

VOL 7 | Nº 1
Ano 2022

Revista da Rede Internacional
de Investigação-Ação Colaborativa



ESTREIADIALOGOS

revistaestreiadialogos@gmail.com

DISEÑO Y DESARROLLO DE UN PROGRAMA DE EDUCACIÓN EMOCIONAL EN UN CENTRO PENITENCIARIO

Laura Muiños Adán

Educadora Social, Universidad de A Coruña, España
laura.muinos.adan@udc.es

Begoña Rumbo Arcas

Facultad de Ciencias de la Educación, Universidad de A Coruña, España
begona.rumbo@udc.es

Resumen

La cárcel es un espacio en el que tiene cabida la reflexión y la aceptación de las consecuencias del delito, asumiendo la responsabilidad de los hechos e impulsando a las personas hacia una vida no delictiva. Para ello, es interesante que se empleen programas de rehabilitación desde una perspectiva educativa que ayuden a la reinserción social desde la construcción de una identidad nueva basada en la responsabilidad y el compromiso social. El artículo que se presenta viene de la experiencia vivida en las prácticas de Educación Social en un centro penitenciario español. El objetivo principal es demostrar la importancia que tiene la realización de programas socioemocionales en la reinserción social. Para ello se ha diseñado e implementado el programa EMOCION(ARTE). La metodología empleada es, principalmente, participativa, centrada en la reflexión, el diálogo y las vivencias y experiencias personales de los participantes. Se han utilizado como principales técnicas de investigación la observación participante, las entrevistas abiertas y el Cuestionario de Desarrollo Emocional para Adultos (CDE-A) (Pérez-Escolda, et al., 2010). La principal conclusión es que el programa ha contribuido a romper el estigma carcelario que identifica la demostración emocional con la debilidad, favoreciendo el desahogo emocional colectivo y una mayor cohesión intragrupal.

Palabras clave: Educación Social, Educación Emocional, Prisión

DESIGN AND DEVELOPMENT OF AN EMOTIONAL EDUCATION PROGRAM IN A PRISON CENTER

Abstract

The prison is a space for reflection and acceptance of the consequences of crime, assuming responsibility for the facts and encouraging people towards a non-criminal life. To this end, it is interesting that rehabilitation programs are used from an educational perspective that establish or increase external links to motivate change and that a new identity is built based on responsibility and social commitment. The article presented comes from the experience lived in the practices of Social Education in a Spanish penitentiary center. The main objective of this work is to demonstrate the importance of carrying out social-emotional programs in the rehabilitation and social reintegration. To this end, the EMOCION(ARTE) program has been designed and implemented. The methodology used is, mainly, participatory and focused on reflection, dialogue and on the personal experiences of the participants. For this we have used as main research techniques, participant observation and interviews and the Adult Emotional Development Questionnaire (Pérez-Escolda, et al., 2010). The main conclusion is that the program has contributed to breaking the prison stigma that identifies emotional demonstration with weakness, developing collective emotional relief and greater intragroup cohesion.

Keywords: Social Education, Prison, Emotional Education.

1. INTRODUCCIÓN

A día de hoy, la prisión sigue siendo una forma de aislar a todos aquellos que no se integran en la sociedad. La inmensa mayoría de la población penitenciaria está sujeta al mundo de la vulnerabilidad personal y de la precariedad social. Es lo que se conoce como filtros de selección penal y social, o sea, buena parte de los derechos sociales y económicos están vulnerados desde antes de que ingresen en prisión; y, una vez que son condenados, imputados, detenidos o investigados, tienen más dificultades para su integración sociolaboral. Con esto, es importante aclarar que no se puede culpabilizar a la cárcel de los males sociales, pero sí que favorece su reproducción y cronificación (Segovia, 2011).

En España, a finales de 2010, había 77 Centros Penitenciarios Comunes, 34 Centros de Inserción Social (para el cumplimiento de penas en régimen abierto), 3 Unidades de Madres (donde las presas pueden convivir con sus hijos/as hasta que cumplan tres años), 2 Hospitales Psiquiátricos Penitenciarios (para el cumplimiento de medidas de seguridad de personas inimputables) y 14 Unidades Dependientes (centros para el cumplimiento del régimen abierto menos controladas por las instituciones penitenciarias) (González, 2012, p. 357).

La Ley Orgánica 1/1979, del 26 de septiembre, General Penitenciaria, complementa lo acordado por la Constitución. En ella se profundizan temas muy variados cómo: tipos de establecimientos, derechos y deberes de los internos, funcionamiento de los centros penitenciarios (desde los ingresos, excarcelaciones y traslados; pasando por las prestaciones y asistencias y los elementos de tratamiento, recompensas y sanciones (Ley Orgánica 1/1979 General Penitenciaria).

Desde el punto de vista organizativo, siguiendo a Casado (2013), los centros penitenciarios se estructuran en diferentes áreas: Tratamiento, Seguridad, Sanidad, Gestión y Personal. A su vez, existen diferentes escalas de funcionarios como son: el Cuerpo de Ayudantes, el Cuerpo de Facultativos, el Cuerpo de Enfermeros, el Cuerpo Especial o el Cuerpo Superior de Técnicos de Instituciones Penitenciarias.

Esta ley dice que:

El tratamiento pretende hacer del interno una persona con la intención y la capacidad de vivir respetando la ley penal [...] se procurará desarrollar en ellos una actitud de respeto hacia sí mismos y de responsabilidad individual y social con respecto a la familia, al próximo y a la sociedad en general” (art. 59).

