



MACROPROCESO DE APOYO	CÓDIGO: AAAR113
PROCESO GESTIÓN APOYO ACADÉMICO	VERSIÓN: 5
DESCRIPCIÓN, AUTORIZACIÓN Y LICENCIA DEL REPOSITORIO INSTITUCIONAL	VIGENCIA: 2021-04-19
	PÁGINA: 1 de 1

16

FECHA	17 de Junio 2021
--------------	------------------

Señores
UNIVERSIDAD DE CUNDINAMARCA
 BIBLIOTECA
 Ciudad

UNIDAD REGIONAL	Facatativá
TIPO DE DOCUMENTO	Pasantía
FACULTAD	Ciencias Sociales Humanidades Y Ciencias Políticas
NIVEL ACADÉMICO DE FORMACIÓN O PROCESO	Pregrado
PROGRAMA ACADÉMICO	Psicología

El Autor(Es):

APELLIDOS COMPLETOS	NOMBRES COMPLETOS	No. DOCUMENTO DE IDENTIFICACIÓN
Maza Guarín	Gabriela	1072432262

Director(Es) y/o Asesor(Es) del documento:

APELLIDOS COMPLETOS	NOMBRES COMPLETOS
Vigoya Reina	Diana Alejandra

TÍTULO DEL DOCUMENTO
Sistematización Experiencias Pasantía: Intervención Grupal para mejorar el Bienestar Psicológico basada en la aplicación de estrategias de afrontamiento dirigidas a 40 PPL de la Cárcel Mesa Cundinamarca.

SUBTÍTULO (Aplica solo para Tesis, Artículos Científicos, Disertaciones, Objetos Virtuales de Aprendizaje)

TRABAJO PARA OPTAR AL TÍTULO DE: Aplica para Tesis/Trabajo de Grado/Pasantía
Psicóloga

AÑO DE EDICION DEL DOCUMENTO	NÚMERO DE PÁGINAS
2021	184

DESCRIPTORES O PALABRAS CLAVES EN ESPAÑOL E INGLÉS (Usar 6 descriptores o palabras claves)	
ESPAÑOL	INGLÉS
1. Bienestar Psicológico.	1. psychological well-being

2. Estrategias De Afrontamiento	2. Coping Strategies
3. Cárcel	3. Jail
4. Autocuidado	4. Self Care
5. Internos	5. Internal
6. INPEC	6. INPEC

RESUMEN DEL CONTENIDO EN ESPAÑOL E INGLÉS
(Máximo 250 palabras – 1530 caracteres, aplica para resumen en español):

Resumen

El siguiente trabajo se crea a partir del proceso de pasantías en La Cárcel y Penitenciaria de La Mesa, donde se diseña una Intervención Grupal para mejorar el Bienestar Psicológico basada en la aplicación de estrategias de afrontamiento dirigidas a 40 PPL de la Cárcel Mesa Cundinamarca, con ello, permitiendo aspectos positivos de la vida cotidiana y fortalecer los recursos con los que disponen los internos para afrontar los cambios de su vida y el proceso de reclusión; por ello, se reconoce que el bienestar psicológico depende de las congruencias entre las aspiraciones de una persona, la percepción que tiene de sí mismos y de su entorno y la posibilidad de cambiar o realizar acciones positivas en circunstancias de la vida. Desde allí, el proceso de pasantía se guía por la pregunta problema: ¿Cómo se mejora el Bienestar Psicológico a través de una Intervención Grupal basada en estrategias de afrontamiento dirigida a 40 PPL de la Cárcel de la Mesa Cundinamarca? A partir de ello, se plantea el objetivo general: Mejorar el Bienestar Psicológico a través de una Intervención Grupal basada en estrategias de afrontamiento dirigida a 40 PPL de la Cárcel de la Mesa Cundinamarca. Unido a ello, se utiliza una metodología de investigación centrada en la sistematización de experiencias, que tiene como fin lograr tener una interpretación y reconstrucción basadas en construir nuevos conocimientos a partir de la experiencia que se obtiene como pasante en la Cárcel de la Mesa Cundinamarca.

Abstract

The following work is created from the internment process in the La Mesa Prison and Penitentiary, where a Group Intervention is designed to improve Psychological Well-being from the application of coping strategies directed to 40 PPL of the Mesa Cundinamarca Prison, with This, allowing positive results in aspects of daily life and the strengthening of the resources available to inmates to face the changes in their lives and the process of confinement; Therefore, it is recognized that psychological well-being depends on the congruences between a person's aspirations, their perception of themselves and their environment and the possibility of changing or taking positive actions in life circumstances. From there, the internship process is guided by the problem question: How is Psychological Well-being improved through a Group Intervention based on coping strategies directed at 40 PPL of the Cundinamarca Mesa Prison? Based on this, the general objective is proposed: Improve Psychological Well-being through a Group Intervention based on coping strategies directed at 40 PPL of the Cundinamarca Mesa prison. Along with this, a research methodology focused on the systematization of experiences is used, which aims to achieve an interpretation and reconstruction from the construction of new knowledge from the experience obtained as an intern in the Cundinamarca Mesa Prison.

FUENTES (Todas las fuentes de su trabajo, en orden alfabético)

Argudo, Z. (2013). El bienestar psicológico en prisión: antecedentes y consecuencias.

Tesis doctoral universidad autónoma de Madrid. Madrid, 4 de marzo de 2013. Recuperado de:

https://repositorio.uam.es/bitstream/handle/10486/13008/62451_Altamirano%20Argudo%20Zulema.pdf?sequence=1

Barrios, L. (2018). ESTADÍSTICA. DISTRIBUCIONES UNIDIMENSIONALES.

REVISTA EDUCATIVA DESCARTES REALDIGITAL, 7: 19-39. Recuperado de:

https://proyectodescartes.org/uudd/materiales_didacticos/estadistica-JS/graficos_est.html

AUTORIZACIÓN DE PUBLICACIÓN

Por medio del presente escrito autorizo (Autorizamos) a la Universidad de Cundinamarca para que, en desarrollo de la presente licencia de uso parcial, pueda ejercer sobre mí (nuestra) obra las atribuciones que se indican a continuación, teniendo en cuenta que, en cualquier caso, la finalidad perseguida será facilitar, difundir y promover el aprendizaje, la enseñanza y la investigación. En consecuencia, las atribuciones de usos temporales y parciales que por virtud de la presente licencia se autoriza a la Universidad de Cundinamarca, a los usuarios de la Biblioteca de la Universidad; así como a los usuarios de las redes, bases de datos y demás sitios web con los que la Universidad tenga perfeccionado una alianza, son: Marque con una "X"

AUTORIZO (AUTORIZAMOS)	SI	NO
1. La reproducción por cualquier formato conocido o por conocer.	X	
2. La comunicación pública, masiva por cualquier procedimiento, medio físico, electrónico y digital	X	
3. La inclusión en bases de datos y en sitios web sean éstos onerosos o gratuitos, existiendo con ellos previa alianza perfeccionada con la Universidad de Cundinamarca para efectos de satisfacer los fines previstos. En este evento, tales sitios y sus usuarios tendrán las mismas facultades que las aquí concedidas con las mismas limitaciones y condiciones.	X	
4. La inclusión en el Repositorio Institucional con motivos de publicación, en pro de su consulta, vicivilización académica y de investigación.	X	

De acuerdo con la naturaleza del uso concedido, la presente licencia parcial se otorga a título gratuito por el máximo tiempo legal colombiano, con el propósito de que en dicho lapso mi (nuestra) obra sea explotada en las condiciones aquí estipuladas y para los fines indicados, respetando siempre la titularidad de los derechos patrimoniales y morales correspondientes, de acuerdo con los usos honrados, de manera proporcional y justificada a la finalidad perseguida, sin ánimo de lucro ni de comercialización.

