

**Programa de  
Bienestar Psicológico  
en prisión**



**B** **P**

### **hipótesis Pre**

- ☐ Proceso de tensión **ni** el de estrés dentro de prisión es consecuencia de **un** desequilibrio entre las altas demandas **estresores** **tales** o acumulación de estresores diarios **pocos** recursos **limitado** acceso a recursos **externos** **pocos** recursos personales **en** el interno
- ☐ Proceso de motivación **la** disposición de recursos en el medio penitenciario **que** **añaden** **faciliten** la vida del interno en prisión **derivan** en la implicación del individuo con su proceso de reinserción
- ☐ **Diferentes** combinaciones de estresores **recursos** específicos son los **que** **determinan** el bienestar del interno
- ☐ Las demandas o estresores en prisión son el principal predictor del agotamiento del interno **sobre** todo emocional **Sintomatología** **ansioso** **depresiva** **los** recursos **funcionan** **mayormente** como moderadores
- ☐ **que** **que** las demandas no sean elevadas **en** **un** contexto como la cárcel **también** **puede** **suceder** **que** la falta de recursos **lleve** al desgaste del interno por las **continuas** carencias de recursos importantes
- ☐ Los recursos tanto **externos** como personales son el mejor predictor de la motivación **el** aprendizaje **la** implicación del interno con su propio proceso de reinserción **en** este caso el nivel de estrés **actúa** como moderador
- ☐ Los recursos son mejores predictores del **disfrute** **del** compromiso del interno **no** con su proceso de reinserción **que** las demandas
- ☐ La combinación de altas demandas **los** recursos **producen** los niveles más elevados de agotamiento personal en prisión

## **Objetivo general**

- En nivel moderado de estrés o estresores positivos facilitar también el proceso de motivación siempre que existan recursos internos o personales disponibles

## **Objetivos generales**

Proponemos un programa que a partir de la evaluación mejora del bienestar psicológico de los reclusos consiga potenciar las capacidades personales de los internos dotándolos de recursos psicológicos positivos con los que hacer frente a su estancia en prisión

Con ello se espera que mejore su estado de salud se reduzca el deterioro mental se reduzca la frecuencia de conductas contraproducentes como son la agresividad la victimización las conductas antisociales o el consumo de drogas se disminuyan por conductas positivas estilo de vida saludable implicación y responsabilidad en su proceso de reinserción

Se busca por tanto intervenir desde la Psicología Positiva en el desarrollo de las competencias individuales la potenciación del crecimiento personal de los internos participantes para mejorar su bienestar psicológico reducir las consecuencias adversas que la cárcel tiene sobre ellos

## **Objetivos específicos**

Con este programa de intervención se pretende que al final del mismo los internos participantes hayan conseguido

- Mejorar su bienestar subjetivo psicológico en general

Para cada uno de los módulos

- Autoaceptación conocerse mejor a sí mismos en especial sus fortalezas pero también sus limitaciones para saber aceptarlas
- Domínio del entorno disminuir los estresores diarios que les afectan facilitando recursos de afrontamiento adecuados para hacerles frente
- Relaciones positivas conocer cuidar y mejorar sus relaciones con las personas que conforman su red de apoyo social
- Autonomía aumentar sus recursos personales en función de las fortalezas y necesidades evaluadas previamente

## ☐ Bienestar psicológico en prisión

- ☐ Propósito en la vida ☐ Definir metas realistas ☐ Expectativas adecuadas para sí mismo en el corto ☐ medio ☐ largo plazo ☐ con objetivos claros ☐ alcanzables
- ☐ Desarrollo personal ☐ desarrollar una adecuada motivación ☐ una actitud positiva ante la vida ☐ gestionando de forma adecuada las emociones

### ☐ En relación con la salud física ☐ mental ☐

- ☐ Mejorar su estado de salud general ☐ logrando conseguidas mejoras concretas ☐ mejora del sueño ☐ disminución de ingesta de pastillas ☐ práctica de deporte ☐ mejora de hábitos de alimentación etc ☐
- ☐ Reducir sintomatología depresiva o ansiosa

### ☐ En relación con su conducta ☐

- ☐ Mostrar una conducta asertiva ☐ y sustituir los comportamientos violentos o agresivos
- ☐ Definir un estilo de vida positivo tanto en relación con hábitos de higiene ☐ como de ocio ☐ de consumo de drogas
- ☐ Definir los conocimientos adecuados para prevenir la recaída en el consumo de sustancias psicoactivas
- ☐ Reducir el riesgo de conductas autodestructivas o suicidas

### ☐ En relación a su conducta delictiva ☐

- ☐ El interno asume una mayor implicación con su proceso de reinserción
- ☐ Los recursos positivos adquiridos se espera internalizan de forma indirecta ☐ como complementaria a las otras actividades treatmentales ☐ en la concienciación del interno no sobre su conducta delictiva ☐ en su no reincidencia

☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ **P** ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ **P** ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

## a destinatarios

☐ Este programa está dirigido a internos en segundo grado o régimen cerrado ☐ ¿Está interesado en el mismo? ☐ Decidan participar ☐ Voluntariamente en ☐

Se disponen grupos homogéneos en función del número de módulos del centro de la separación interior. La existencia de módulos de respeto o terapéuticos también se tiene en cuenta para la formación de estos grupos. La edad, la primariedad delictiva, los perfiles de competencias obtenidos en la fase de evaluación, teniendo también en cuenta algunos criterios de inclusión o exclusión.

**atención de la condena prioritario interno de les de en a o para las partes sobre internos con condenas m largas o m cortas**

☐ Tipo de delito ☐ Se dar ☐ prioridad a internos con delitos como robo ☐ lesiones ☐  
☐ homicidio ☐ delitos relacionados con el tráfico de drogas ☐ estafa o falsificación ☐  
etc ☐ Se no participan en programa específico relacionado con su tipología  
delictiva ☐ para no solapar similitudemente intervenciones

☐ Consenso de drogas ☐ e dar ☐ prioridad a internos con problemática de consumo ☐  
 mostrando ☐ no obstante el nivel de consumo actual ☐ el grado de deterioro  
 cognitivo ☐ tendrían preferencia a ☐ ellos internos ☐ e no reciben tratamiento de  
 desalcoholización

**dici el de espa ol se ace necesario n total mane o del espa ol**

**e el educati o es imprescindible e el interno sepa leer escri ir**

☐ ☐ ☐ enfermedad mental ☐ no podrán participar internos con trastornos graves de salud mental ☐ que no estén controlados por los servicios médicos o ☐ que conlleven un deterioro evidente en el comportamiento ☐ dificulten la comprensión o aprovechamiento del programa

**g. Antecedentes de personalidad y otros factores de riesgo internos diagnosticados con psicopatología**

--	--	--	--	--

## Bienestar psicológico en prisión

### Metodología

Resumiendo lo comentado en el marco teórico del programa, sus principales características son:

- ♦ Intervención desarrollada desde la perspectiva de la Psicología Positiva, tomando como referencia los resultados de los modelos salutogénicos.
- ♦ Como modelo de referencia para dar estructura a la intervención, se parte del Modelo de Bienestar Psicológico de Gassman, con el objetivo de trabajar en sus seis dimensiones de forma progresiva, adaptados no obstante a la realidad penitenciaria. Se complementa el programa con dos módulos dirigidos a la salud y a la conducta contraproducente de los internos, dada la importante relación entre bienestar y ambas variables, especialmente en el medio penitenciario.
- ♦ Además, se propone un modelo explicativo para ahondar en las relaciones entre estrés y bienestar, para poder evaluar los resultados y el impacto del programa sobre las consecuencias más importantes de esta relación: estrés y bienestar. Es el Modelo de Demandas y Recursos en Prisión, adaptado del Modelo de Demandas y Recursos de Bakker y Demerouti.
- ♦ El programa consta de dos fases diferenciadas: una de evaluación y otra de intervención.

### Fase de evaluación

La evaluación consiste en entrevistas personales y aplicación de una batería de cuestionarios. La mayoría de los cuales se diseñaron para aplicar al final del programa para valorar tanto la consecución de los objetivos planteados individualmente como el éxito terapéutico del programa. Además, en esta fase se incluye una evaluación grupal consistente en ejercicios de grupo con la recogida de información de tipo cualitativo que permite completar el perfil de capacidades y competencias de cada interno.