Así mismo, se indica que:

los servicios encargados del tratamiento se esforzarán por conocer y tratar todas las peculiaridades de personalidad y ambiente del penado que puedan ser un obstáculo para las finalidades indicadas en el anterior artículo, y, por consiguiente, deberán utilizarse, en cuanto sea posible, todos los métodos de tratamiento y los medios que, respetando siempre los derechos constitucionales no afectados por la condena, puedan facilitar la obtención de dichas finalidades”. (La Ley Orgánica 1/1979 del 26 de Septiembre, art. 60)

Además, el artículo 61 nos informa que:

se fomentará que el interno participe en la planificación y ejecución de su tratamiento y colaborar para, en el futuro, ser capaz de llevar, con conciencia social, una vida sin delitos. Serán estimulados, en cuanto sea posible, el interés y la colaboración de los internos en su propio tratamiento. La satisfacción de sus intereses personales será tenida en cuenta en la medida en que sea compatible con las finalidades del mismo. (La Ley Orgánica 1/1979 del 26 de Septiembre)

En palabras del propio Gil Cantero (2010), la prisión tiene una finalidad clara “ser considerada desde la misma legislación, un proyecto de educación, no solo de castigo o si se prefiere de rehabilitación y reeducación” (p. 49).

La propia legislación avala la implementación de programas que favorezcan la reinserción social y reeducación de los internos, tanto en la Ley General Penitenciaria, como en el Reglamento Penitenciario (Tabla 1). Dichos programas permiten que las prisiones y las condenas adopten un sentido positivo y útil, dotando a

las personas presas de recursos y herramientas que les ayuden en su inserción social.

Tabla 1

Programas Regimentales en el Sistema Penitenciario Español

TIPOS DE PROGRAMAS	DESCRIPCIÓN
Módulos de Respeto	Indicado para los internos que están dispuestos a mejorar su convivencia en prisión, realizando una serie de actividades, talleres y programas y, por supuesto, manteniendo unas normas de conducta preestablecidas.
Unidad Terapéutica y Educativa	Su función es separar al interno de posibles estímulos que afecten negativamente su pronóstico de reincidencia y dotarlo de actitudes y habilidades sociales que le permitan resistir ante esos estímulos.
Programa de Régimen Cerrado	Está dirigido a internos con extrema peligrosidad o inadaptación en la convivencia.
Programas para la Normalización de Conductas	Indicado a internos de módulos ordinarios para favorecer su adaptación.
Programa de Atención Integral al Enfermo Mental (PAIEM)	Está dividido en tres fases: atención clínica, rehabilitación e reincorporación social.
Terapia Asistida con Animales	Resulta especialmente útil para trabajar con internos que presenten deterioro cognitivo o problemas de control de impulsividad.

Fuente: Adaptado de Casado (2013, pp. 46-47)

Los Programas Psicosociales (Tabla 2) son muy diversos y dependen de cada Centro, pues cada interno tiene unas necesidades distintas y cada profesional que lo imparte tiene unas habilidades diferentes.

Tabla 2

Programas Psicosociales en el Sistema Penitenciario Español

TIPOS DE PROGRAMAS	DURACIÓN	DESCRIPCIÓN
Programa de agresores sexuales	12 meses (aproximadamente)	Suele tener dos sesiones por semana y está dividido en dos partes: toma de conciencia y toma de control
Programa de Violencia de Género	12 meses (aproximadamente)	Es un programa grupal que aborda aspectos emocionales: empatía, distorsiones cognitivas y actitudes y conductas alternativas a la violencia
Programa de Habilidades Sociales	Varía en función del Centro	Varía en función del Centro
Programa de Preparación de Primeros Permisos	2-3 meses	Busca maximizar la eficacia de las salidas exteriores
Programa de Prevención de Recaídas	Varía en función del Centro	Se aplica en internos que tienen un historial de drogodependencias

Fuente: Adaptado de Casado (2013, pp. 46-47).

Atendiendo a las graves consecuencias que se derivan de la vida en la prisión, este tipo de programas son esenciales para el bienestar del preso, pues como son señala Bernabé (2001),

Para cualquier especie animal, la ruptura no gradual con los espacios físicos, familiares y con los elementos a los que estaba acostumbrado, la quiebra de los hábitos y pautas normales de comportamiento, de adaptación al entorno, supone un gran shock. Si a este gran cambio le añadimos el hecho de que sea en macro-cárceles, a no escasa distancia de los lugares de población, el predominio de los grises forjados de cemento y hormigón, las torres de vigilancia..., entenderemos mejor los efectos a los que están expuestas no solo las personas privadas de libertad, sino también los/las trabajadores/las y las familias de los/las internos/las. La privación de libertad provoca en muchos casos una ruptura con el mundo exterior (familia, amigos, pareja...). (p. 1)

Un factor muy influyente en esta problemática es la estigmatización social que provoca tener un familiar, un amigo o uno conocido en prisión; favoreciendo la aparición de la vergüenza y de la deshonra que supone ocultación y/o rechazo hacia la persona privada de libertad. Esto provoca la desidia y el abandono del/a preso/a, lo cual se traduce en que una cuarta parte de ellos (26, 4%) no tenga contacto y/o relación con la familia, como es el caso particular de los presos extranjeros (Cabrera et al., 2010, p. 132).

Los traslados penitenciarios, junto con los cambios internos entre los diferentes módulos, provocan el aislamiento de la persona presa, acrecentando el desarraigo personal y la baja autoestima provocada por las condiciones deshumanizantes en las que se encuentran (Martín & Cabrera, 1998). Estos procesos traen consigo fuertes cargas de estrés, generando ansiedad e incertidumbre sobre lo que se van a encontrar en la prisión. Además, el destino carcelario, lejos de los centros poblacionales y de los lugares de residencia de las personas presas, dificulta las relaciones personales y sociales.