Para el caso de las Tesis, Trabajo de Grado o Pasantía, de manera complementaria, garantizo(garantizamos) en mi(nuestra) calidad de estudiante(s) y por ende autor(es) exclusivo(s), que la Tesis, Trabajo de Grado o Pasantía en cuestión, es producto de mi(nuestra) plena autoría, de mi(nuestro) esfuerzo personal intelectual, como consecuencia de mi(nuestra) creación original particular y, por tanto, soy(somos) el(los) único(s) titular(es) de la misma. Además, aseguro (aseguramos) que no contiene citas, ni transcripciones de otras obras protegidas, por fuera de los límites autorizados por la ley, según los usos honrados, y en proporción a los fines previstos; ni tampoco contempla declaraciones difamatorias contra terceros; respetando el derecho a la imagen, intimidad, buen nombre y demás derechos constitucionales. Adicionalmente, manifiesto (manifestamos) que no se incluyeron expresiones contrarias al orden público ni a las buenas costumbres. En consecuencia, la responsabilidad directa en la elaboración, presentación, investigación y, en general, contenidos de la Tesis o Trabajo de Grado es de mí (nuestra) competencia exclusiva, eximiendo de toda responsabilidad a la Universidad de Cundinamarca por tales aspectos.

Sin perjuicio de los usos y atribuciones otorgadas en virtud de este documento, continuaré (continuaremos) conservando los correspondientes derechos patrimoniales sin modificación o restricción alguna, puesto que, de acuerdo con la legislación colombiana aplicable, el presente es un acuerdo jurídico que en ningún caso conlleva la enajenación de los derechos patrimoniales derivados del régimen del Derecho de Autor.

De conformidad con lo establecido en el artículo 30 de la Ley 23 de 1982 y el artículo 11 de la Decisión Andina 351 de 1993, "Los derechos morales sobre el trabajo son propiedad de los autores", los cuales son irrenunciables, imprescriptibles, inembargables e inalienables. En consecuencia, la Universidad de Cundinamarca está en la obligación de RESPETARLOS Y HACERLOS RESPETAR, para lo cual tomará las medidas correspondientes para garantizar su observancia.

NOTA: (Para Tesis, Trabajo de Grado o Pasantía):

Información Confidencial:

Esta Tesis, Trabajo de Grado o Pasantía, contiene información privilegiada, estratégica, secreta, confidencial y demás similar, o hace parte de la investigación que se adelanta y cuyos resultados finales no se han publicado. SI___ NO **X**___ .

En caso afirmativo expresamente indicaré (indicaremos), en carta adjunta tal situación con el fin de que se mantenga la restricción de acceso.

LICENCIA DE PUBLICACIÓN

Como titular(es) del derecho de autor, confiero(erimos) a la Universidad de Cundinamarca una licencia no exclusiva, limitada y gratuita sobre la obra que se integrará en el Repositorio Institucional, que se ajusta a las siguientes características:

- a) Estará vigente a partir de la fecha de inclusión en el repositorio, por un plazo de 5 años, que serán prorrogables indefinidamente por el tiempo que dure el derecho patrimonial del autor. El autor podrá dar por terminada la licencia solicitándolo a la Universidad por escrito. (Para el caso de los Recursos Educativos Digitales, la Licencia de Publicación será permanente).
- b) Autoriza a la Universidad de Cundinamarca a publicar la obra en formato y/o soporte digital, conociendo que, dado que se publica en Internet, por este hecho circula con un alcance mundial.
- c) Los titulares aceptan que la autorización se hace a título gratuito, por lo tanto, renuncian a recibir beneficio alguno por la publicación, distribución, comunicación pública y cualquier otro uso que se haga en los términos de la presente licencia y de la licencia de uso con que se publica.
- d) El(Los) Autor(es), garantizo(amos) que el documento en cuestión, es producto de mi(nuestra) plena autoría, de mi(nuestro) esfuerzo personal intelectual, como consecuencia de mi (nuestra) creación original particular y, por tanto, soy(somos) el(los) único(s) titular(es) de la misma. Además, aseguro(aseguramos) que no contiene citas, ni transcripciones de otras obras protegidas, por fuera de los límites autorizados por la ley, según los usos honrados, y en proporción a los fines previstos; ni tampoco contempla declaraciones difamatorias contra terceros; respetando el derecho a la imagen, intimidad, buen nombre y demás derechos constitucionales. Adicionalmente, manifiesto (manifestamos) que no se incluyeron expresiones contrarias al orden público ni a las buenas costumbres. En consecuencia, la responsabilidad directa en la elaboración, presentación, investigación y, en general, contenidos es de mí (nuestro) competencia exclusiva, eximiendo de toda responsabilidad a la Universidad de Cundinamarca por tales aspectos.
- e) En todo caso la Universidad de Cundinamarca se compromete a indicar siempre la autoría incluyendo el nombre del autor y la fecha de publicación.
- f) Los titulares autorizan a la Universidad para incluir la obra en los índices y buscadores que estimen necesarios para promover su difusión.
- g) Los titulares aceptan que la Universidad de Cundinamarca pueda convertir el documento a cualquier medio o formato para propósitos de preservación digital.
- h) Los titulares autorizan que la obra sea puesta a disposición del público en los términos autorizados en los literales anteriores bajo los límites definidos por la universidad en el "Manual del Repositorio Institucional AAAM003"
- i) Para el caso de los Recursos Educativos Digitales producidos por la Oficina de Educación Virtual, sus contenidos de publicación se rigen bajo la Licencia Creative Commons: Atribución- No comercial- Compartir Igual.



j) Para el caso de los Artículos Científicos y Revistas, sus contenidos se rigen bajo la Licencia Creative Commons Atribución- No comercial- Sin derivar.



Nota:

Si el documento se basa en un trabajo que ha sido patrocinado o apoyado por una entidad, con excepción de Universidad de Cundinamarca, los autores garantizan que se ha cumplido con los derechos y obligaciones requeridos por el respectivo contrato o acuerdo

La obra que se integrará en el Repositorio Institucional, está en el(los) siguiente(s) archivo(s).

