





*Premio Nacional  
Victoria Kent  
Año 2011*

*Primer Premio*

**EL BIENESTAR PSICOLÓGICO  
EN PRISIÓN**

**Propuesta de un programa para potenciar  
recursos personales y reducir los efectos  
del encarcelamiento sobre la salud  
de los internos**

**Zulema Altamirano Argudo**



GOBIERNO  
DE ESPAÑA

MINISTERIO  
DEL INTERIOR

SECRETARÍA  
GENERAL  
DE INSTITUCIONES  
PENITENCIARIAS

COLECCIÓN: PREMIOS VICTORIA Kent

Catálogo de publicaciones de la Administración General del Estado  
<http://publicacionesoficiales.boe.es>

Edita: Ministerio del Interior. Secretaría General Técnica  
NIPO (ed. papel): 126-12-038-0  
NIPO (ed. en línea): 126-12-039-6  
Depósito Legal: M-25668-2012  
ISBN: 978-84-8150-304-3  
Imprime: Organismo Autónomo Trabajo Penitenciario y Formación para el Empleo  
Taller de Artes Gráficas del Centro Penitenciario de Madrid III (Valdemoro)  
Ctra. Pinto - S. Martín de la Vega, km. 5 - 28340 Madrid

## ÍNDICE

	Págs.
INTRODUCCIÓN .....	7:
MARCO TEÓRICO	
1. La estancia en prisión .....	15:
2. La Psicología Positiva .....	22:
3. Conceptos clave .....	27:
3.1. El concepto de estrés .....	28:
3.2. El concepto de bienestar .....	31:
4. Modelo de Demandas y Recursos en Prisión .....	41:
5. Demandas o estresores .....	51:
5.1. Eventos traumáticos previos al ingreso .....	52:
5.2. Demandas dentro de prisión .....	55:
5.3. Demandas e íternas durante la estancia en prisión .....	59:
6. Recursos .....	61:
6.1. Recursos e íternos .....	62:
6.1.1. Recursos penitenciarios .....	62:
6.1.2. Apoyo social .....	64:
6.2. Recursos personales .....	69:
6.2.1. Estrategias de afrontamiento .....	70:
6.2.2. Recursos psicológicos .....	76:
7. Consecuencias .....	94:
7.1 Salud mental en prisión .....	96:
7.2. Consumo de drogas en prisión .....	101:
7.3. Conducta violenta dentro de prisión .....	105:
7.4. Suicidio en prisión .....	109:

**PROGRAMA DE BIENESTAR PSICOLÓGICO EN PRISIÓN**

1. Objetivos del programa .....	121
2. Descripción del programa .....	124
3. Fase de evaluación .....	128
4. Fase de intervención .....	141
5. Evaluación del programa .....	161
 BIBLIOGRAFÍA .....	 163