El Perfil de Competencias obtenido para cada interno, que incluye sus fortalezas y debilidades, sirve como punto de partida para la fase de intervención y como herramienta individualizada de trabajo para su desarrollo y potenciación a lo largo de los módulos del programa.

### Fase de intervención

El programa tiene una distribución modular, lo que permite priorizar o adecuar la participación de cada interno según sus necesidades particulares.

Se dirige cada módulo a la adquisición y desarrollo de dos recursos personales relacionados con la dimensión propuesta por Gassman en su modelo, complementando este objetivo con el conocimiento de los procesos que actúan detrás de la relación entre cada recurso y dimensión y la salud y bienestar de la persona. Se trata de un módulo en el

## Temas de la semana 1

Se trata de un programa de intervención a medida que se adapta la misma a las necesidades personales tanto a nivel del apoyo familiar como de los conflictos familiares desde dentro de prisión. Otro módulo que analiza las fortalezas y debilidades de cada participante para conocer su Perfil de Competencias.

Se pretende además acordar de forma integral todas las facetas del individuo en relación con cada recurso: aspectos cognitivos, emocionales, conductuales y relacionales desde un punto de vista eminentemente práctico para poner al interno en situación.

Se trata de una intervención a medida que se adapta la misma a las necesidades y limitaciones de cada interno. Con objetivos individuales a partir de su Perfil de Competencias y del conocimiento de sus estresores, recursos y red de apoyo social.

Además es un programa de tipo abierto que permite la incorporación de internos una vez iniciado el curso antes de iniciar el nuevo módulo siempre cuando se haya realizado la evaluación previa.

Las sesiones pueden variarse a lo largo de la intervención para adecuarse a las necesidades del grupo. No obstante está previsto que la duración de cada módulo sea de 6 semanas a razón de 1 sesión de 1 hora semanal.

La metodología del programa es activa y participativa, fomentando en todo momento la implicación y colaboración de los internos tanto en las sesiones como en las tareas que realizan fuera de las sesiones.

Se utilizan a lo largo de las sesiones:

- ◆ Proposiciones teóricas que se adaptan al nivel formativo de los internos posteriores a las dinámicas apoyándose en ejemplos prácticos.
- ◆ Dinámicas de grupo de ideas, debates, role playing que utilizarán también técnicas de corte cognitivo, conductual y de terapia sistémica.
- ◆ Actividades prácticas intercambio de experiencias, estudio de casos, análisis de fotografías, testimonios, otros materiales, lecturas.
- ◆ Áreas intersecciones Para el trabajo de relación de contenidos a tratar en la siguiente sesión.

Se valoran y centran con:

- ◆ Perfil individual de Competencias como instrumento individualizado de competencias y capacidades áreas de mejora resultado de la fase de evaluación que sirve como herramienta individual de trabajo a lo largo del programa.
- ◆ Fortalezas individuales para ayudar a los internos que precisen de un mayor asesoramiento o apoyo en determinados módulos o tareas.



## **El bienestar psicológico en prisión**

### **Temporalización**

- ◆ **Caso de evaluación** aproximadamente de dos meses **o** un mes para evaluación individualizada **o** otro mes para sesiones de evaluación grupal
- ◆ **Caso de intervención** ocho meses aproximadamente a razón de un módulo por mes adaptando este tiempo al propio grupo

☐ a parte de la alación prelia a la interlención terapéutica se puede dividir a s  
☐ en tres momentos

□ Selección de internos a través de una entrevista individualizada donde se valoró el cumplimiento de los criterios formales a mencionados dos aspectos clave: el nivel de bienestar y el estado de salud mental del interno. □ primero de estos factores a través de la Escala de Bienestar Psicológico de [ ] [ ] [ ] [ ] el segundo por la Escala Breve de Sintomatología Psicopatológica de Perogatis a la hora de la aplicación de ambos constructos permitir completar la selección de aquellos internos más susceptibles de beneficiarse de un programa dirigido a la mejora de su bienestar y salud mental mientras están en prisión

El análisis cuantitativo a partir de una batería de cuestionarios quearemos a continuación cada uno de ellos específicamente seleccionado para la variable a medir. Todas estas variables son las que se han incluido en el modelo de demandas de recursos en prisión que proponemos. Las puntuaciones obtenidas permitirán obtener un Perfil de Competencias de demandas de apoyo social específicos para cada interno, que se utilizará como herramienta de trabajo para la intervención posterior. Además, esta evaluación preliminar se repetirá en su mayor parte una vez finalizado el programa, lo que permitirá valorar la consecución de los objetivos marcados al principio del mismo a la vez que una aproximación científica que de un mayor soporte al marco teórico en que se fundamenta este programa.

□ La valoración cualitativa con la realización de varias sesiones grupales en las que se comentará y facilitará la participación grupal □ se realizará en tareas tanto individuales entre sesiones □ Esta valoración cualitativa complementa los datos de la parte cuantitativa al arrojar luz sobre aspectos más difíciles de valorar a través de cuestionarios. Por ejemplo, las estrategias de afrontamiento en la práctica, el papel del interno en un grupo, el estilo de argumentación □ pensamiento □ a partir de sus intervenciones, etc. □ demuestran las tareas entre sesiones pretenden recabar información sobre dos aspectos fundamentales para la intervención individualizada de este programa. Por un lado, las historias de vida de

□ □ □ □ □

## Bienestar psicológico en prisión

cada interno por otro, la percepción de la prisión y los efectos que el encarcelamiento produce sobre los internos sobre todo en concreto

Se exponen a continuación las diferentes variables incluidas en el programa, así como en el modelo teórico en el que se sustenta el instrumento de medida que hemos elegido para evaluar cada una de ellas tanto antes de iniciar el programa como una vez finalizado este para poder así evaluar los resultados obtenidos a continuación de los objetivos de la intervención

### Bienestar

Con objeto de evaluar el nivel de bienestar de los internos participantes en el programa se les aplica dos cuestionarios, uno relacionado con el bienestar subjetivo que como referíamos al principio de este trabajo incluye los aspectos de afecto, cognición, satisfacción con la vida, nosotros nos interesamos por la segunda dimensión, satisfacción con la vida, otro relacionado con el bienestar psicológico que evalúa las seis dimensiones del modelo de

### Escala de Satisfacción Vital (Items) tener

La escala de Satisfacción Vital (Life Satisfaction) es un instrumento diseñado para evaluar el grado de satisfacción del sujeto con ciertos aspectos de su vida como son familia, dinero, amistad, sí mismo, salud, vida en general. Consta de 6 ítems de los cuales 5 pertenecen de la escala original de tener, agregándose a la nueva versión la pregunta Satisfacción con la salud, utilizando esta escala de seis ítems incluyendo satisfacción con la salud en un rango de respuesta entre 1 (insatisfecho) y 6 (satisfecho) la puntuación obtenida por el sujeto está dentro de un rango teórico comprendido entre 5 y 30 puntos encontrándose

- ♦ 1 (insatisfecho) las personas que consiguen una puntuación entre 5 y 10
- ♦ 2 (satisfecho) las personas que puntúan entre 11 y 15
- ♦ 3 los sujetos o satisfechos serían aquellos que obtienen una puntuación entre 16 y 30

Utilizando como punto de corte la pertenencia a un grupo de equilibrio de afecto neto o negativo o la no pertenencia a un grupo de afectividad una puntuación inferior a 15 en satisfacción vital sugiere que se tienen más probabilidades de malestar subjetivo. El cuestionario administrado está dirigido a la población general

# Tema Itamirano Rodrigo

escala de Bienestar psicológico de adaptada por cols

[illegible]

## □□□ emandas

Para valorar el nivel de estrés de los internos/as, como las demandas o estresores incluidos en el modelo de demandas-recursos en prisión, proponemos la aplicación de varios instrumentos de medida que nos permitan explorar la cantidad e impacto de dichos tipos de estresores sobre los internos participantes en el Programa de Bienestar Psicológico.