Según Bernabé (2001, pp. 5-10), algunas de las consecuencias más directas que sufren las personas presas dentro de la prisión son las siguientes:

- La prisionización que consiste en que el preso asuma una nueva forma de vida, aprenda nuevas habilidades y comportamientos. La actividad del preso es una lucha por la supervivencia en un intento continuo de adaptarse a su privación de libertad. Su adaptabilidad y efectividad depende de múltiples factores, como el tiempo que permanezca en prisión, el tipo de actividades de desprisionización que realice, su historia de vida, la personalidad y la relación que establezca con el exterior.
- La infantilización del sujeto o “mutilación del yo”, generado por una profunda dependencia a la institución y un profundo egocentrismo reactivo, provocando la regulamentación de aspectos tan elementales como dormir, comer, mantener relaciones sexuales, enviar cartas, etc.
- El aburrimiento y la atonía, provocados por la escasez de recursos personales, actividades y talleres que hagan que el preso no caiga en la monotonía y en el desinterés.
- La desproporción reactiva, que supone que diferentes cuestiones se vivan de una forma desproporcionada a cómo se vivirían en otros contextos.
- La dualidad adaptativa; por un lado agresiva y hostil a todo lo que proviene de la autoridad; y, por otro, la sumisión a la institución.
- El presentismo galopante o la creencia de la imposibilidad del control futuro ante la imposibilidad de controlar el presente.
- El síndrome a-motivacional o el desinterés por todo y el encierro en sí mismo. La baja autoestima provoca impotencia, sentimientos de inferioridad y envidia por las personas normalizadas. Al mismo tiempo, su autoconcepto se construye más desde las necesidades y carencias que desde las posibilidades o capacidades.
- La des-responsabilización que se consiguió mediante vías como la presunción de inocencia que

provoca que, en muchos casos, la persona no ejerza su deber de responsabilización del delito y con la víctima, ralentizando o dificultando el inicio de la reinserción social.

Todos estos aspectos dificultan enormemente que las personas internas en centros penitenciarios puedan desarrollarse con normalidad a nivel emocional. En este sentido, se hace necesario trabajar el plano afectivo con los internos para que sepan gestionar por ellos mismos las situaciones que se les vayan presentando a lo largo de la vida, al igual que las emociones derivadas de dichas situaciones, comenzando directamente en el mismo marco penitenciario. Por estos motivos, se diseña e implementa un Programa de Educación Emocional en un centro penitenciario de Galicia que detallamos a continuación.

2. CONTEXTO DO PROGRAMA EMOCION(ARTE): EL SISTEMA PENITENCIARIO GALEGO

La Comunidad Autónoma de Galicia, cuenta con 5 Centros Penitenciarios divididos por todo el territorio gallego (uno en A Coruña, dos en Lugo, uno en Pontevedra y uno en Ourense), 2 CIS (Centros de Inserción Social) en A Coruña y Pontevedra y 4 Servicios de Gestión de Penas y Medidas Alternativas (SGPMA) (uno en cada provincia de la Comunidad Autónoma).

Hasta el año 1998, Galicia no tenía macro-cárceles y la mayoría estaban situadas en los cascos urbanos de las ciudades. El gran cambio se produce a partir de 1998 cuando entraron en funcionamiento las cárceles de A Lama y Teixeiro (ambas con una capacidad de 1.008 plazas). Las dos sufrieron graves problemas de masificación que fueron reiteradamente denunciados por los propios internos y funcionarios.

Según Segovia (2011), el perfil de la persona presa española evidencia que se trata de un varón (en el 90% de los casos), relativamente joven (con 36,81 años de edad media), sin trabajo fijo o con trabajos de escasa calificación, un bajo nivel educativo y más del 80% del total pertenecen a familias numerosas. Un dato muy revelador es que casi una tercera parte de ellos tiene o tuvo algún familiar en prisión. También destaca el incremento de la población penitenciaria con enfermedades mentales (habiendo casi 10.000 internos con antecedentes) junto con la presencia de discapacitados físicos y psíquicos (cerca de 1.000 internos tienen esta última) y la creciente proporción de personas mayores.

El Sindicato de prisiones ACAIP (2005), referido a este mismo perfil, define a las personas internas en las cárceles de la Comunidad Autónoma de Galicia entre los años 2000-2005 de la siguiente manera:

1. Nueve de cada diez internos eran hombres, es decir, el 95% del total.
2. El 85,91% estaba condenada a penas de prisión y el 14,08% se encuentra en situación preventiva. En el caso de los penados, podemos decir que estaban 9 puntos por encima de la media de la población nacional que se situaba en 76,91%.
3. En cuanto a la habitualidad penal, el 51,33% eran reincidentes frente al 48,67% que eran primerizos. El grado de reincidencia en Galicia está casi 8 puntos por debajo de la media nacional, que se sitúa en 59,19%.
4. El 83,45% de los presos gallegos estaban clasificados en el segundo grado de tratamiento; el 6,98% estaban en tercer grado o en situación de semilibertad y, escasamente, el 4,63% (169 presos) estaban en primer grado.
5. En cuanto a la edad, la media se concentra en los tramos entre 31 y 40 años (38,61%) y entre los 26 y 30 (23,64%). Es decir, 8 de cada 10 internos penados tienen menos de 40 años.
6. La población extranjera representaba el 34,69% de la población reclusa. Los datos de extranjeros en prisiones a nivel nacional se sitúan en casi cinco puntos por debajo de Galicia con un 29,01% respectivamente.

2.1. Objetivos del programa diseñado

Objetivo general:

- o Desarrollar la dimensión emocional de las personas privadas de libertad.