Nombre completo del Archivo Incluida su Extensión (Ej. Nombre completo del trabajo.pdf)	Tipo de documento (ej. Texto, imagen, video, etc.)
1, Sistematización Experiencias Pasantía: Intervención Grupal para mejorar el Bienestar Psicológico basada en la aplicación de estrategias de afrontamiento dirigidas a 40 PPL de la Cárcel Mesa Cundinamarca.pdf	Texto
2. Consentimiento Informado	Imagen
3. Cuestionario de Bienestar Psicológico de Riff	Imagen
4,	

En constancia de lo anterior, Firmo (amos) el presente documento:

APELLIDOS Y NOMBRES COMPLETOS	FIRMA (autógrafa)
Maza Guarín Gabriela	

Sistematización Experiencias Pasantía:

Intervención Grupal para mejorar el Bienestar Psicológico basada en la aplicación de estrategias de afrontamiento dirigidas a 40 PPL de la Cárcel Mesa Cundinamarca.



Presentado por:

Gabriela Maza Guarín

Universidad de Cundinamarca Extensión Facatativá Facultad de Ciencias Sociales,

Humanidades y Ciencias Políticas

Programa de psicología

2021

Sistematización Experiencias Pasantía:

Intervención Grupal para mejorar el Bienestar Psicológico basada en la aplicación de estrategias de afrontamiento dirigidas a 40 PPL de la Cárcel Mesa Cundinamarca.



Presentado por:

Gabriela Maza Guarín

Asesora:

Diana Alejandra Vigoya Reina

Máster en Psicología Clínica y de la Salud

Magister en Psicología de la Salud

Especialista en Psicología del Deporte y el Ejercicio Físico

Universidad de Cundinamarca Extensión Facatativá Facultad de Ciencias Sociales,

Humanidades y Ciencias Políticas

Programa de psicología

2021

Tabla de contenido

Introducción.....	7
Planteamiento del problema.....	10
Pregunta problema.....	14
Objetivos General.....	14
Objetivos Específico.....	14
Síntesis teórica.....	15
Reflexión ética.....	19
Contextualización CPMS.....	22
Misión.....	22
Visión.....	22
Lineamientos.....	23
Plan de Acción.....	29
Método.....	29
Participantes.....	30
Instrumentos.....	32
Intervención grupal basada en estrategias de afrontamiento para mejorar el bienestar psicológico de los 40 PPL.....	33
Fases.....	32
Fase de evaluación.....	33

Fase recolección de la intervención.....	34
Fase de análisis de sistematización de experiencias.....	37
Fase entrega y documentación.....	37
Cronograma.....	38
Resultados generales.....	39
Resultado escala de autoaceptación.....	47
Resultados escala de relaciones positivas.....	48
Resultados escala de autonomía.....	50
Resultados escala de dominio del entorno.....	51
Resultados escala de propósito de vida.....	52
Resultado escala de crecimiento personal.....	54
Resultados Intervención	58
Conclusiones.....	63
Propuestas y Recomendaciones.....	71
Referencias bibliográficas.....	72
Anexos.....	78
Anexo 1 consentimiento informado.....	78
Anexo 3 cuestionarios bienestar psicológico.....	79

Índice de Tablas y Figuras

Tabla 1 Objetivos de la resolución 7302 de 205	22
Tabla 2 Características de los participantes.....	30
Tabla 3 Criterios de los participantes.....	30
Tabla 4 Dimensiones de la encuesta de bienestar psicológico.....	31
Cuadro 1 Sesiones intervenciones grupales basada en estrategias de afrontamiento para mejorar el bienestar psicológico de los PPL.....	35
Tabla 5 datos generales 40 privados de libertad.....	39
Figura 1 Datos generales 40 privados de libertad.....	40
Figura 2 Datos generales 40 privados de libertad en el delito.....	40
Figura 3 Datos generales 40 privados de libertad nivel de escolaridad.....	41
Tabla 6 Ítems de la escala 1 de la auto aceptación.....	42
Tabla 7 Tabla de resultados estadísticos de la escala de autoaceptación.....	42
Figura 4 del valor de ítems de la escala de autocuidado.....	43
Tabla 8 Ítems de la escala 2 relaciones positivas.....	44
Figura 5 de ítems de relaciones positivas.....	44
Tabla 9 Tabla de resultados estadísticos de la escala de relaciones positivas.....	44
Tabla 10 Ítems de la escala 3 autonomías.....	45
Tabla 11 Tabla de resultados estadísticos de la escala de autonomía.....	45
Figura 6 de ítems de la escala de autonomía.....	46

Tabla12 Ítems de la escala de dominio del entono.....	46
Tabla 13 Tabla de resultados estadísticos de la escala del dominio propio.....	47
Figura 7 Grafica de ítems de dominio del entorno.....	47
Tabla 14 Tabla de ítems de la escala de propósito de vida.....	48
Tabla 15 Tabla de resultados estadísticos de la escala de propósito de vida.....	48
Figura 8 de ítems de propósito de vida.....	49
Tabla 16 ítems de la escala de crecimiento personal.....	49
Tabla 17 Tabla de resultados estadísticos de la escala de crecimiento personal.....	50
figura 9 de ítems de escala de crecimiento personal.....	50

Introducción

En el proceso de pasantía en la Cárcel y Penitenciaria La Mesa Cundinamarca se identificó la necesidad de realizar una Intervención Grupal para mejorar el Bienestar Psicológico basada en la aplicación de estrategias de afrontamiento dirigidas a 40 PPL de la Cárcel Mesa Cundinamarca, con el fin de aportar herramientas para mejorar el bienestar psicológico de los PPL de la Cárcel de la Mesa.

Esta Intervención Grupal aporta en las estrategias de afrontamiento para mejorar el bienestar psicológico de los PPL de la cárcel de la Mesa Cundinamarca , con ello, permitiendo aspectos positivos de la vida cotidiana y fortalecer los recursos con los que disponen los internos para afrontar los cambios de su vida y el proceso de reclusión; por ello, se reconoce que el bienestar psicológico depende de las congruencias entre las aspiraciones de una persona, la percepción que tiene de sí mismos y de su entorno y la posibilidad de cambiar o realizar acciones positivas en circunstancias de la vida (Pace, 2006).

A su vez, las estrategias de afrontamiento se convierten en recursos para las personas para enfrentar diferentes situaciones físicas, psicológicas, sociales, culturales, siendo un aporte para su bienestar psicológico (Cano, 2006). Para los PPL de la Cárcel de la Mesa Cundinamarca es importante contar con estrategias orientadas a mejorar su entorno dentro del contexto penitenciario, así mismo generar recursos positivos para mejorar los hábitos saludables que les permitan tener autocuidado y mejorar el bienestar psicológico.