## Entos tradicionales preios al ingreso en prisión

[illegible]

Este inventario pretende recoger a todos los acontecimientos vitales traumáticos que han sufrido los internos durante la infancia, adolescencia y hasta la alta penalencia de años físicos o sexuales entre la población reclusa y su relación con trastornos de estrés post-traumático. Consideramos muy importante valorar el tipo de traumas que han podido tener los internos participantes y las secuelas de estos eventos traumáticos tempranos pueden dificultar o tener el desarrollo de determinados recursos o fortalezas en el individuo a través de nuestro programa a la que le estar precipitando el impacto del encarcelamiento sobre la persona.

El cuestionario original consta de 11 ítems que evalúan el auto de tipo emocional. Se evalúan como las experiencias traumáticas: pérdida de padres, desastres naturales, etc. y la vida de la persona antes de los ataques. La aplicación puede realizarse a modo de entrevista recogiendo detalles en relación con cada ítem controlado al matricialmente o a modo de autoinforme. En nuestro caso, hemos elegido esta última, el interno de contestar si le ha sucedido o no el suceso descrito a la edad a la que le ocurrió o a la que empezó.

☐ Instrumento cuenta con una aceptable fiabilidad inter-observadores, test-retest ☐ consistencia interna ☐ validez convergente al compararlo con otros instrumentos ☐ e calificación de la muestra ☐ con instrumento ☐ de valorar síntomas relacionados con el uso de

## **■ Bienestar psicológico en prisión**

tipo de asociación o trastorno de estrés post-traumático. ¿Puede haber sido una ali-  
de la edadado también en demostrada al ser para discriminar de forma adecuada  
pacientes con P

**mandas en prisión**

☐ escala de Holmes ☐ a ☐  adaptada al medio penitenciario

Adaptación de la escala a la realidad penitenciaria. Seleccionando a los ítems más relevantes de la escala para este contexto se han suprimido los ítems relacionados con la promoción o cambio de trabajo e ingresos por su impacto al producirse estando en prisión. Además se añade una selección de ítems que pueden considerarse como vitales o estresores agudos que son propios del contexto penitenciario. La puntuación para estos últimos se la otorgó de la media de puntuaciones asignadas por una muestra de internos consultados.

Este cuestionario evalúa la influencia durante el último año de sucesos considerados vitales que pueden afectar de forma importante el bienestar del individuo. Los sucesos vitales recogidos agrupan situaciones tanto positivas como por ejemplo en: morarse o casarse, como negativas por ejemplo de: un familiar, situación de violencia física o problemas con amigos.

Las normas de aplicación se indican en el ítem de indicarse para cada síntoma. Si no le ha sucedido, si en caso de que le haya ocurrido, además en el caso de que le haya sucedido, existe una escala con una intensidad de 1 a 5 de menor a mayor intensidad.

Finalmente, la persona se ala c de todos los s acontecidos a resultado s eti a para el como el m<sup>s</sup> impactante

☐ Ejemplo de algo no de los temas ☐ e se incluye en son ☐

**Positivo** ☐ **Logro deseado de un miembro de la familia** ☐ **Inicio reciente de una relación** ☐ **casarse** ☐

☐ Legación ☐ Ferte de n familiar ☐ Enfermedad grave ☐ Separación ☐ Divorcio o ☐ p  
t ☐ ra ☐ cambio de residencia

☐ Si el total de estrés vendrá dado por la suma total del valor asignado a los ítems con una influencia negativa de forma que a medida que aumenta la puntuación se incrementará el nivel de estrés si la puntuación supera los límites de riesgo establecido por parte del individuo de padecer problemas de salud mental relacionados con el estrés (trastorno de ansiedad, trastorno de estrés post-traumático, trastorno no adaptativo).

**Puntuaciones inferiores a tres en los dos negativos y superiores a uno en la escala de los positivos e ítems reflejan a medio plazo el bienestar**

Los efectos negativos e ítems relacionados con todo la afectividad negativa en menor medida disminuyen la afectividad positiva y la satisfacción con la vida.

## Temas de la semana 1

El efecto de la felicidad por un corto o medio plazo disminuye en la visión positiva del mundo. La visión de alto control cuestiona la visión del mundo de los otros. Generalmente estos efectos reflejan una sensación de exclusión o aislamiento social. También cuestiona la visión optimista del mundo.

Por su parte, los efectos positivos se refieren sobre todo a la afectividad positiva y la satisfacción con la vida, mientras que tienen poco efecto en la afectividad negativa. Estos efectos positivos reflejan la visión positiva y elica de alto control del mundo, del mundo en general y de los otros, aumenta la sensación de inclusión y apoyo social, disminuyendo la soledad y aumentando la autoestima.

Con la excepción de la muerte, en la enfermedad grave, las rupturas de pareja, intromisión masiva o impacto sobre el bienestar social de los otros, los efectos negativos tienen un impacto más limitado. Entre seis meses.

El aumento del bienestar y la felicidad asociado al inicio de conciliencia o matrimonio, al enamoramiento intenso también dura alrededor de dos años. Los efectos positivos tienen un impacto más estable, pero en general su impacto va decreciendo a medida que pasa el tiempo.

Validación convergente: los efectos a lo largo de las correlaciones con la satisfacción con la vida tres meses después predicen la afectividad positiva controlando los rasgos de personalidad. Los efectos desajustados correlacionan con la satisfacción con la vida con la afectividad positiva y con la negativa tres meses después. Los efectos desajustados predicen la afectividad negativa controlando los rasgos de personalidad.

## La escala de estrés percibido (PSS) de Cohen y Wills, 1985, es una versión reducida de la escala de estrés percibido (PSS) de Cohen y Wills, 1985.

Se trata de un instrumento de autoinforme que evalúa el nivel de estrés percibido durante el último mes. Incluye preguntas directas sobre los niveles de estrés experimentados. Consta de 10 ítems a través de los cuales se intenta establecer el grado en que durante el último mes la persona se ha sentido molesta o preocupada por algo o, por el contrario, ha percibido que las cosas le iban bien o se han sentido seguras de su capacidad para controlar sus problemas personales. Los ítems son estimados desde nunca hasta muy a menudo.

La escala puntúa de 0 a 10, donde las puntuaciones superiores indican un mayor estrés percibido. La puntuación directa obtenida indica que a una mayor puntuación corresponde un mayor nivel de estrés percibido. La escala completa se encuentra en el Anexo 1. Los ítems que componen la versión de 10 ítems de la escala de estrés percibido son:

## **El bienestar psicológico en prisión**

### **El inventario de molestias en Prisión**

Esta escala diseñada específicamente para este Programa Pretende evaluar las demandas diarias que más afectan a las personas durante su estancia en prisión. Se pide al interno que enumere los aspectos de su día a día en prisión que le molesten de alguna manera, la frecuencia con que le suceden siendo con poca frecuencia o muy a menudo.

### **El cuestionario de estrés diario antes de entrar en prisión Versión adaptada antes de entrar en prisión adaptado al medio penitenciario**

El cuestionario de estrés diario antes de entrar en prisión es un cuestionario basado en la estructura conceptual general de la Hassles and Uplifts scale de Longis y Colman. A los ítems se les ha añadido una versión revisada de las escalas deanner y cols.

En las instrucciones se pide a los sujetos que centrándose en los ítems con los que se refiere a los sucesos ocurridos en las últimas 24 horas de su vida o bien dependiendo del diseño de los siete últimos días. Se les dan una valoración positiva o negativa de las satisfacciones diarias o negativas de los mismos. Las contrariedades diarias. En función del efecto de los sucesos a los que se refieren los contenidos de los ítems se han elegido sobre ellos el formato de respuesta atiende la consideración de que el suceso pueda o no tener un significado negativo o positivo para la persona. Se dispone de dos escalas tipo Likert una para la valoración negativa y otra para la positiva con rango de 1 a 5 donde 1 nada positivo/negativo algo positivo/negativo 2 bastante positivo/negativo 3 mucho positivo/negativo. Los ítems además de estar formulados de una manera neutral intentan hacer referencia explícita a procesos cognitivos o emocionales no se solapan con sucesos vitales mayores.