Objetivos específicos:

- o Entender el significado y la utilidad de las emociones.
- o Adquirir un mejor conocimiento de las propias emociones.
- o Identificar las emociones propias y ajenas.
- o Desarrollar habilidades para gestionar la frustración y la ira.
- o Indagar en las causas y consecuencias del aislamiento en prisión.
- o Buscar soluciones posibles al aislamiento dentro de prisión.

2.2. Muestra de estudio

El programa que llevamos a cabo tiene como participantes protagonistas a los internos de un centro penitenciario gallego. Se trabajó principalmente con las personas de los módulos 5 y 6 de la prisión. Las características de los internos de ambos grupos varían mucho. En primer lugar, en el grupo del módulo 5 las edades están comprendidas entre 21 y 60 años y está dirigido a personas con enfermedad mental (PAIEM). Sin embargo, el grupo del módulo 6 pertenece al de Convivencia y Respeto y las edades de los participantes van desde los 26 a los 74 años. Todos ellos tienen características e historias de vida muy diferentes, tanto en las causas que les llevaron a prisión, como al tiempo que llevan en ella. No obstante, todos llevan ya un tiempo suficiente en prisión para ser conocedoras de las normas y el funcionamiento de la misma.

La asignación de los participantes al programa fue dirigida por los educadores de ambos módulos. Los criterios de inclusión eran tener carencias emocionales tales como: bajo control emocional, desconocimiento de vocabulario emocional, dificultad a la hora de expresar y gestionar las emociones, bajo control de impulsos y escasa comunicación.

Dentro de los criterios de exclusión destacan: la capacidad para comunicar y expresar sentimientos y emociones de forma adecuada, contar con buenas habilidades sociales y comunicativas e imposibilidad de acudir a las sesiones del programa por estar en otros talleres/programas a las horas establecidas.

Finalmente, la muestra total la forman 17 personas presas: 9 hombres del módulo 5 y 8 personas del módulo 6.

Una vez seleccionada la muestra, se les explica personalmente los motivos y objetivos del programa. Todos los reclusos seleccionados accedieron a participar, salvo un interno que no podía compaginar el programa con las horas de trabajo.

2.3. La educación emocional en los centros penitenciarios

Antes de pasar a describir el programa es necesario conceptualizar el término emoción y su importancia en el contexto. Por una parte, la emoción es lo que nos empuja a vivir, a querer estar vivos y cumple muchas y diversas funciones que Bisquerra (2012, pp. 17-18) recoge en 7 pilares fundamentales:

- 1) Las emociones nos mueven a conseguir o evitar algo que sea beneficioso o dañino para el individuo y la especie.
- 2) Las emociones facilitan una mayor versatilidad a la conducta.
- 3) Las reacciones emocionales activan los sistemas cerebrales, endocrinos, metabólicos, etc.
- 4) Las emociones se interesan por el descubrimiento de lo nuevo, lo que favorece la supervivencia.
- 5) Las emociones sirven como sistema de comunicación intrafamiliar, grupal y social.
- 6) Las emociones sirven para almacenar y evocar memorias de una forma más efectiva, tanto las que tienen un matiz de placer, como de castigo.
- 7) Las emociones son los pilares básicos sobre los que descansan casi todas las funciones del cerebro.

Según la propuesta de Bisquerra (2003), para facilitar la implicación activa de las personas y conseguir que manejen adecuadamente las emociones, es necesario regular ciertas conductas. A continuación, vamos a presentar los puntos más interesantes sobre las competencias emocionales, reflexionando sobre su importancia en los centros penitenciarios (Bisquerra, 2003, pp. 30-31):

o Conciencia emocional: Los estados de ánimo por los que pasa el interno son muy cambiantes, generando una confrontación entre las emociones de manera habitual. El primer momento para el cambio es que el interno sea capaz de identificar y detectar sus emociones, comprendiendo la diferencia entre pensamiento, acción y emoción, para trabajar posteriormente la reacción a ellas.

o Regulación de las emociones: Los internos están sometidos a altos niveles de estrés, ansiedad y frus-

tracción y el conjunto de estas emociones pueden llevar a comportamientos disruptivos con resultados negativos. Por ello, para adquirir estrategias de prevención que les ayuden a actuar adecuadamente ante las situaciones que generan esas emociones, es fundamental trabajar diferentes técnicas de relajación como la meditación, la respiración o el diálogo interior.

o Motivación: es prioritaria para dirigir el comportamiento hacia una actitud positiva y de autonomía personal, evitando la ausencia de actividad física y mental que pueda derivar en un pensamiento negativo continuo sobre el pasado, presente y futuro.

o Habilidades socio-emocionales: las relaciones sociales dentro de la prisión son un elemento esencial que dependen en muchas ocasiones del número de internos que haya en el módulo, en las zonas comunes o en la propia celda. Para facilitar la convivencia es necesario trabajar aspectos básicos como la escucha activa, el asertividad, la empatía, la ayuda mutua, etc., competencias sociales que predisponen la creación de un clima favorable.

3. EL MÉTODO

La metodología a emplear en el programa será principalmente participativa y en ella se usan diferentes principios basados en la reflexión, el diálogo y en las vivencias y experiencias personales. Esta metodología implica esfuerzos permanentes y sistemáticos de análisis, estudio y reflexión sobre las opiniones y las interpretaciones personales de la realidad (Abarca, 2016).

Los principios que conforman esta metodología están íntimamente relacionados con la participación y el feedback de las personas con las que se trabaja.