Desde allí, el proceso de pasantía se guía por la pregunta problema: ¿Cómo se mejora el Bienestar Psicológico a través de una Intervención Grupal basada en estrategias de afrontamiento dirigida a 40 PPL de la Cárcel de la Mesa Cundinamarca? A partir de ello, se plantea el objetivo

general: Mejorar el Bienestar Psicológico a través de una Intervención Grupal basada en estrategias de afrontamiento dirigida a 40 PPL de la Cárcel de la Mesa Cundinamarca. Unido a ello, se utiliza una metodología de investigación centrada en la sistematización de experiencias, que tiene como fin lograr tener una interpretación y reconstrucción basadas en construir nuevos conocimientos a partir de la experiencia que se obtiene como pasante en la Cárcel de la Mesa Cundinamarca.

En la fase de evaluación se aplica un instrumento a 40 privados de libertad lo cual es el cuestionario de bienestar psicológico de Ryff, posteriormente se realiza el proceso de evaluación a partir del análisis estadístico de SPSS, en este se evidencia la necesidad que tienen los PPL de realizar intervenciones grupales para así adquirir estrategias de afrontamiento, aportar en su construcción y calidad de vida y obtener cuidados importantes en su diario vivir con el fin de mejorar su bienestar psicológico.

Posteriormente en la fase de intervención, teniendo en cuenta el proceso de evaluación, se realizan intervenciones grupales a partir de seis sesiones con el fin de mejorar el bienestar psicológico a través de estrategias de afrontamiento en los PPL de La Mesa Cundinamarca, cada intervención cuenta con objetivos específicos a mejorar el bienestar psicológico y con estrategias orientadas a obtener estrategias y así mejorar su calidad de vida.

A su vez, en la misma fase se hace implementación con los PPL de La Mesa Cundinamarca, resaltando el impacto del mismo en la comunidad penitenciaria, teniendo en cuenta la participación colectiva del mismo, así mismo se genera un análisis crítico reflexivo por parte del pasante en cada una de las intervenciones realizadas con el fin de obtener un análisis crítico reflexivo a partir de la sistematización de experiencia , en el cual se evidencio que las intervenciones realizadas a nivel grupal para mejorar bienestar psicológico a través de las

estrategias de afrontamiento en la Cárcel de La Mesa Cundinamarca genero beneficios positivos en pro de mejorar la calidad de vida de los PPL.

Planteamiento del problema

En el proceso de Pasantía en la Cárcel de La Mesa Cundinamarca se ha observado que los internos PPL (privados de libertad) presentan dificultades en los procesos de bienestar psicológico y autocuidado: dificultades en la toma de decisiones, resolución de problemas y afrontamiento de las diferentes situaciones que se presentan en la cárcel, a su vez, se observan dificultades en los hábitos de vida: en el sueño, la alimentación, la práctica actividad física y las actividades en el tiempo libre, etc.

A partir de ello, Muñoz (2014) define el autocuidado como todas las prácticas y/o actividades que las personas pueden tener en relación con su salud física y mental, tanto para mantenerlas, prolongar el desarrollo personal, conservar el bienestar, y todo con la finalidad de seguir viviendo y llevar una buena vida (p.8).

Por tanto, es fundamental entender el proceso bienestar psicológico y el autocuidado que se puede desarrollar o limitar en los contextos carcelarios, con el interés de promocionar estrategias para facilitar la resolución de conflictos, la toma de decisiones y los hábitos de vida, todas estrategias de afrontamiento que le permitan al PPL de la Cárcel de la Mesa Cundinamarca realizar diferentes actividades en la cotidianidad, para afrontar su estadía en la misma, cuidar su salud física y mental.

Unido a ello, se ha observado en el proceso de pasantía que los PPL no cuentan con un espacio suficiente para practicar actividades físicas y/o actividades recreativas, considerando que

dentro del autocuidado y el bienestar psicológico se considera la práctica de actividad física que favorece los beneficios físicos, reduce el estrés y favorece la conciliación de sueño, a su vez, en relación con las actividades en el tiempo libre se evidencia que cuentan con un programa artístico, que se asocia al programa de descuento de condena, si el PPL demuestre alguna habilidad artística como: los juegos en madera, telares, cocina, pintura y manualidades.

Por otro lado, los PPL de la cárcel de la Mesa Cundinamarca tienen un programa de alimentación muy limitado, en ocasiones con productos de mala calidad, estando en riesgo de diferentes enfermedades digestivas, ya que no se cuentan con neveras o alacenas adecuadas para almacenarlos, esto, obstaculiza y favorecer el deterioro en el autocuidado físico, mental y psicológico, además de los factores asociados a la privación de la libertad que también afecta el bienestar psicológico, dificulta un adecuado autocuidado físico, psicológico y social.

Así mismo, el autocuidado es fundamental para mejorar el bienestar psicológico de los PPL, como lo define Tobón (2015) el bienestar psicológico es el grado de desarrollo personal, mediado por un permanente fortalecimiento del autoconcepto, el autocontrol, la autoestima y la residencia (p.5); esto indicando que deben tener un balance físico, psicológico y social en la vida y en los diferentes contextos en los que se vive.

Desde esta mirada, Valverde, J (2016) afirma que en los contextos penitenciarios son lugares de alto riesgo y afectación en el bienestar psicológico:

“las prisiones tienen arquitectura en función de la seguridad y la cantidad de espacio es muy limitada, presentando grandes diferencias entre espacio “existente” y el “espacio disponible” restringiendo la movilidad y provocando una hacinamiento físico y psicológico tanto por el número de

personas que convive como por la imposibilidad de tener autocontrol, esto permitiendo un deterioro en el autocuidado generando una afectación en el bienestar psicológico (p.3)”.

Por otra parte, y teniendo en cuenta la relación del bienestar psicológico y el autocuidado el Ministerio de Salud (2021) define que el autocuidado se relaciona con la salud mental y por ende, con el bienestar psicológico, y requiere del cuidado en aspectos físicos (contextos, espacios promover actividad física), sociales (crear o mantener vínculos), psicológicos (aspectos de autoconcepto y cuidado del cuerpo), emocionales (afectividad continua), intelectuales (ejercitar la mente, estimular creatividad) y educativos donde consiste crear un esquema de vida saludable y así generar un bienestar para la vida.

A partir de este planteamiento del Ministerio de Salud, se evidencia la necesidad de trabajar en la Cárcel de la Mesa de Cundinamarca en diferentes estrategias para aportar en el bienestar psicológico de los PPL, para fortalecer los hábitos de vida, aportar en la resolución de conflictos, en la toma de decisiones y en la gestión emocional.

Dentro de este orden de ideas, Osorio (2013) plantea que los internos tienen un mayor grado de vulnerabilidad en comparación a las personas que no están privadas de su libertad, entre ellas se evidencian dificultades de desplazamiento, alteraciones psicológicas y emocionales. Por ello, la necesidad de aportar en estrategias de autocuidado y afrontamiento para los PPL de la Cárcel de la Mesa Cundinamarca, con el interés de realizar actividades que mejoren la calidad de vida, el bienestar psicológico y aporten en el afrontamiento y adaptación a la cárcel.