El cuestionario original está formado por 10 ítems relacionados con distintas facetas de la vida cotidiana de las personas familia trabajo estudios económica etc. Puesto que tres de esos ítems están relacionados con temas de salud física algunos ítems pueden eliminarse en estudios en los que el ítem se ponga en relación con otras medidas de salud. La versión adaptada consta de 7 ítems.

Los datos de fiabilidad y validez psicométricas de este cuestionario se han presentado en diferentes trabajos antes de entrar en prisión y Limón y Arcalampalo antes de entrar en prisión.

tema Tamirano gido

recursos

recursos externos

recursos penitenciarios

questionario a medida

En se incluyen preguntas relacionadas con los recursos penitenciarios mencionados en el apartado sobre Recursos Penitenciarios: disfrute de permisos, actividades, recompensas, tercer grado, trabajo remunerado dentro de prisión, etc.

polo social

escala de polo social. Etiqueta: PP. Escala elaborada por el Depto. de Salud Mental de Colombia en Pecos.

Busca obtener información acerca de la densidad de redes sociales del sujeto, es decir, constatar la dimensión objetiva de la integración social. La información de los otros se trata de un cuestionario elaborado a partir de la escala original del Departamento de Colombia en Pecos. Consiste de ítems con una valoración específica para cada una de las respuestas. La corrección consistirá en el sumatorio de los ítems. La interpretación radicará en que una mayor puntuación corresponderá a una mayor oportunidad social, es decir, a una mayor amplitud de inserción en la red social de contactos. Por debajo de puntos, la mayor probabilidad de tener malestar subjetivo.

escala de polo social. Etiqueta: PP. de adaptación de Pecos.

Esta escala permite obtener una estimación del soporte o apoyo social subjetivo o percibido por el sujeto. Permite tener tanto un indicador de satisfacción como de insatisfacción. Consiste de ítems centrados en las esferas familiar, de amigos, con un rango de variación de 1 a 5, de totalmente en desacuerdo a totalmente de acuerdo.

Para la corrección de esta escala, se deben introducir los valores del ítem por el por el por el por el procediéndose seguidamente a la suma de los valores alcanzados en el total de ítems. Las puntuaciones corresponderán con un óptimo soporte subjetivo, mientras que las puntuaciones indicarán un sentimiento de apoyo deficiente. Una puntuación por debajo de 10 se asocia a una mayor probabilidad de malestar subjetivo.



## **El bienestar psicológico en prisión**

### **Recursos personales**

#### **Estrategias de afrontamiento**

**Instrumentario de Respuestas de Afrontamiento** (Barrick y Mount, 1993)  
Barrick, H. M., y Mount, K. W. (1993). *Adaptación y validación de un cuestionario adaptado al contexto penitenciario*

Este instrumento evalúa diferentes tipos de respuestas de afrontamiento ante situaciones estresantes, combinando dos dimensiones: el foco del afrontamiento (enfocado en el problema o enfocado en la emoción) y el método del afrontamiento (cognitivo o conductual).

Se trata de una prueba con garantías psicométricas adecuadas. Según los datos referidos por el autor, la consistencia interna de las escalas aporta unos coeficientes alfa que fluctúan entre 0,80 y 0,90 según escalas. El género en la población concreta de carceres oscila entre 0,80 y 0,90. Asimismo, el test incluye ítems separadamente para ambos géneros.

El instrumento evalúa estrategias de coping ante situaciones estresantes. Las primeras cuatro escalas evalúan estilos de coping basados en la aproximación al problema y las cuatro restantes estilos basados en estrategias de evitación. Es la misma forma las dos escalas primeras de cada bloque evalúan estrategias cognitivas y las dos restantes informan sobre las conductuales. El cuestionario se compone de tres partes diferenciales. En la primera el sujeto ha de describir un problema o situación difícil al que ha tenido que enfrentarse durante los últimos doce meses.

La segunda parte proporciona información sobre cómo el individuo califica el problema descrito. consta de ítems con cuatro opciones de respuesta evaluadas en una escala tipo Likert del 1 al 4.

La tercera parte del cuestionario sobre la que se basa nuestro estudio contiene ítems con cuatro opciones de respuesta tipo Likert del 1 al 4. Estos ítems constituyen las escalas del cuestionario que miden las estrategias de coping propiamente dichas.

### **Recursos psicológicos**

**Cuestionario de Recursos Psicológicos** (Pittman). Únicamente se incluyen las subescalas Optimismo, Autoeficacia, Autocontrol, Resolución de problemas, Autoestima, Inteligencia emocional e Inteligencia social.

La versión final del instrumento consta de 100 ítems que se agrupan en 10 dominios: Optimismo, Sentido del humor, Espiritualidad, Perdón, Creatividad, Autoeficacia, Justicia, Autocontrol, Inteligencia emocional y Resolución de Problemas. Cada ítem se califica en una escala de 1 a 4.

Se trata de una escala tipo Likert de 4 puntos donde 1 es totalmente de acuerdo y 4 nada de acuerdo.

## Temas de la asignatura

El análisis de factores obtenido resulta coherente con los conceptos teóricos de la perspectiva positiva de la psicología y parece adecuado para evaluar los recursos necesarios para mantener la salud y bienestar de las personas.

En su diseño se preveía la utilidad para contribuir como herramienta para diseñar líneas de trabajo en cuanto al desarrollo de programas cuyo objetivo sea la prevención, fortalecimiento o potenciación de estos recursos psicológicos.

Por último cabe señalar que el instrumento BPI se ha mostrado útil y fiable estable para evaluar los recursos psicológicos.

La construcción del inventario se ha determinado por un detallado estudio cualitativo que tuvo en cuenta la valoración de expertos sobre los ítems del inventario inicial para asegurar su validez aparente, mejorar la validez de contenido del mismo a partir de esta evaluación de ítems y del análisis de la calidad de los ítems se optó por la reducción del cuestionario de ítems.

La fiabilidad del instrumento se calculó mediante el coeficiente alfa de Cronbach para todos los ítems en el cual el valor fue superior al criterio establecido. En el análisis de ítems se efectuó a través de las correlaciones ítem total y en cuanto a la comprobación de la estabilidad temporal del inventario esta fue satisfactoria. Se obtuvo un índice de correlación superior a 0.8 en todas las submuestras que conforman el BPI.

## Conclusiones

### El bienestar mental en prisión

El Inventario Breve de Síntomas (Brief Symptom Inventory) de Derogatis y Spencer.

El Brief Symptom Inventory (BSI) mide la sintomatología psicopatológica. Es un instrumento de screening forma abreviada del SCL-40-R del que también es autor Derogatis. En el 2002 posteriormente apareció una versión revisada del BSI, el BSI-18. El BSI tiene una buena correlación con el SCL-40-R por encima de 0.8 en todas las dimensiones. Derogatis y Spencer (1982) además es más fácil en su administración. Consta de 53 ítems que el sujeto califica en una escala tipo Likert de 5 puntos desde nada hasta mucho. La expresión de la intensidad se ha sentido molesto el sujeto por la descripción del ítem en los últimos días. Las puntuaciones medias en cada dimensión se obtienen de las medias correspondientes a las respuestas de los ítems que componen cada dimensión. Las puntuaciones en los índices globales se obtienen a partir de las puntuaciones en todas las dimensiones.

El BSI incluye al igual que el SCL-40-R las siguientes dimensiones sintomáticas: somatización, obsesión, compulsión, sensibilidad interpersonal, depresión, ansiedad, hostilidad, ansiedad fóbica, ideación paranoide, psicoticismo y demás de estas.

## **El bienestar psicológico en prisión**

Las tres dimensiones se incluyeron en tres índices globales que describen la intensidad de la psicopatología del encuestado: índice de severidad global, índice de malestar y total de síntomas positivos. El índice de severidad global proporciona un indicador sensible de la respuesta del nivel de estrés experimentado por el paciente, como una la información del número de síntomas presentes y la intensidad del distress. El índice de malestar proporciona una medida de la intensidad del nivel de distress experimentado en función del número de síntomas informando sobre el estilo de respuesta de distress. Finalmente, el indicador total de síntomas positivos proporciona el número de síntomas que el paciente afirma experimentar y se correlaciona con los otros indicadores globales comunicando la amplitud del distress emocional del individuo.