Por una parte, el principio reflexivo tiene como finalidad que los participantes aprendan a pensar y reflexionar individual y colectivamente. Como dice Paniego (2017), “aprender a pensar implica la adquisición de la capacidad de comprender y analizar cualquier tipo de conocimiento e información de manera rigurosa y precisa, de forma que nos ayude a desenvolver una actitud fundamentalmente crítica” (p.18).

El principio dialógico se desarrolla a través de la comunicación dinámica entre los internos y la educadora social, tratando de relacionar o diferenciar las razones y los conceptos que pueden ser contradictorios o complementarios. Según Paniego (2017), “adquirir la capacidad de aprender a pensar implica adquirir la capacidad de dialogar (pensar con los demás) y la capacidad de defender con razones nuestros pensamientos (argumentar)” (p.20). Este principio tiene carácter argumentativo, favorece el pensamiento y anima a la participación, donde cada interno propone temas de su interés, sabiendo que será escuchado y respetado por los demás.

Finalmente, el principio vivencial o experiencial tiene como finalidad principal que los internos conversen y compartan abiertamente y con total libertad sus experiencias vitales desde las enseñanzas que van surgiendo con el desarrollo del programa.

A la vez que se usan estos principios metodológicos, se van a trabajar otras habilidades de investigación-acción (entrevistar, buscar y descubrir nuevas alternativas, seleccionar posibilidades, generar nuevas ideas y soluciones, etc.), la conceptualización (ejemplificar, relacionar y conectar conceptos, formular cuestiones, clasificar, definir, etc.) y el razonamiento (argumentar, reconocer, establecer relaciones entre causas y consecuencias, etc.)

El estudio de la realidad, para identificar las necesidades emocionales y diseñar el proyecto, se realiza a través de la observación y la escucha. Tras pasar las primeras semanas en el centro, se identifican diferentes carencias por parte de algunos internos para expresar sus emociones. Algunos se exaltaban cuando

querían expresar su malestar, otros mostraban posturas desafiantes. No sabían expresar el enfado o la disconformidad desde el respeto y con una actitud asertiva. Cuando lloraban, enseguida querían recomponerse y pedían perdón por emocionarse, pensando que así se mostraban débiles ante los otros.

Tras las primeras observaciones directas nos decidimos a profundizar más en la realidad con una entrevista abierta a los dos educadores de la prisión y otra entrevista a los propios internos. La escucha activa durante estas entrevistas fue clave para decidir las temáticas que se van a abordar en el programa. De esta manera, los resultados obtenidos en las entrevistas con los educadores indicaban una importante necesidad de trabajar la dimensión emocional en los internos, ya que la mayoría carecía de herramientas adecuadas que les permitiesen poder controlar, manifestar y regular la intensidad de sus emociones. Ambos educadores nos comentaron la existencia de rasgos comunes que se repetían en muchos casos: pocas habilidades sociales, escaso nivel de estudios, mala o escasa relación familiar, problemas de adicciones, escasez de autocontrol y baja autoestima.

A su vez, los resultados de las entrevistas con los internos nos confirmaban y reafirmaban los resultados obtenidos en las realizadas con los educadores del centro penitenciario. De este modo, todos admiten tener un bajo nivel de control emocional, principalmente, en situaciones que les producen ira, frustración o aislamiento. Además, expresaron la necesidad de tener un espacio para poder hablar libremente de sus emociones, miedos y problemas personales, muchos de los cuales vienen arrastrando desde antes de entrar en prisión, a los que se suman los derivados de su estancia en ella.

Por lo tanto, aprovechando la estancia de cuatro meses de prácticas académicas en la institución penitenciaria, decidimos diseñar e implementar el programa EMOCION(ARTE). Para ello, hemos trabajado los contenidos en sus diferentes dimensiones (Tabla 3).

Tabla 3
Contenidos a trabajar

Contenidos conceptuales (saber)	Clasificación de las emociones (positivas, negativas, ambigüas, sociales e estéticas), conciencia emocional, habilidades sociales, ira, frustración y aislamiento.
Contenidos actitudinales (saber ser)	Positividad de cara a la gestión emocional: tolerancia, respeto, asertividad, empatía y confianza.
Contenidos procedimentales (saber hacer)	Gestión emocional, habilidades sociales, toma de decisiones, manejo de frustración e ira y prevención del aislamiento.

Fuente propia

Para desarrollar los contenidos anteriormente citados, el programa se divide en cuatro bloques temáticos (Tabla 4):

Tabla 4
Bloques temáticos

Bloque 1: Las emociones y la conciencia emocional

- SESIÓN 1: Dinámica de presentación
- SESIÓN 2: Conceptualización de las emociones
- SESIÓN 3: Identificación de las emociones
- SESIÓN 4: Conciencia emocional

Bloque 2: Gestión de las emociones (I)

- SESIÓN 5: Conceptualización de la ira y de la frustración
- SESIÓN 6: Identificación de las causas y consecuencias de la ira y de la frustración

Bloque 3: Gestión de las emociones (II)

- SESIÓN 7: El aislamiento
- SESIÓN 8: Alternativas al aislamiento

Bloque 4: Evaluación

Nivel de satisfacción individual
Evaluación del programa

Fuente propia

El Bloque I Las emociones y la conciencia emocional se trabaja desde la observación en los demás y la autoobservación. Se conceptualizan términos más o menos desconocidos y se intenta identificar las principales emociones. Lo que se busca es fomentar un mayor conocimiento entre los integrantes del grupo y promover la integración y participación en la toma de decisiones. Mediante dinámicas como Aventura Aventurera o la NASA se enseña la importancia del trabajo en equipo, la escucha activa, la concentración y la confianza en los otros

Aventura Aventurera se realiza siguiendo los siguientes pasos.