Sumado a ello, Gonzales Méndez (2005) afirma que el bienestar psicológico determina el funcionamiento psíquico y el modo de adecuarse a las exigencias internas y externas del estado

físico y social. También relaciona el bienestar con las creencias que orientan a las acciones de las personas y el significado atribuido a sus experiencias previas (p. 9). Esto destacando que el contexto ambiente o tempo-espacial es fundamental para general expectativas, logros, afrontamiento y crecimiento personal esto derivado del bienestar psicológico en el que se encuentra el sujeto.

Por eso, Chávez, Franco, López, Pérez & Zamarripa, en su investigación del (2019), de *la capacidad de autocuidado y estrategias de afrontamiento* identifica que para lograr una buena adaptación, se debe diseñar estrategias de afrontamiento positivas dependiendo de cada contexto, orientadas a las personas que tienen alguna dificultad y potenciar las que propicien un manejo adecuado del contexto, para que así se pueda elevar el nivel de calidad de vida de las personas (p. 6).

De igual forma, Argudo (2013) plantea que en los contextos penitenciarios la afectación en el bienestar psicológico es una gran problemática del interno, por ello, la necesidad de trabajar en estrategias de afrontamiento para mejorar el estado de salud física y mental, y reducir los efectos de la prisionalización (p.72). Por tanto, la importancia de trabajar en estrategias de afrontamiento en los PPL, utilizando planes y protocolos que identifiquen las causas y factores de riesgo que afectan el autocuidado y el bienestar psicológico; con el objetivo de plantear diversas estrategias de intervención para mejorar el bienestar psicológico y los procesos de autocuidado de los PPL.

Por todo lo planteado anteriormente, surge la siguiente pregunta para el proceso de pasantía en la Cárcel de la Mesa de Cundinamarca:

Pregunta Problema

¿Cómo se mejora el Bienestar Psicológico a través de una Intervención Grupal basada en estrategias de afrontamiento dirigida a 40 PPL de la Cárcel de la Mesa Cundinamarca?

Objetivo General

Mejorar el Bienestar Psicológico a través de una Intervención Grupal basada en estrategias de afrontamiento dirigida a 40 PPL de la Cárcel de la Mesa Cundinamarca.

Objetivos Específicos

Evaluar el Bienestar Psicológico de los PPL, con el fin de plantear una propuesta de Intervención Grupal basada en Estrategias de Afrontamiento.

Diseñar una propuesta de Intervención Grupal basada en Estrategias de Afrontamiento para los PPL de la Cárcel y Penitenciaría La Mesa Cundinamarca.

Aplicar la propuesta de Intervención Grupal basada en Estrategias de Afrontamiento para los PPL de la Cárcel y Penitenciaría La Mesa Cundinamarca.

Síntesis Teórica

En este apartado se presentan algunos conceptos relacionados con el bienestar psicológico, el autocuidado y las estrategias de afrontamiento, los cuales permiten conceptualizar la Intervención Grupal para mejorar el Bienestar Psicológico basada en la aplicación de estrategias de afrontamiento dirigidas a 40 PPL de la Cárcel Mesa Cundinamarca.

En primer lugar se reconoce la definición de autocuidado:

“Es una conducta que existe en situaciones concretas de la vida, dirigidas por las personas hacia sí mismas o hacia su entorno, para regular los factores que afectan a su propio desarrollo y funcionamiento en beneficio de su vida, salud y bienestar. Es una actividad aprendida por los individuos y orientada hacia un objetivo promueve las condiciones necesarias para la vida y la maduración, prevenir la aparición de condiciones adversas o mitigar los efectos de dichas situaciones, en los distintos momentos del proceso evolutivo o del desarrollo del ser humano: niñez, adolescencia, adultez y vejez (salas & peña, 2010. p.12)”.

El autocuidado surge a partir de satisfacer las necesidades básicas del ser humano y así lograr diferentes propósitos, con el fin de tener un equilibrio entre salud y bienestar, es un conjunto de acciones que tienen como fin proporcionar la salud mental, física y emocional que funciona relativamente ya que cada ser humano es diferente y cumple con las necesidades de cada persona.

Por ello, se puede decir que el autocuidado se relaciona con la capacidad de percibir el entorno ya que funciona dependiendo del contexto, el autocuidado se considera como aquellas actividades que realizan los individuos, las familias o las comunidades, con el propósito de

promover la salud, prevenir la enfermedad, limitarla cuando existe o restablecerla cuando sea necesario, por tanto, “no es una actitud azarosa ni improvisada, sino que una función reguladora que las personas desarrollan y ejecutan deliberadamente con el objeto de mantener su salud y bienestar (Orem, 2007, p.229).

En segundo lugar, se define el bienestar psicológico según Ryff (1989):

“El bienestar psicológico se ha centrado en la atención del desarrollo de las capacidades y el crecimiento personal, concedidas ambas como los principales indicadores del fundamento positivo, dicho concepto parte de las dimensiones que lo componen autoaceptación, dominio del entorno, relación positiva, crecimiento personal, autonomía y propósito de vida, por lo cual el bienestar psicológico es un esfuerzo para que el ser humano se perfeccione y cumpla con su potencial; lo cual tiene que ver con un propósito de vida que ayude a darle significado y tener fundamentos de estrategias para afrontar distintas situaciones (p.21)”.

A su vez, en el tema de bienestar psicológico, se habla de afrontamiento: como las capacidades, elementos o características que desarrolla la personas, según Cacha y García (2009) el afrontamiento es todo aquello que hace la persona para combatir la interrupción de significados, siendo esta interrupción de significados de varias problemáticas, así mismo el afrontamiento se produce de dos modos y tiene como resultado la adaptación (p.12). Esto quiere decir que el afrontamiento es un conjunto de conductas que realiza ellas personas para ser las aceptables situaciones estresantes y así mismo reducir el malestar que produce estas situaciones.

Continuado con lo anterior, el afrontamiento es de gran importancia para la resolución de problemas como lo definen García y Pérez (2015) es un proceso muy variable y dinámico como

un compendio de estrategias utilizadas para manejar la alteración, tratar de aislar respuesta específicas a un acontecimiento que se vive con la complejidad del contexto, que tiene como respuestas que se describen colectivamente como afrontamiento al problema (p.6)

Retomando el tema del bienestar psicológico se considera como un proceso de desarrollo que se fortalece a medida que el sujeto crece, así mismo se va desarrollando a partir de seis componentes como lo son: la autoaceptación, relaciones positivas con otras personas, autonomía, dominio del entorno, propósito en la vida, y crecimiento personal (Díaz, Rodríguez, Moreno, Gallardo y Dierendonk, 2005).