## **El cuestionario de salud física y sobre salud**

### **El cuestionario de salud física**

El cuestionario de salud física fue desarrollado para ser usado en el estudio de los resultados clínicos médicos. Se basó en el cuestionario de salud física de la OMS, que incluye una amplia variedad de cuestionarios que incluyen conceptos relacionados con la salud. A partir de este estudio se han surgido diferentes versiones del cuestionario de salud física, pero la más ampliamente utilizada en investigación y evaluación de los resultados clínicos ha sido el formato de 10 ítems. Se aplica tanto en población general como en colectivos clínicos en estudios de salud o de evaluación.

La adaptación del cuestionario para ser usado en España ha sido realizada por el equipo de Joriso, mostrando niveles adecuados de validez y fiabilidad. La validez constructiva con otras versiones de otros países. Asimismo, existen valores de referencia de las puntuaciones del cuestionario tanto en población general española como en personas residentes en la Comunidad Autónoma Vasca. Los ítems del cuestionario informan de estados tanto positivos como negativos de la salud física y del bienestar emocional, identificando ocho dimensiones de salud: función física, limitaciones de rol por problemas físicos, dolor corporal, salud general, vitalidad, función social, limitaciones de rol por problemas emocionales y salud mental.

Además de estas ocho escalas de salud se incluyó un ítem que evalúa el concepto general de cambios en la percepción del estado de salud actual respecto a como era en el momento antes.

Para cada dimensión del cuestionario los ítems se codifican y agregan y transforman en una escala con recorrido desde el peor estado de salud hasta el mejor estado de salud. Utilizando los algoritmos e indicaciones que ofrece el manual de puntuación e interpretación del cuestionario. Por tanto, una mayor puntuación en las diferentes dimensiones indica un mejor estado de salud o una mejor calidad de vida.

**■ ■ ■ lema ■ tamirano ■ rg ■ do**

# Índice de las de al d etia

☐ Aladas con el inventario de ideas de actividades intelectuales editadas  
☐ Complaints items de risen de acrsin versión española  
☐ adaptada por error moros alala

# ons mo de drogas

## ☐☐☐ cuestionario a medida

☐ e ☐ la elabrado para este estudio ☐ na enc ☐ esta para recoger la información re ☐  
rida adem s de a otras caracter sticas ☐ los ☐ m mltos de cons mo pre io ☐ act al tanto  
de alcohol como de otras sustancias psicoactivas ☐ psico ☐ f micos

## Conducta violenta dentro de prisión

Versión española rediseñada del cuestionario de agresividad de Buss y  
 Perrin por Ogilvie et al. Traducida y adaptada por Andreu Peña  
 y la Dra.

☐ cuestionario de agresividad de Buss ☐ Perfil ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ es una de las herramientas más ampliamente utilizadas en el estudio de la conducta agresiva

La versión original está compuesta por 11 ítems que hacen referencia a conductas y sentimientos agresivos. Estos ítems están codificados en una escala tipo Likert de cinco puntos: 1= completamente falso para mí, 2= algo falso para mí, 3= ni verdadero ni falso para mí, 4= algo verdadero para mí, 5= completamente verdadero para mí. Se estructuran en cuatro subescalas denominadas agresividad física (5 ítems), agresividad verbal (4 ítems), ira (3 ítems) y hostilidad (3 ítems). Basados en Perrin y cols. (1990) determinaron las cuatro subescalas a través del análisis factorial exploratorio en una primera muestra de estudiantes replicando dicha estructura factorial en una segunda muestra con el análisis factorial confirmatorio. Lo que añadió mayor validez de constructo a la estructura tetradimensional, los coeficientes de fiabilidad fueron satisfactorios. Los resultados obtenidos muy similares se han obtenido con la adaptación española de Andreu y Peña (1999).

## riesgo de suicidio

escala de PI-1c ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ adaptación española de ☐ ☐ ☐ ☐ cols ☐ ☐ ☐ ☐

El objeto de esta escala es discriminar a los individuos suicidas de aquellos que no lo son. Esta formada por una serie de ítems y otros factores tan relacionado con el suicidio. Es capaz de discriminar entre individuos normales y pacientes psiquiátricos con ideación suicida. Se trata de un cuestionario autoadministrado de 20 preguntas con respuesta si/no. El total es la suma de las puntuaciones de todos los ítems. Las cuestiones están relacionadas con intentos suicidas previos, la intensidad

## **El bienestar psicológico en prisión**

dad de la ideación suicida actual sentimientos de depresión desesperanza otros aspectos relacionados con las tentativas suicidas falta de rapidez de administrar medicamentos

En la validación española el punto de corte propuesto son puntos sensibilidad de especificidad de para distinguir entre controles pacientes tentativas de suicidio trastornos de la personalidad con el mismo punto de corte la sensibilidad especificidad son del para discriminar entre sujetos con antecedentes de tentativas de suicidio frente a los que nunca habían realizado ninguna

La fiabilidad consistencia interna de la escala original era de alta de Cronbach En la validación española era incluso superior a la fiabilidad test-retest tras horas era de

Validación En la validación española para un punto de corte de la sensibilidad especificidad era de para discriminar entre sujetos con antecedentes de tentativas suicidas entre ellos que nunca las habían tenido

El análisis factorial de la escala demuestra la existencia de factores significativos principales

## **Conclusiones**

### **Personalidad**

El cuestionario P en las subescalas para Trastorno Antisocial de la Personalidad Personalidad Imite

Los mejores índices de validez para identificar estos trastornos de la personalidad se obtienen con el punto de corte propuesto igual a lo más respuestas no coincidentes con las esperadas conviene señalar que algunos estudios para población penitenciaria desaconsejan el uso del cuestionario P ya que tiene escasa fiabilidad en la población real cuando se aplica con los estándares de referencia actuales pues el número de falsos positivos que produce es muy elevado En cualquier caso el uso del cuestionario P en los recensos evaluados no aporta beneficios a que incluso con el punto de corte actual de lo más respuestas no coincidentes para los trastornos de personalidad más recientes en la muestra estudiada el antisocial el límite se observa que la sensibilidad es alta

### **Variables sociodemográficas datos penales penitenciarios**

#### **Cuestionario a medida**

Se elaboró para este estudio una encuesta para recoger la información relacionada con las características sociodemográficas personales nivel educativo estado civil con hijos etc además de los mencionados recursos penitenciarios dentro de prisión ocio tiempo libre deportes actividades permisos etc los niveles de salud

tema tamirano rgido

actividad sica incluido el consumo de drogas preguntas tambien sobre sactividad delictiva datos penales penitenciarios

## □□□ estructura del programa

Los módulos propuestos en el programa corresponden como se hemos indicado a las dimensiones propuestas por el modelo de Bienestar Psicológico en el siguiente orden:

a 

--	--	--

 to aceptación

La autoaceptación es uno de los criterios centrales del bienestar. Las personas intentan sentirse bien consigo mismas incluído siendo conscientes de sus propias limitaciones. Tener actitudes positivas hacia uno mismo es una característica fundamental del funcionamiento psicológico positivo (Lee et al., 2008).

## dominio del entorno

☐ dominio del entorno ☐ es decir la ☐ habilidad personal para elegir o crear entornos ☐ a ☐ los ☐ para satisfacer los deseos ☐ necesidades propias ☐ es otra de las característi-  
cas del ☐ funcionamiento positivo ☐ las personas con ☐ alto dominio del entorno pose-  
en ☐ una ☐ mayor sensación de control sobre el mundo ☐ se sienten capaces de influir  
sobre el contexto ☐ que les rodea

## correlaciones positivas

[illegible]

--	--	--	--	--

## Temas de la semana 1

El bienestar psicológico es un concepto fundamental del bienestar humano. Consiste en la satisfacción con la vida, la salud mental y el bienestar emocional. Las numerosas investigaciones señalan que el aislamiento social, la soledad y la pérdida de apoyo social están firmemente relacionados con el riesgo de padecer una enfermedad mental y reducir el tiempo de vida.

### Autonomía

La autonomía permite sostener la propia individualidad en diferentes contextos sociales. Las personas necesitan asentarse en sus propias condiciones de vida, tener la capacidad de tomar decisiones y mantener su independencia. La autonomía personal es una característica de las personas con autonomía que son capaces de resistir en mayor medida la presión social y, por lo tanto, registran mejor su comportamiento y su salud mental.