1. Formamos los grupos (menos de 10 personas).
2. Informamos al grupo que van realizar un viaje en el que cada uno tiene asignada una tarea, dependiendo de dónde la quieren ambientar (por ejemplo: limpiar la cubierta de un barco, pilotar un avión, cocinar para la tripulación, etc.). Además, cada uno de ellos tendrá que elegir un nombre diferente para la aventura (por ejemplo: Capitán Fantástico, John Peleón, Águila Negra...).
3. En voz alta, deberán comunicar al resto del grupo el nombre elegido y la tarea que van a hacer, sin posibilidad de repetirse y deberán intentar memorizarlos.
4. Cuando están listos, les preguntamos sobre la tarea y el nombre elegido por sus compañeros.

La segunda dinámica se llama LA NASA y para llevarla a cabo le entregamos al grupo un relato de una situación conflictiva que tendrán que resolver conjuntamente. La situación planteada es la siguiente:

Todos pertenecen a un grupo de cosmonautas y tienen el encargo de encontrarse con una nave nodriza. A causa de las dificultades técnicas, tienen que aterrizar antes de lo previsto y parte del equipo de supervivencia que llevaban a bordo queda destruida. Su supervivencia depende de que consigan llegar a la nave nodriza y para ello deben llevar lo más imprescindible y clasificar por el grado de importancia los siguientes objetos: (1 caja de fósforos, 20m de cuerda, 1 horno portátil, 1 lata de leche en polvo, 1 brújula magnética, cartuchos de señales, 1 receptor e emisor de FM, 1 bote neumático con botellas de CO₂, 1 lata de alimento concentrado, 30 m de seda de paracaídas, 2 pistolas, 2 tanques de oxígeno de 50l, 20 litros de agua, 1 maletín de primeros auxilios y 1 mapa estelar (con la constelación lunar).

La actividad propuesta consiste en la puesta en común del orden de prioridad elegida por cada uno de ellos. Posteriormente, leemos el orden lógico de supervivencia y lo comparamos y debatimos con el orden de prioridades elegida por ellos.

Para trabajar la conciencia emocional, aplicamos a los participantes una adaptación del Cuestionario de Desarrollo Emocional para Adultos (CDE-A). Se trata de un cuestionario de auto informe desarrollado por el Grupo de Investigación en Orientación Psicopedagógica (GROP) (Pérez-Escolda, et al., 2010) en el que los participantes deben responder su grado de acuerdo o desacuerdo sobre 34 ítems relacionados con las emociones y la conciencia y regulación emocional.

Para saber el grado de conocimiento que tienen sobre lo qué es una emoción llevamos a cabo sesiones de debate de preguntas abiertas que nos permitieran poder llegar a consensuar una definición que nos ayudara a identificarlas y explicarlas. Por otra parte, siguiendo la clasificación de las emociones de Bisquerra (2003, 2012) como marco referencial, llevamos a cabo debates abiertos que facilitasen la explicitación de las emociones de nuestros protagonistas: las que sienten en la prisión, las que les resulta más difícil superar, las diferencias emocionales que experimentan dentro y fuera de la prisión, etc.

La idea es reflexionar conjuntamente a través de las experiencias y vivencias personales que probablemente muchos comparten y con las que se sienten identificados. En este caso, utilizamos como recursos principales la música y la pintura. Algunas canciones utilizadas fueron: We Will Rock You - Queen; El Sitio de Mi Recreo - Antonio Vega; Livin' On a Prayer – Bon Jovi; Losing my Religion – R.E.M. También se re-

flexiona sobre las diferentes emociones (miedo, alegría, tranquilidad, tristeza...) a través de cuadros de arte famosos como: El grito de Edvard Munch; La vaca amarilla de Franz Marc, Ronda de presos de Van Gogh, Un baño en Asnières de Georges Pierre Seurat.

El Bloque 2 se centra en la necesidad de gestionar dos de las emociones que han sido diagnosticadas como las más necesarias por los profesionales de la prisión y por los propios internos: la frustración y la ira. Se indaga, colectivamente, sobre cuáles pueden ser las causas y las consecuencias de estas emociones, recogiendo las ideas y palabras clave en un post-it para construir el árbol de los problemas. Par

tiendo de un problema central como es la dificultad de control de la ira y la frustración (el tronco del árbol) se buscan y analizan las causas y consecuencias (ramas del árbol) que pueden ir desde el miedo, a la falta de autoestima o desinterés y falta de motivación para el crecimiento personal. A su vez, trabajamos las consecuencias (las hojas del árbol) cómo pueden ser la nula o escasa comunicación afectiva, incapacidad de ponerse en el lugar del otro, estar a la defensiva, culpar a los demás, conflictos recurrentes, rencor...)

Una vez construido el árbol se comentan los resultados y reflexionamos sobre cada una de las partes que lo conforman. Para trabajar con estas emociones, se elige el Teatro del Oprimido. Tal como indica Forcadás (2012), "el Teatro del Oprimido nace de un grupo que está siendo objeto de una opresión por parte de otro que busca obtener unos beneficios" (p.11). A través de esta actividad se busca que los internos tengan la posibilidad de representar alguna situación que les genere sentimientos de frustración o ira causada por una situación de opresión vivida. Podrán elegir los roles que quieren representar (opresor/oprimido), la situación de opresión, lo que van a decir y cómo lo van hacer. La idea es que se ajuste, en la medida de lo posible, a la realidad vivida, reforzando el trabajo en grupo.

La representación teatral está dividida en tres partes: introducción, en la que se presentan los personajes; nudo, en el que los protagonistas representan una situación de opresión; desenlace, que será siempre negativo para la persona oprimida. Una vez terminada la representación, serán ellos los que busquen las soluciones o alternativas a los comportamientos representados.