A su vez, las dimensiones del bienestar psicológico se definen como componentes de desarrollo que aumentan o disminuyen la calidad de vida de las personas, desde allí, se reconoce que la autoaceptaciónes la capacidad que tiene una persona de sentirse satisfecho consigo mismo, en las relaciones interpersonales positiva, son descritas como la facultad de mantener relaciones cordiales con otros, basadas en la confianza mutua y empatía.

Unido a ello, también está la autonomía que hace referencia a la autodeterminación, independencia y regulación de la conducta, en el dominio del entorno las personas poseen una mayor sensación de control sobre el mundo y se sienten capaces de influir sobre el contexto que les rodea, en cuanto al propósito en la vida, alude a las metas y proyectos que otorgan sentido a la vida de las personas y finalmente, el crecimiento personal se conceptualiza como el esfuerzo constante del ser humano por desarrollar todas sus destrezas o capacidades con el fin de sentirse autorrealizado (Díaz, Rodríguez, Moreno, Gallardo y Dierendonk, 2005).

Por tanto, el bienestar psicológico se relaciona con el afrontamiento, ya que este permite tener un estilo y estrategias dirigido a la resolución de problemas, según González, Montoya,

Casullo y Bernabéu(2002), estos autores relacionan que el afrontamiento y el bienestar psicológico van dirigidos a la resolución de problemas y que este se promueve con un alto bienestar, esto se genera por un funcionamiento psicológico óptico, el bienestar psicológico con el afrontamiento puede presentar la percepción subjetiva que presenta una persona en relación con sus logros y el nivel de satisfacción personal con sus actos (p.7).

Continuado con lo anterior, las estrategias de afrontamiento se determinan por el entorno, las capacidades y el desarrollo que tengan las personas, su efectividad se debe evaluar atendiendo a las posibilidades del entorno, los fines que se persiguen con determinada conducta, el momento vital las personas, entre otros factores asociados.

A partir de esto, existen diferentes métodos de estrategias de afrontamiento en la cual se encuentran la resolución del problema suelen ser utilizadas en condiciones de estrés visto como controlable, estas son estrategias orientadas hacia la tarea, para alcanzar la resolución o modificación del problema, las estrategias centradas en las emociones tienden a ser utilizadas cuando percibimos el evento estresante como incontrolable, y por último, las estrategias basadas en la evitación tienden a manejarse en aquellos momentos en los que la persona asume aplazar el afrontamiento activo por la necesidad de ordenar y hacer acopio de sus recursos psicosociales antes de afrontar activamente la situación (Manrique y Miranda, 2006).

Reflexión ética

La ética profesional es fundamental para el desarrollo profesional del psicólogo en la cual es de gran importancia a la hora de ejercer su profesión comenzando así con la descripción de la ley 1090 de 2006 por la cual se reglamenta el ejercicio de la profesión de Psicología, se dicta el Código Deontológico y Bioético y otras disposiciones, donde se expresa la regla de conducta profesional en cualquiera de sus modalidades, donde se implementan unos principios que permiten tomar la mejor decisión en diferentes situaciones a las cuales se enfrenta el profesional de psicología.

Se evidencia dentro de la ley 1090 de 2006 que el psicólogo podrá ejercer su actividad en forma individual o integrando equipos interdisciplinarios, en instituciones o privadamente. En ambos casos podrá hacerlo a requerimiento de especialistas de otras disciplinas o de personas o instituciones que por propia voluntad soliciten asistencia o asesoramiento profesional. Este ejercicio profesional, se desarrollará en los ámbitos individual, grupal, institucional o comunitario.

Continuando así con los principios éticos del psicólogo ya que son de gran importancia para la proyección profesional de un psicólogo a la hora de ejercer su profesión dentro de los cuales cuentan con unos apartados principalmente que se evidencian como los principios del psicólogo donde: (a) Se deben informar situaciones que violan los derechos humanos, condiciones de reclusiones crueles o inhumanas, (b) Respetar los criterios morales y religiosos de sus usuarios, (c) No se debe realizar algún tipo de discriminación por raza, sexo, edad, nacionalidad, clase social o diferencia de seres humanos, (d) Se deben evitar etiquetas que se realicen en los diferentes informes escritos que este realice, (f) No deberá prestar su firma o titulación para casos que no son de su conocimiento o para actividades falsas, (g) Se debe

realizar las actividades profesionales con imparcialidad, (h) Se deberán rechazar actuaciones en las cuales se vaya en contra de intereses o sean mal utilizado, (i) No se deberá restringir o negar la posibilidad de acudir a otro psicólogo ya que va de acuerdo al cliente, (j) Se deberá guardar secreto de profesión a toda información por el captada, (k) De acuerdo con la evaluación psicológica pedida por una persona no se deberá suministrar esa información si esta no la autoriza a sí misma como la confidencialidad cuando es requerida por alguna institución o establecimiento, (l) La información obtenida solo se podrá relevar cuando conlleve peligro o atente la integridad de los demás, (m) No siempre se deben colocar datos personales si estos no son requeridos necesariamente, (n) La información obtenida no debe utilizarse para ocio propio, (o) Cuando se realice la obtención de información por medio de algún medio tecnológico se debe evitar el reconocimiento de la persona, (p) Siempre se requerirá el uso de consentimiento del usuario para el uso de la información por parte de profesionales, practicantes u otro y por ultimo (q) El secreto profesional será conservado así el usuario haya fallecido (Ley 1090, 2006).

Teniendo en cuenta lo anterior y relacionado con el rol que ha sido asignado al pasante, es importante entender que cada organización social está determinada por una ética y algunas veces implícitamente se establece lo que debería o se esperaría que realice un profesional a lo largo de su trabajo.

Es así como, como se evidencia el ejercicio del pasante en la aplicación de la evaluación, como la realización de entrevistas, diseño de conceptos psicosociales estableciendo un posible tratamiento para las PPL, clasificación de fase a los PPL, intervenciones solicitadas por los privados de libertad, realización de talleres psicosociales entre otras funciones que son ejecutadas mediante los principios generales del Código Deontológico ya mencionados.

Así mismo, la formación ética es indispensable en cada profesional y demás personas con quienes se comparte un lugar de trabajo y en general en cualquier círculo social, pues sin esto no sería posible el intercambio de conocimiento y experiencias, estableciendo los parámetros, normas y valores que sirven como una forma de enfrentarse a situaciones que se presentan en el diario vivir del profesional.

En el contexto de pasantías se ha podido evidenciar los diferentes roles y funciones que desempeñan cada uno de los profesionales que integran el área, lo que ha dado lugar al buen desarrollo de las actividades asignadas, a través del acompañamiento que prestan para la formación como profesionales, siendo un punto a favor que busca enriquecer el conocimiento y la experiencia misma. Del mismo modo se ha logrado lo anterior, por medio del quehacer con la población privada de la libertad, quienes ofrecen su disposición ante el desarrollo de los procesos establecidos por el Consejo de Evaluación y Tratamiento y el área Psicosocial.