### Propósito en la vida

Finalmente, las personas necesitan marcarse metas y tener una serie de objetivos que les permitan dotar a su vida de un cierto sentido. Necesitan, por tanto, tener un propósito en la vida.

### Crecimiento personal

El funcionamiento positivo óptimo no sólo requiere de las características anteriormente señaladas, necesita también el empeño por desarrollar sus potencialidades, por seguir creciendo como persona y llevar al máximo sus capacidades. Este es el concepto de la dimensión denominada crecimiento personal.

Partir del modelo de demandas psicológicas en prisión que hemos planteado, el programa incluye dos módulos para conocer e incidir sobre la relación entre bienestar psicológico, salud mental y, por un lado, bienestar emocional y conductas contraproducentes por otro.

### Bienestar emocional y salud mental

Este módulo dirigido a la consolidación de los recursos psicológicos adquiridos y potenciados en los módulos anteriores, especialmente relacionados con dos aspectos del bienestar emocional y la salud mental, son:

- El desgaste emocional y los trastornos emocionales adaptativos relacionados con el mismo, especialmente los trastornos de depresión, ansiedad y trastorno de estrés post-traumático.



## **El bienestar psicológico en prisión**

**La dependencia a sustancias psicoactivas incluido el alcohol y las drogas ilegales y los psicofármacos**

### **El bienestar y conductas contraproducentes**

**Este módulo tiene como fin la aplicación práctica de los recursos personales adquiridos para disminuir o paliar dos conductas contraproducentes especialmente relevantes en el contexto penitenciario:**

**La conducta violenta en este sentido será importante trabajar conductas positivas como alternativas a la agresividad que en determinados momentos pueden mostrar los internos en la vida diaria en prisión**

**Los intentos de suicidio están relacionados con circunstancias estresantes y sintomatología ansiosa, depresiva o también con trastornos mentales. Son una posible respuesta a situaciones de altas demandas por los recursos. Los recursos aprendidos a lo largo del programa serán aplicados en su relación con situaciones que pudieran derivar en suicidio para que el interno aprenda a afrontar este tipo de demandas de una manera adecuada que desdiseñe posibles intenciones de suicidio en el futuro**

# Temas de la asignatura

Bloque I: Introducción a la Psicología

1. Introducción a la Psicología	2. Bloque I: Introducción a la Psicología	3. Bloque II: Psicología General
---------------------------------	---	----------------------------------

4. Psicología General	5. Perfil de competencias y habilidades	6. Psicología General
-----------------------	---	-----------------------

7. Psicología General	8. Psicología Social	9. Competencias emocionales
10. Relaciones positivas	11. Psicología Social	12. Inteligencia emocional
	13. Psicología Social	14. Inteligencia social

15. Psicología General	16. Emociones en prisión y pre juicios	17. Autocontrol
18. Dominio del entorno	19. Molestias diarias	20. Estrategias de afrontamiento
	21. Proceso de tensión	

22. Psicología General	23. Sensibilidad	24. Personalidad resistente
25. Autonomía	26. Independencia	

27. Psicología General	28. Elaborar un plan de acción	29. Optimismo
30. Propósito en la vida	31. Expectativas realistas	32. Vitalidad

33. Psicología General	34. Pirámide de Maslow de necesidades	35. Justicia
36. Recimiento personal	37. Realización	38. Mentalidad abierta

39. Psicología General	40. Estrés mental y emocional	41. Implicación
42. Bienestar psicológico	43. Dependencia	44. Actitud positiva

45. Psicología General	46. Conducta violenta	47. Implicación
48. Bienestar psicológico	49. Intento de suicidio	50. Motivación intrínseca

## **El bienestar psicológico en prisión**

OBJETIVOS DEL PROGRAMA **B**

### **Objetivos de desarrollo**

Hacer a conocer a los internos los objetivos del programa, su estructura, desarrollo metodológico y evaluación posterior

Hacer una primera aproximación a los efectos del encarcelamiento sobre los internos, especialmente sobre la salud mental, dando importancia a las molestias diarias y efecto sobre el desgaste de los individuos como estresores crónicos

Presentar los conceptos claves de estrés, bienestar que fundamentan el programa y su relación y asociación con la salud mental de las personas en prisión, a partir del modelo de demandas y recursos en Prisión propuesto

Proponer en el concepto de bienestar psicológico en prisión sus dimensiones y la relevancia de su asociación con un estado de salud positivo

Hacer a conocer los diferentes recursos psicológicos que se trabajarán en los módulos y su relación con las principales consecuencias del encarcelamiento, no sólo salud mental sino también drogodependencia, conducta violenta y suicidio

## Temas de la asignatura

### 1. Introducción a la Psicología

#### 1.1. Definición

Partiendo del perfil de fortalezas, áreas de mejora o debilidades de cada individuo en este módulo lo que se aprenderá es a identificar los recursos psicológicos que están más desarrollados en cada interno y a aquellos que tiene en menor medida y necesitan de desarrollo.

#### 1.2. Recursos a potenciar

- 1.2.1. Inteligencia: capacidad socio-cognitiva general que en la que se integran las competencias cognitivas, sociales y conductuales con el fin operativo de conseguir un propósito.
- 1.2.2. Autoestima: hace referencia a cómo se aprecia el propio individuo a la evaluación que hace de sí mismo, concepto que incluye, por tanto, la auto-percepción de las emociones más arraigadas en el individuo.

#### 1.3. Desarrollo

Para el desarrollo de las sesiones se trabajará con el Perfil de Competencias que se obtiene a partir de la evaluación cuantitativa y cualitativa realizada antes de la intervención terapéutica. Individualmente, cada interno tendrá que conocer e identificar y clasificar a aquellos recursos más destacados en él y a aquellos otros que requieren de una mejor adquisición o potenciación.

Se buscará la aplicación práctica de los recursos identificados a través del perfil de competencias con el trabajo de dos recursos psicológicos complementarios que son la auto-inteligencia y la auto-estima.

## **El bienestar psicológico en prisión**

El primero permitir que el interno se vea en la práctica teniendo que poner en marcha los diferentes recursos con los que cuenta para la consecución de objetivos fáciles pero concretos. Se analizarán los recursos empleados por cada interno, las diferencias individuales encontradas, también se valorará la idoneidad de los resultados obtenidos de la puesta en marcha de unos recursos frente a otros en la práctica. Se aprovechará para introducir el tema de las demandas o estresores, de la importancia de adecuar los recursos movilizados al tipo, intensidad y frecuencia de la demanda o estresor externo.

Por su parte, se dedicará una parte específica del módulo a trabajar a mejorar el nivel de autoestima del grupo de internos a través de técnicas sistémicas, cognitivas o conductuales de corte positivo donde los elogios y conductas positivas refuercen el nivel de autoestima que en el caso de la población reclusa suele ser muy pobre.

## Temas de la asignatura

1. Introducción a la psicología de la prisión

### 1.1. Introducción

El conocimiento de los estresores en prisión se incide en la adquisición de estrategias adecuadas de afrontamiento, incluido el uso del optimismo y la vitalidad como recursos positivos. Se dedica un espacio importante al autocontrol y la resiliencia.

### 1.2. Recursos a potenciar

- El autocontrol y la tendencia de pensar y actuar con la conciencia de la influencia personal en el curso de los acontecimientos.
- Las estrategias de afrontamiento con el conflicto de estímulos cognitivos conductuales orientados a manejar, reducir, minimizar, dominar o tolerar las demandas internas. Los temas de una determinada situación estresante, independientemente de sus resultados, tienen un importante papel mediador entre las circunstancias estresantes y la salud.

### 1.3. Desarrollo

El principio de este módulo se explica a partir del modelo de demandas y recursos del proceso de tensión propuesto para explicar el agotamiento mental emocional. Este se da en un porcentaje alto de la población reclusa, especialmente en los momentos posteriores al ingreso en prisión (primeras semanas normalmente).