El Bloque 3 El aislamiento, consistirá en identificarlo desde tres dimensiones: comportamental (encerrarse en sí mismo, quedarse "chapado" en la celda, desconfiar de los compañeros y del equipo técnico, estar solo en el patio, no querer socializar, mala actitud...), afectiva (sentimientos de soledad y tristeza, impotencia, falta de realización personal, baja autoestima...) y cognitiva (nos ayuda a sobrevivir en una realidad distinta y compleja). Para trabajar las emociones derivadas del aislamiento, se utiliza la poesía que David González (2000) escribió durante su estancia de tres años en prisión: Lo mires por donde lo mires y Denominación de origen.

Mediante las palabras que inspiran los poemas (soledad, abandono, tristeza, melancolía, mar, ondas, cielo, estrellas, luna, flor, compañía, extrañar), crearán sus propios poemas y los leerán en voz alta y, si quieren, podrán explicar al resto del grupo las emociones en que se inspiraron para su elaboración, y sus compañeros expresarán las emociones que sintieron con su lectura.

La actividad finaliza con una reflexión compartida dirigida por las preguntas abiertas seleccionadas por la educadora, vinculadas a su estancia en prisión: sentimientos de las primeras noches en prisión, recuerdos de algún momento de soledad, vivencia del aislamiento dentro y fuera de la cárcel y sugerencias o consejos dados a una persona que acaba de entrar en prisión. Es importante que entiendan que siempre hay alternativas al aislamiento social. En este sentido, se debaten posibles soluciones como: no quedarse solo en la celda, intentar buscar apoyos dentro, empatizar con las personas que están pasando un momento delicado dentro de la prisión y animarlos a que pidan ayuda.

El Bloque 4: La Evaluación está destinada a evaluar el programa EMOCION(ARTE). Para ello se realiza una primera sesión con los internos en los que se utiliza una evaluación figuro-analógica basada en Paniego (2007). Esta autora indica la importancia de auto-evaluarse mediante herramientas de aprendizaje que despiertan emociones a través de los colores o sabores como: el café en grano, la vainilla, el atún de lata, una rosa fresca, la especia del comino, la lejía, etc. Además, esta estrategia evaluativa es utilizada para identificar algún sabor u olor con alguna de las sesiones del programa. Es decir, nuestros protagonistas

evalúan lo que sintieron haciendo el programa, explorando esas emociones por de los sentidos.

Finalmente, esta evaluación se complementa con un Grupo de discusión valorativo en el que se explora,

desde una perspectiva constructiva, las posibles mejoras y las principales limitaciones del programa, en cuanto a lo aprendido, su utilidad y la metodología empleada por parte de la educadora social.

4. CONCLUSIONES

A medida que se van haciendo las sesiones del programa se ha percibido una mejora progresiva en la situación emocional de las participantes. Inicialmente, nuestras observaciones nos indicaban la existencia de miedo y vergüenza en los reclusos para hablar públicamente de sus sentimientos y de las emo

ciones que estaban viviendo en la prisión y las que despertaban su vida anterior. Sin embargo, nuestra actitud de empatía ha permitido generar un clima de confianza que ha favorecido que poco a poco, fueran exteriorizando sus vivencias personales, confiándonos confidencias que ni el equipo técnico de la prisión conocía. Alguno de los participantes fue capaz de exteriorizar el llanto en nuestra presencia. También nos reímos durante el desarrollo del programa. Su nivel de satisfacción se manifiesta en su deseo expreso de querer continuar con el mismo porque les estaba ayudando.

El programa EMOCION(ARTE) ha contribuido a romper con el estigma carcelario que identifica la muestra emocional con la debilidad, y ha permitido una mayor cohesión intragrupal, favoreciendo un desahogo colectivo que muchos percibían con una terapia más, al tiempo que mejoró la comunicación y la relación entre los internos, ayudando a establecer un mayor clima de confianza entre ellos.

En relación a su desarrollo, podemos concluir que es importante que haya originalidad en las sesiones para favorecer la participación, la asistencia y sobre todo, el aprendizaje. En este sentido, es importante destacar la participación en el programa de la mayoría de los reclusos, así como sus ganas de comunicarse y dialogar entre ellos, potenciando el vínculo intragrupal y rompiendo algunas de las imágenes preconcebidas que tenían de sus compañeros.

Pero, también nos hemos encontrado con una serie de dificultades relacionadas con la temporalización y los recursos técnicos. En cuanto a la temporalización, el programa se diseñó para más sesiones, pero sólo hemos podido desarrollar las anteriormente descritas. Esta situación, junto con la necesidad de tener un horario específico, como nos han confirmado los propios internos, complicó algo su desarrollo. Al ser pocas sesiones, algunos no tuvieron una asistencia completa debido a compromisos (permisos, vis a vis cumplimiento de castigo en celda u otras obligaciones penitenciarias). También dificultó su realización la simultaneidad horaria del programa con el horario de la escuela y las costumbres carcelarias, como la hora del café a las 11:00h, lo que nos obligaba a interrumpir su desarrollo en ese tiempo.

Los tímidos efectos positivos que hemos podido comprobar nos permiten concluir sobre la necesidad de seguir trabajando en esta dirección, así como poder extender la experiencia a más instituciones penitenciarias, pues el bienestar emocional no sólo facilita la adaptabilidad de los presos a su situación de privación de libertad, sino también les ayuda a conocerse a sí mismos y les preparan para su posterior reinserción social.

