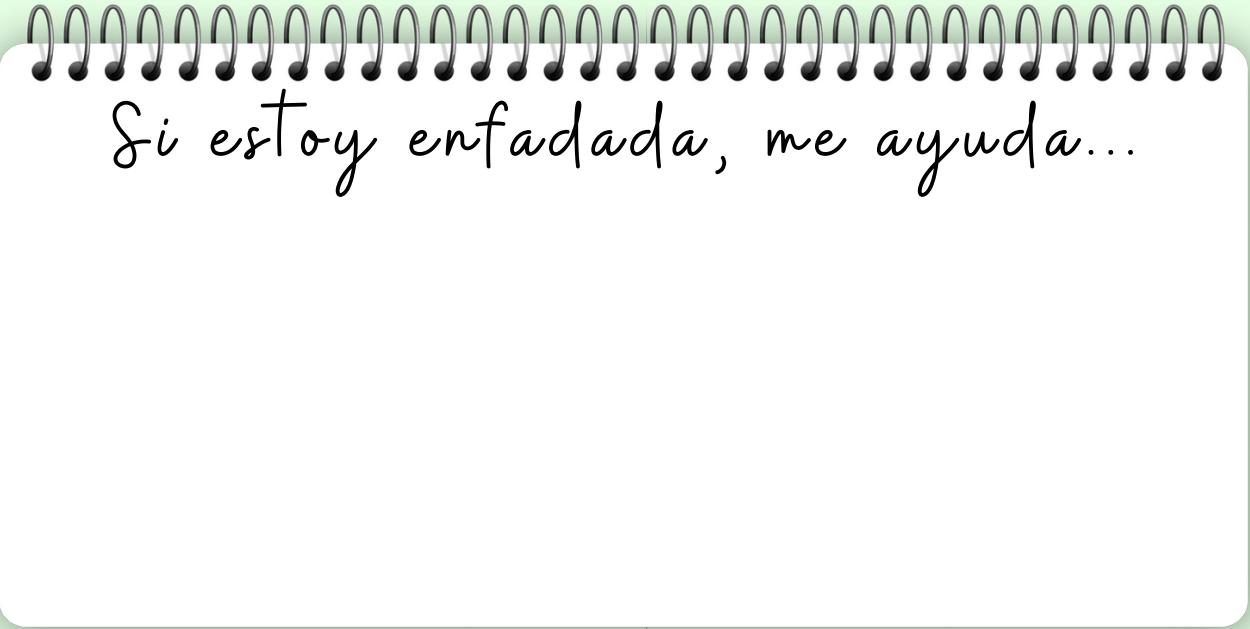
**Cualquiera puede enfadarse**, eso es algo muy sencillo. Pero enfadarse **con la persona adecuada**, en el grado exacto, **en el momento oportuno**, con el propósito justo y **del modo correcto**, eso, ciertamente, **no resulta tan sencillo**. (Aristóteles)

# Emociones

## 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 quieras 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...

# Emociones

## Tristeza

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

- **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.



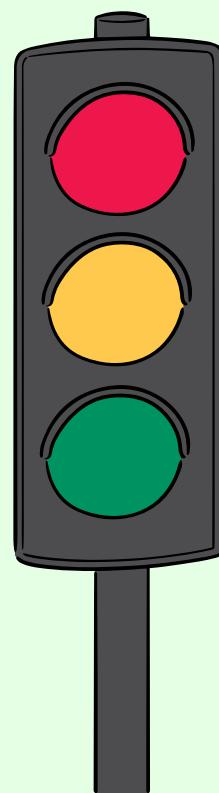
# Emociones

## 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**

# Emociones

# Diario emocional

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



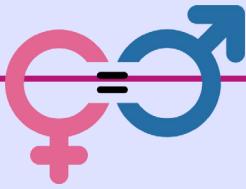
**Puedes  
usar  
caras  
para que  
sea más  
visual**



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 quieras 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:

(Descúbrelos 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

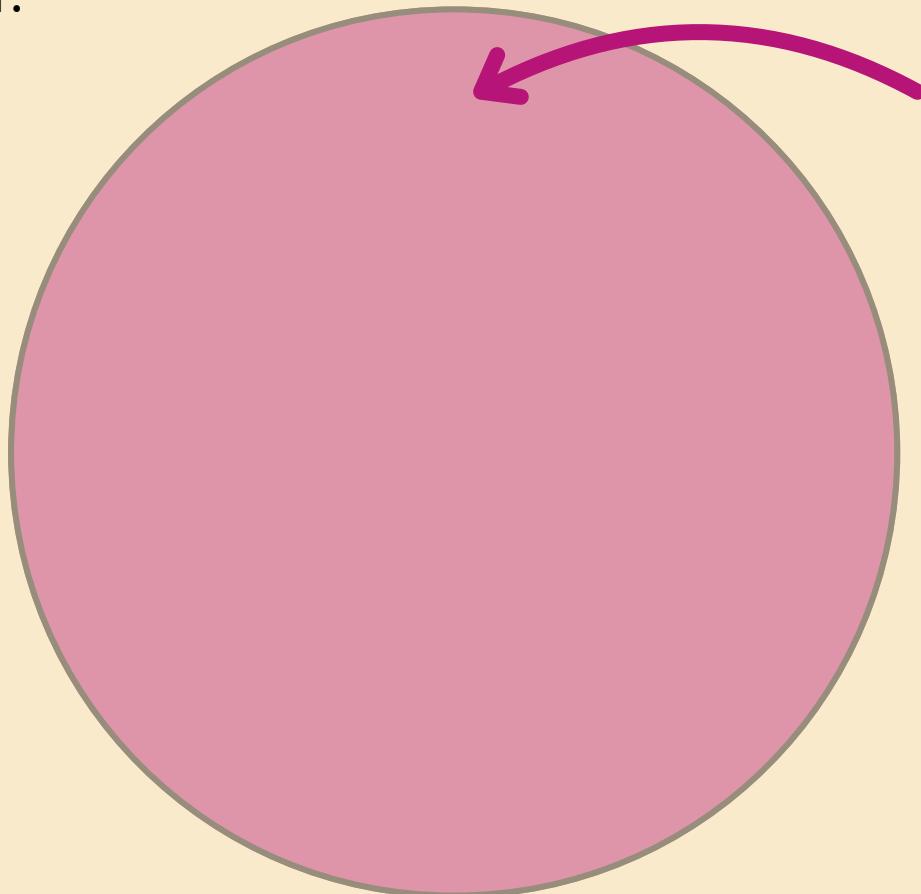
37

## 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 quieras 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 **conocernos** 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

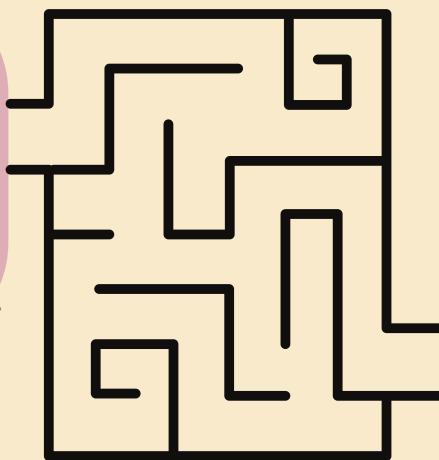
39

## 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

# Entorno digital

41

## 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.

# Entorno digital

43

## ¿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 **apariencia 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 videos 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/>



# Recursos

- **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**