Seguidamente se identifican los estresores o demandas que más afectan a cada individuo estando en prisión, haciendo un análisis previo de eventos traumáticos tempranos que pueden hacerles más vulnerables a la realidad penitenciaria para luego

2.1.1.1

## **El bienestar psicológico en prisión**

**analizar las demandas agudas crónicas molestias dentro de prisión así como otros posibles elementos que mantengan al interno en tensión también se estudiará el nivel de estrés percibido durante el mes previo a iniciar el programa para conocer el estado de estrés ansiedad del interno adecuar los objetivos de la intervención a dichas circunstancias**

**una vez definidos los estresores conociendo comprendido el funcionamiento de sus efectos sobre cada interno se pasará a potenciar los recursos de autocontrol las estrategias de afrontamiento a partir de ejercicios grupales rol playing técnicas de diferente tipo todas ellas desde una perspectiva positiva**

## Temas de la asignatura

### 1. Introducción a la Psicología Social

#### 1.1. Definición

Basado en conocer el apoyo social se define como el apoyo de cada individuo se busca el modo de potenciar o optimizar las redes de apoyo emocional o material de cada participante en enseñar técnicas de negociación para evitar conflictos interpersonales en el desarrollo de emociones positivas básicas en las relaciones sociales la empatía el afecto

#### 1.2. Recursos a potenciar

##### 1.2.1. Competencias emocionales

- Inteligencia emocional una de las definiciones más ampliamente aceptada en el campo científico es la propuesta por Salovey y Sluyter quienes entienden la inteligencia emocional como la capacidad para percibir así mismo comprender y regular las emociones propias y de los demás Salovey y Sluyter
- Inteligencia social conocimiento de uno mismo y de los demás la conciencia de las motivaciones sentimientos de los demás saber responder a ellos la capacidad que tiene uno de identificar las necesidades del otro

#### 1.3. Desarrollo

El apoyo social es socialmente definido como la existencia o disponibilidad de personas en quien podemos confiar gente que nos hace saber que le importamos que nos ayuda que nos quiere la disponibilidad de apoyo social promueve la capacidad de soportarse a frustraciones y otros desafíos implica un marco de interacción



## **El bienestar psicológico en prisión**

Los o intermitentes que desempeñan un papel importante en el mantenimiento de la integridad física y psíquica del individuo a lo largo del tiempo

Es importante que los participantes sean conscientes de que una red social provee a la persona de elementos socio-psicológicos que mantienen su salud mental emocional

Se enseñará a los internos que el apoyo social parece tener dos elementos básicos: la percepción de que hay un número suficiente de otros disponibles a quienes uno puede acudir en momentos de necesidad y el grado o nivel de satisfacción con el apoyo disponible. Estos factores pueden variar de una a otra persona dependiendo de cada personalidad

El apoyo social puede ser medido para cada interno en la base de evaluación es la estructura y frecuencia de contactos del conjunto de relaciones del sujeto que se concibe como la integración en la red social. Se mide mediante escalas sobre la extensión, densidad, frecuencia de interacción, etc. de las redes sociales, así como con preguntas sobre el nivel de pertenencia a grupos sociales. Si el sujeto está casado o es soltero, etc.

El apoyo social puede también evaluarse en la base previa. Se refiere tanto a la cantidad de relaciones sociales como a lo que se denomina apoyo percibido. El percibido es la percepción subjetiva o satisfacción con la ayuda social que se recibe de los otros. Presenta tres niveles: emocional, cognitivo e instrumental. Así:

El apoyo emocional es el sentimiento de ser amado, de pertenencia, de intimidad, de poder confiar en alguien, de disponibilidad de alguien con quien hablar. Este apoyo es muy importante para la salud y el bienestar. La ayuda aumenta la autoestima, mejora el autoconcepto de las personas al sentirse valoradas, aceptadas por los demás.

El apoyo tangible o instrumental implica prestar ayuda directa o servicios. Es más efectivo cuando el individuo percibe la ayuda como adecuada. Puede tener efectos negativos cuando se percibe como amenaza de su libertad o si fomenta sentimientos de estar en deuda.

El apoyo informacional o cognitivo es el proceso a través del cual los individuos buscan información, consejo, guía que les ayude a resolver sus problemas. Es útil combinarlo con el apoyo emocional. La ayuda recibida puede ser percibida por el receptor como una expresión de cariño e interés.

Durante el desarrollo de este módulo se tratará con cada interno su red de apoyo social. Mediante sesiones se le enseñará a diferenciar los beneficios de cada tipo de apoyo y se le mostrará con qué comentar y potenciar dichas relaciones tanto dentro como fuera de prisión a partir del desarrollo de las competencias emocionales.

En este sentido, las dinámicas desarrolladas tendrán como fin el aprendizaje de las emociones, de su identificación, expresión, manejo primero en ellos mismos y después en los demás. Detrás de algunas de estas dinámicas estará la empatía.

## tema 4 tamirano 4to do

ha e a l a n a d o e s t e c o n o c i m i e n t o s e p a s a a t r a a l a i n t e l i g e n c i a s o c i a l a p a r t i r d e l a p e r c e p c i o n d e i n i c i o n c o n c r e c i o n d e l a s n e c e s i d a d e s d e c a d a i n t e r n o d e l o s d e m a s i n t e r n o s c o n l o s q u e e s t e i n t e r a c c i o n a t r a s d e e s t o s e j e r c i c i o s s e t r a a l a r t a m b i e n a b i l i d a d e s s o c i a l e s c o m o e l m a n e o d e l c o n f l i c t o l a r e s o l u c i o n d e p r o b l e m a s

## El bienestar psicológico en prisión

**etio**

Para conseguir autonomía en los internos se trata en la asertividad del concepto de independencia de especial relevancia en el caso de los reclusos dada la relación de especial selección entre ellos y la Administración Penitenciaria. El nivel tan grande de dependencia que la estancia en prisión llega a producir las fortalezas a potenciar son aquellas que forman el constructo de personalidad resistente. Compromiso, control, reto, o el otro último es claro que el interno no pierda su propia individualidad e identidad, no se deje influir ni presionar por el entorno, en este caso por los efectos negativos del medio penitenciario.

## Recursos a potenciar

☐ **Personalidad resistente** ☐

☐ modelo de ☐ o ☐ as considera tres dimensiones de personalidad resistente ☐ com ☐  
promiso ☐ control ☐ reto ☐ plantea un concepto de personalidad dinámico en el que  
estas tres dimensiones se configuran en acciones ☐ compromisos adaptados a cada  
momento ☐ s ☐ los individuos con puntuaciones altas en las dimensiones de compro ☐  
misio ☐ control ☐ reto ☐ poseerán características de resistencia frente al estrés laboral o  
de la vida cotidiana ☐ En concreto ☐

- i ☐ La dimensión de compromiso ☐ pone la tendencia a inclinarse en los aspectos o áreas de la vida que considera valiosos así como la tendencia a identificarse con lo que hace
- ii ☐ La dimensión de control ☐ la persona posee el conocimiento de poder intervenir en los episodios que le rodean modificando o alterando el curso de los mismos

--	--	--	--	--

## **Temas de la semana 1**

- iii La dimensión de reto Plantea el cambio como una oportunidad de crecimiento personal en desafío al que enfrentarse no como algo amenazante

### **Desarrollo**

Parte de este módulo está dirigido a trabajar la asertividad de los internos a partir de dinámicas y ejercicios prácticos que les permitan tomar conciencia de la importancia de este estilo de comunicación o habilidad social para relacionarse con el medio penitenciario con otras personas

Seguidamente se dedicará un apartado a hablar de la independencia o autonomía para comprender sus implicaciones beneficios y la relevancia de tener este recurso en el contexto penitenciario. Plantearemos además el proceso de motivación derivado de estresores moderados y una alta disposición de recursos penitenciarios apoyo social personales

## **El bienestar psicológico en prisión**

El propósito principal de este módulo es

El objetivo es

El desarrollo práctico de este módulo está dirigido a entrenar la forma en que los internos establecen y persiguen sus metas

Recursos a potenciar

El optimismo es la tendencia de creer que no experimentaremos resultados en la vida

El vitalismo es un componente de entusiasmo, energía e inspiración que es esencial para la sensación positiva de estar vivo y de energía de ser activo y despierto, incluyendo una experiencia psicológica de tener entusiasmo y espíritu por algo

Desarrollo

La necesidad de cada individuo de marcarse metas y dotar de sentido a su vida se trata a los internos enseñándoles a tener expectativas realistas y a entender el papel fundamental del optimismo y vitalidad para mantener la voluntad y determinación de perseguir dichas metas con la certeza de que tarde o temprano las alcanzarán

En primer lugar se enseñará a los internos a analizar cuáles son sus objetivos en la vida y a marcarse objetivos realistas y expectativas posibles de ser alcanzadas en un medio o largo plazo

El objetivo es

## Temas de Integración

Continuar para conseguir que el interno se implique e interiorice las metas que previamente se le propusieron diferentes para cada interno. Se trata a la integración de la personalidad del sujeto a través de dos vías.