REFERENCIAS

- Abarca, F. (2016). La metodología participativa para la intervención social: reflexiones desde la práctica. *Revista Ensayos Pedagógicos*, 11 (1), 87-109. ISSN 1659-0104
- ACAIP Sindicato de Prisiones (2005, Julio). Informe. http://www.prisiones.es/acaip/acaip_galicia_julio_2005.html (Consultado el 12 de abril de 2022).
- Añaños, F. y Yagüe, C. (2013). Educación social en prisiones. Planteamientos iniciales y políticas encaminadas hacia la reinserción desde la perspectiva de género. *Revista Interuniversitaria*, (22), 7-12. https://doi.org/10.7179/PSRI_2013.22.01
- Aranda, M. y Rivera, I. (2012) Problemáticas detectadas en el sistema penitenciario español (y algunas propuestas). *Revista Crítica Penal y Poder*, (3), 121-131.

- Ayuso, A. (2003). *Visión crítica de la reeducación penitenciaria en España*. Nau Libres.
- Bernabé, J. L. S. (2001). Consecuencias de la prisionización. *Cuadernos de Derecho Penitenciario*, (8), 1-11. ISSN: 0798-9202
- Bernabé, J. L. S. (2011). La cárcel del siglo XXI: desmontando mitos y recreando alternativas. *Crítica*, 61, (973), 14-18. ISSN 1131-6497
- Bisquerra, R. (2003). Educación emocional y competencias básicas para la vida. *Revista de Investigación Educativa*, 21 (1), 7-43.
- Bisquerra, R. (Coord.) (2012). *¿Cómo educar las emociones? La inteligencia emocional en la infancia y la adolescencia*. Hospital Sant Joan de Déu, pp. 14-23.
- Cabrera, P. J. (2002). Cárcel y exclusión. *Revista del ministerio de trabajo y Asuntos sociales*, 2 (35), 83-120. ISSN 1137-5868.
- Cabrera, P. J. (2011). Exclusión social y prisiones. *Documentación social*, (161), 43-66. ISSN 0417-8106
- Cabrera, P. J., Gallego, M., Segovia Bernabé, J. L., y Ríos, J. C. (2010). *Andar 1 km en línea recta. La cárcel del siglo XXI que vive el preso*. Universidad Pontificia de Comillas.
- Cabrera, P. J y Ríos, J. (1998). *Mil voces presas*. Universidad Pontificia de Comillas.
- Casado, J. (2013). Visión del Sistema Penitenciario español. *Revista de Intervención Psicoeducativa en la desadaptación social*, (6), 41-53. ISSN-e 2013-2352.
- Castillo Arredondo, S., Cabrerizo Diago, J. y Rubio Roldán, MJ. (2011). La práctica de la evaluación en la intervención socioeducativa. *Materiales e instrumentos. Vademécum del Educador social*. Pearson Educación y Universidad Nacional de Educación a Distancia.
- Cortes Generales del Estado Español (1979, 26 de septiembre). Ley Orgánica 1/1979 General de Penitenciaria. BOE 239, <https://www.boe.es/eli/es/lo/1979/09/26/1>.
- Expósito, E. y Llopis, N. (2016). El tránsito del educador social en prisiones: entre el control y la transgresión. *Revista de Educación Social*, (22), 69-84. ISSN-e 1698-9007.
- Forcadas, J. (2012). *Praxis de Teatro del Oprimido*. Col·lecció Forn de teatre Pa'tothom (1.ª ed.). Editorial Imprenta MRR.
- Fabra, N., Heras, P. y Fuertes, S. (2016). La reinserción social postpenitenciaria: un reto para la educación social. *Revista de Educación Social*, (22), 143-156. ISSN-e 1698-9007
- Gil Cantero, F. (2010). La acción pedagógica en las prisiones. Posibilidades y límites. *Revista Española de Pedagogía*, 68 (245), 49-64.
- González, I. (2012). La cárcel en España: mediciones y condiciones del encarcelamiento en el siglo XXI. *Revista de derecho penal y criminología*, 3ª época (8), 351-402. ISSN: 1132-
- González, D (2000). Denominación de origen <https://poessia.blogspot.com/2010/12/denominacion-de-origen-david-gonzalez.html>
- Jefatura del Estado (1983, 21 de marzo). Instrumentos de Ratificación del Convenio sobre el traslado de personas condenadas, hecho en Estrasburgo. BOE 138, <https://www.boe.es/buscar/doc.php?id=BOE-A-1985-10554>.
- Marcuello, C. y García, J. (2011). La cárcel como espacio de de-socialización ciudadana: ¿Fracaso del sistema penitenciario español? *Portularia*, 11 (1), 49-60. DOI: 10.5218/prts.2011.0005
- Martín, J. C. R. y Cabrera, P. J. (1998). *La cárcel: descripción de una realidad*. Cáritas Española.
- Martín, Víctor M. y Vila, Eduardo S. (2016). Si nada cambia, todo continúa igual. La educación social y sus ausencias en el ámbito penitenciario. *Revista de Educación Social*, (22), 11-28. ISSN 1698-9007.
- Ministerio de Justicia e Interior (1996, 9 de febrero). Real Decreto 190/1996 por el que se aprueba el Reglamento Penitenciario. BOE 40, <https://www.boe.es/eli/es/rd/1996/02/09/190>.
- Paniego, C. (2017). Aprender a pensar a través de la filosofía para niños. *Fórum Aragón*, (22), 18-22. ISSN-e 2174-1077
- Pérez-Escoda, N.; Bisquerra, R.; R. Filella, G. & Soldevilla, A. (2010). Construcción del cuestionario de desarrollo emocional de adultos (QDE-A). *Revista Española de Orientación y Psicopedagogía*, 21 (2), 367-379. ISSN: 1139-7853