Contextualización CPMS

El Instituto Nacional Penitenciario y Carcelario - INPEC (2021) es un “Establecimiento Público del Orden Nacional adscrito al Ministerio del Interior y de Justicia, con personería jurídica, autonomía administrativa y patrimonio independiente” que se responsabiliza de la ejecución de las penas privativas de la libertad y de las medidas de seguridad tomadas por las autoridades competentes, así mismo del tratamiento penitenciario que se encamina hacia la resocialización (INPEC, 2021).

Misión

El INPEC acoge en su misión ser una institución pública que garantiza la ejecución de penas, realizando la labor de vigilancia, custodia, atención social y tratamiento de las personas privadas de la libertad, en el marco de la transparencia, la integridad, los derechos humanos y el enfoque diferencial (INPEC, 2021).

Visión

Para el año 2030 el INPEC busca ser reconocido a nivel nacional e internacional como un modelo de gerencia penitenciaria en aspectos como la atención social, el tratamiento, la custodia y vigilancia, todo esto con apoyo de un equipo de talento humano especializado y comprometido que interviene a la resocialización y los derechos humanos de las personas privadas de la libertad (INPEC, 2021).

Lineamientos

Al hacer un recorrido histórico frente al desarrollo del establecimiento penitenciario CPMS La Mesa se encuentra que antes de ser un centro penitenciario era un depósito de sal, en el cual guardaban grandes cantidades de elementos, durante el crecimiento del municipio de la Mesa se dieron cuenta que este municipio es de gran importancia en la región central del Tequendama por este motivo se utilizaron estas instalaciones para modificarlas y convertirlas en el centro penitenciario de media seguridad.(INPEC, 2021).

Para el año 1990 se inaugura con 10 PPL asignados cada uno en el patio de este pabellón. Actualmente cuenta con una capacidad de 100 privados de la libertad, los cuales están distribuidos en una sola área social lo cual es el patio y 5 celdas para una capacidad de 6 camarotes, hoy en día cuenta con 101 privados de libertad (INPEC, 2020)

La Cárcel de La Mesa Cundinamarca tiene una infraestructura antigua, está compuesta por diferentes áreas de trabajo en la cual se evidencia área jurídica, psicosocial, área de atención y tratamiento, área de atención al ciudadano, área de comercialización y oficina de dirección.

En cuanto al área de atención psicosocial está dirigida al desarrollo y resignificación de la PPL por medio del ejercicio profesional de psicología, trabajo social, pedagogía y antropología, allí se plantean las actividades, programas e intervenciones a desarrollar que buscan minimizar los efectos de prisionalización de estas personas, como también reducir el nivel de reincidencia involucrando la vida familiar, social y laboral(INPEC, 2021).

Así mismo el área de atención y tratamiento en el INPEC tiene como función ofrecer la atención básica y el tratamiento penitenciario para las personas privadas de la libertad (PPL),

dando garantía de que los componentes como la salud, educación, atención psicosocial y las habilidades productivas sean facilitados para cada uno de los privados de libertad (INPEC, 2021).

De acuerdo al componente educativo, se planifican programas de alfabetización, educación básica, media, superior y educación formal, con el objetivo de enriquecer a la población privada de libertad (PPL), debido a que la educación es un derecho fundamental de las PPL en el cual está brindar programas de aprendizaje, culturales, deportivos y recreativos como lo propone en tratamiento penitenciario (INPEC, 2021).

El componente de habilidades productivas se basa en la implementación y control de programas de desarrollo de competencias para la productividad y generación de ingresos bajo los parámetros establecidos en el modelo de atención integral, tratamiento penitenciario, rehabilitación y según la normatividad fijada (INPEC, 2021).

Por último, se evidencia el área de tratamiento penitenciario el cual se rige bajo un sistema progresivo con el fin de alcanzar la comprensión y respeto por la Ley, se encamina hacia la reinserción social de la PPL. Está conformado por el Consejo de Evaluación y Tratamiento (CET) en el que intervienen grupos interdisciplinarios integrados por abogados, psicólogos, trabajadores sociales, médicos, penitenciarios, miembros del cuerpo de custodia y vigilancia. Su labor es definir a través de la evaluación objetiva, subjetiva y de seguridad el tratamiento pertinente para la PPL en cada una de las fases en las que se encuentre ya sea diagnóstico, alta, mediana, mínima y de confianza (INPEC, 2021).

Por otra parte, el conocimiento de la normatividad y las leyes que se establecen para el desarrollo de los procesos a realizar en el campo penitenciario, de este modo se inicia a nivel cronológico con *la ley 65 de 1993*, en el cual el INPE resalta el artículo 15, del Sistema Nacional

Penitenciario y Carcelario está integrado por el Instituto Nacional Penitenciario y Carcelario, como establecimiento público adscrito al "Ministerio de Justicia y del Derecho" con personería jurídica, patrimonio independiente y autonomía administrativa; por todos los centros de reclusión que funcionan en el país, por la Escuela Penitenciaria Nacional y por los demás organismos adscritos o vinculados al cumplimiento de sus fines (Ley N° 65, 1993).

Por otro lado *la ley 65 de 1993* refiere a que los establecimientos de reclusión del orden nacional serán creados, fusionados, suprimidos, dirigidos y vigilados por el INPEC esta misma en coordinación con la Uspec, determinará los lugares donde funcionarán dichos establecimientos. Cuando se requiera hacer traslado de condenados el Director del INPEC queda facultado para hacerlo dando previo aviso a las autoridades competentes, que las cárceles departamentales y municipales corresponde a los departamentos, municipios, áreas metropolitanas y al Distrito Capital de Santafé de Bogotá, la creación, fusión o supresión, dirección, y organización, administración, sostenimiento y vigilancia de las cárceles para las personas detenidas preventivamente y condenadas por contravenciones que impliquen privación de la libertad, por orden de autoridad policiva, ya cuando se evidencie un orden en los establecimiento se genera una clasificación a cada interno, los internos en los centros de reclusión, serán separados por categorías, atendiendo a su sexo, edad, naturaleza del hecho punible, personalidad, antecedentes y condiciones de salud física y mental.

Los detenidos estarán separados de los condenados, de acuerdo a su fase de tratamiento; los hombres de las mujeres, los primarios de los reincidentes, los jóvenes de los adultos, los enfermos de los que puedan someterse al régimen normal.

La clasificación de los internos por categorías, se hará por las mismas juntas de distribución de patios y asignación de celdas y para estos efectos se considerarán no sólo las

pautas aquí expresadas, sino la personalidad del sujeto, sus antecedentes y conducta (Ley N° 65, 1993).

Al igual que toda persona, los internos está bajo procedencia de derechos humanos lo cual está expuesto a realizar actividades deportiva, educativos, ocupación del tiempo, sociales, entre otras así mismo bajo el artículo 94 de la ley 65 de 1993 menciona que la educación al igual que el trabajo constituye la base fundamental de la resocialización. En las penitenciarías y cárceles de Distrito Judicial habrá centros educativos para el desarrollo de programas de educación permanente, como medio de instrucción o de tratamiento penitenciario, que podrán ir desde la alfabetización hasta programas de instrucción superior.