Integración orgánica de inicio en función de si las metas son intrínsecas (motivadas por valores profundos e intereses de la persona) o extrínsecas (motivadas por presiones dentro de prisión o sentimientos de culpabilidad). Especialmente se potenciarán las metas intrínsecas.

Integración sistémica la percepción del interno de que las metas importantes cotidianas están enlazadas con metas a un plazo mayor.

Para poder intervenir en el desarrollo de los recursos psicológicos de optimismo y vitalidad en relación con el plan de individualización de metas es fundamental que el interno entienda previamente y asimile estos dos tipos de integración.

A partir de ese momento lo que se realizará son diversas actividades terapéuticas dirigidas a fomentar el optimismo y a aumentar el nivel de vitalidad inherente a cada individuo en su relación con los propósitos que se le han marcado. Es importante que las metas sean congruentes con los valores e intereses de cada uno.

## **El bienestar psicológico en prisión**

El bienestar psicológico en prisión **P**

El bienestar psicológico

La adaptación en el contexto penitenciario se desarrolla a partir de elementos básicos como son la motivación intrínseca y la felicidad. Aprovechando para incidir en emociones positivas como la gratitud y el perdón.

Recursos a potenciar

La justicia. Interacción óptima entre el individuo y el colectivo. Se define a partir de los siguientes rasgos positivos: el trabajo en equipo, la responsabilidad social o la ciudadanía, el sentimiento de obligación. En ella es importante la contribución de las personas con el objetivo del bien común para la comunidad.

La mentalidad abierta es el pensamiento flexible que permite obtener soluciones alternativas a las situaciones. Tiene en cuenta los diferentes puntos de vista. Se adapta sus creencias a las evidencias. Una persona con mentalidad abierta tiene un pensamiento crítico y actúa coherentemente.

Desarrollo

En prisión el individuo tiende a experimentar la sensación de estancamiento personal. Carece de sensaciones de mejora o expansión a través del tiempo. Se siente aislado, desinteresado con la vida e incapaz de desarrollar nuevas actividades.

Al intervenir en terapia con ellos, con frecuencia, los internos tienden a enlazar más la distancia que les queda hasta llegar a ciertos objetivos deseados que el proceso.

El bienestar psicológico

## Temas de la semana 1

El primer paso es la consecución de los mismos. En este respecto, el problema principal que surge es la falta de habilidad para identificar las semejanzas entre los diferentes tipos de situaciones que han ocurrido exitosamente en el pasado y aquellas que están por suceder. El transfer de experiencias y esta forma de distinciones en la percepción del crecimiento personal y control ambiental tienden a interactuar en un modo disfuncional.

El trabajo de la interiorización de dos recursos algo complejos como la justicia, entendida como la responsabilidad con uno mismo y con los demás, y la mentalidad abierta para aprender a relacionar e incorporar experiencias positivas proporcionadas por la interacción por la experiencia de otros. El interno será capaz de incrementar su deseo por mejorar en algunos de los aspectos de su vida en línea con los propósitos establecidos en el módulo anterior.

El primer paso será la puesta en práctica en objetivos a corto plazo dentro de prioridad. El individuo debe asegurarse de que el interno se sienta capaz de cambiar aspectos de su vida como la imagen personal, la higiene y el estilo de vida positivos. Estas medidas ayudarán a consolidar la voluntad y optimismo frente a lo que depara el futuro y al propio crecimiento personal.



## **El bienestar psicológico en prisión**

**Objetivos**

**Objetivo**

**Módulo dirigido a la consolidación de los recursos psicológicos adquiridos y potenciados en los módulos anteriores, especialmente relacionados con dos aspectos del bienestar: la salud mental y el desgaste y la drogodependencia.**

**Desarrollo**

**El desgaste y los trastornos emocionales adaptativos relacionados con el mismo, especialmente los trastornos de depresión, ansiedad y trastorno de estrés post-traumático.**

**La dependencia a sustancias psicoactivas, incluido el alcohol y las drogas ilegales y los psicofármacos.**

**Se centra este módulo en conocer el estado de salud físico y mental de cada participante para marcar objetivos personales en el medio y largo plazo que puedan beneficiar su salud, incluyendo el trabajo sobre el estilo de vida saludable dentro de prisión y el conocimiento y mejora del estado de ánimo diario.**

**Objetivos**

## Temas de la asignatura

1. Introducción 2. Bases teóricas 3. Metodología 4. Programación 5. Pautas de evaluación

### Objetivos

Este módulo tiene como fin la aplicación práctica de los recursos personales adquiridos para disminuir o paliar dos conductas contraproducentes especialmente relevantes en el contexto penitenciario: la conducta violenta y el intento de suicidio.

### Desarrollo

- La conducta violenta en este sentido será importante trabajar conductas positivas como alternativas a la agresividad que en determinados momentos pueden mostrar los internos en la vida diaria en prisión.
- Los intentos de suicidio están relacionados con circunstancias estresantes y sintomatología ansiosa, depresiva o también con trastornos mentales. Son una posible respuesta a situaciones de altas demandas y pocos recursos. Los recursos aprendidos a lo largo del programa serán aplicados en situaciones que pudieran derivar en suicidio para que el interno aprenda a afrontar este tipo de demandas de una manera adecuada y que desale las posibles intenciones de suicidio en un futuro.

Se incide desde el modelo de bienestar en el papel fundamental de la voluntad e implicación para disminuir y reducir ambas acciones para finalizar con una sesión sobre el propio proceso de reinserción social de cada uno de los participantes.

□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ P □ □ □ □ □ □ □

□ La evaluación del Programa se realiza a partir de tres criterios □

a) □ Evaluación del □ ise □ Para diseñar el contenido □ planificación del programa se □a tenido en cuenta la literatura e investigación científica publicada sobre la materia □e □a adaptado a la realidad del medio penitenciario □in embargo es necesario ir realizando modificaciones □a □tes según se □aan evaluando los resultados del programa

□ Evaluación del Proceso □ Para evaluar la participación □ progresos en el programa se tendr □ en cuenta □ de □orma modular □

□ □istencia □a través de □a □ de registros □ poniendo la a □sencia in □stitucional □a motivo de □ala del programa

□ □mplicación □a través de □na □a □ de seguimiento se eval □a la participación en cada sesión □a realización de las tareas intersesiones para cada interno

□ □simulación de contenidos □a través de las din □micas de grupo realizadas en clase □de la □ltima sesión de cada módulo □dedicada a la práctica de los conocimientos □recursos aprendidos □de esta □orma se eval □a el nivel de conocimiento □capacitación alcanzado por cada interno en cada módulo del programa

□ □atisfacción □a través de □n □re □ cuestionario de evaluación de cada módulo al final de los mismos

c) □ Evaluación de los □esultados □ para corroborar se □an alcanzado los o □jetivos espec □ficos planteados en el programa se realizará □n □

□ □ Evaluación pre □post □a través de la aplicación pre □ia □ posterior al programa de □na serie de cuestionarios □□e permiten evaluar si los o □jetivos planteados se □an alcanzado □en □□□ medida □□ de este modo se □alora la per □

□ □ □ □ □

tema 10

financia de potenciar la impartición de este tipo de programas en el contexto penitenciario

La acción cualitativa partir de entrevistas individuales y grupales pre y tras finalizar el programa para valorar los objetivos clave a conseguir como son aumento del nivel de bienestar, disminución del estrés percibido, mejoras en conducta y salud.