La educación impartida deberá tener en cuenta los métodos pedagógicos propios del sistema penitenciario, el cual enseñará y afirmará en el interno, el conocimiento y respeto de los valores humanos, de las instituciones públicas y sociales, de las leyes y normas de convivencia ciudadana y el desarrollo de su sentido moral dando así estrategias para preparar al interno a su libertad (Ley N° 65, 1993).

Así mismo, dentro de la normatividad se encuentra *la resolución 7302 de 2005* por medio de la cual se revocan las resoluciones 4105 del 25 de septiembre de 1997 y 5964 del 9 de diciembre de 1998 y se expiden pautas para la atención integral y el Tratamiento Penitenciario considerando lo más importante, que el Tratamiento Penitenciario tiene la finalidad de alcanzar la resocialización del infractor(a) de la Ley Penal, mediante el examen de su personalidad a través de la disciplina, el trabajo, el estudio, la formación espiritual, la cultura, el deporte y la recreación, bajo un espíritu humano y solidario; que tiene como objetivo preparar al condenado mediante su resocialización para la vida en libertad; y, que debe realizarse conforme a la dignidad humana y a las necesidades particulares de la personalidad de cada sujeto (Resolución 7302 ,

2005). Se verifica a través de la educación, la instrucción, el trabajo, las actividades culturales, recreativas y deportivas y las relaciones de familia consiguiente a esto la resolución se encarga de:

Tabla 1

Objetivos de la resolución 7302 de 2005.

RESOLUCIÓN 7302 DE 2005	OBJETIVO
Principio y atención al tratamiento	Está orientado a la dignidad humana, la convivencia, la concertación, la gradualidad, la progresividad, la legalidad, la igualdad de equidad, la pacificación y la autonomía.
Finalidad, definición y propósito del tratamiento penitenciario.	El tratamiento penitenciario tiene como finalidad de alcanzar la resocialización del infractor de la ley penal a través de la disciplina, el trabajo, el estudio, la formación espiritual, la cultura, el deporte y la recreación bajo un espíritu humano y solidario.
(Ley 65 de 1993, artículo 10). En la definición tratamiento.	Se entiende como tratamiento penitenciario el mecanismo de construcción grupal e individual, tendientes a influir en la condición de las personas, mediante el aprovechamiento del tiempo de condena como oportunidades, para que puedan construir y llevar a cabo su propio proyecto de vida.
Proceso de atención integral y fases de tratamiento.	<p>Inicia en el momento en que el interno (a) ingresa a un establecimiento de reclusión del sistema nacional penitenciario y carcelario en que la autoridad competente emita y notifique al director del establecimiento la boleta de libertad del interno (a), condenado (a) o sindicado (a).</p> <p>Fases: Observación, alta seguridad, mediana seguridad, mínima seguridad y de confianza.</p>
Proceso de tratamiento penitenciario	El proceso de tratamiento penitenciario inicia desde el momento que el interno es condenado por única, primera y segunda instancia, o cuyo recurso de casación se encuentre pendiente e ingresa a la fase de observación, diagnóstico y clasificación un establecimiento del sistema nacional

penitenciario y finaliza cuando le otorgan la libertad.

Disposiciones complementarias

Formatos de registro, la subdirección de tratamiento y desarrollo presenta los procedimientos de atención integral y tratamiento, con sus respectivos formatos de recopilación de información sobre el interno los cuales entrarán en vigilancia una vez sean aprobados por la oficina de planeación del instituto.

Tabla 1. Muestra las funciones del plan de tratamiento de la resolución 7302 DE (2005) que componen los objetivos de la planeación del tratamiento penitenciario del Instituto Nacional Penitenciario y Carcelario. Autoría propia.

Por consiguiente, la resolución describe cómo se debe conformar, cual es la finalidad del tratamiento penitenciario para así brindar un adecuado servicio integral a las PPL en general a los que se encuentran condenados con el fin de prepararlo para su libertad.

También se encuentra, la *ley 1709 de 2014* donde se determina que la toda persona es libre. Nadie puede ser sometido a prisión o arresto, ni detenido sino en virtud de mandamiento escrito de autoridad judicial competente, con las formalidades legales y por motivo previamente definido en la ley, donde nadie podrá ser sometido a pena, medida de seguridad, ni a un régimen de ejecución que no esté previsto en la ley vigente, donde el interno tiende a tener un arresto de la pena privativa de la libertad impuesta como sustitutiva de la pena de multa, como unidad de multa, y se cumple en los establecimientos especialmente destinados para este efecto o en el lugar que el juez determine que la pena de prisión podrá ser intramural o domiciliaria. La prisión domiciliaria es sustitutiva de la prisión intramural con medidas de seguridad las aplicables a los inimputables conforme al Código Penal (Ley 1709, 2014).

Consiguiente con esto el Instituto Nacional Penitenciario y Carcelario (INPEC) deberá realizar todas las acciones necesarias para evitar que se establezcan comunicaciones no autorizadas al interior de los establecimientos, tales como bloquear y/o inhibir aquellas comunicaciones soportadas en servicios móviles, satelitales, u otros sistemas de comunicación inalámbrica y en general de radiocomunicaciones, previa autorización del Ministerio de Tecnologías de la Información y las Comunicaciones, mediante la utilización de medidas tecnológicas o constructivas que eviten comunicaciones no autorizadas. En todo caso, el INPEC deberá adoptar todas las medidas técnicas dirigidas a evitar la afectación del servicio en las áreas exteriores al establecimiento penitenciario o carcelario (Ley 1709, 2004).

Plan de Acción

Método

El método corresponde a una sistematización de experiencias de la pasantía titulada una Intervención Grupal para mejorar el Bienestar Psicológico basada en la aplicación de estrategias de afrontamiento dirigidas a 40 PPL de la Cárcel Mesa Cundinamarca.

A partir de ello, la sistematización de experiencias según Jara (1995) es el proceso de reconstrucción y reflexión analítica sobre una experiencia de acción o de intervención mediante la cual se interpreta y comprende, a partir de allí, se obtiene un conocimiento consistente que permite transmitir la experiencia generada desde y para la práctica (p. 4).

Así mismo se genera un conocimiento práctico donde se implementan diferentes estrategias de afrontamiento, a partir de la sistematización de experiencias con el fin de observar, analizar y así mismo diseñarla Intervención Grupal que mejore el bienestar psicológico de los PPL.

Participantes

Los participantes de esta investigación fueron 40 PPL del centro Penitenciario y Carcelario de La Mesa Cundinamarca, todos de sexo masculinos ente los 19 a 70 años de edad con diferentes delitos.

Tabla 2*Características de los participantes*

PARTICIPANTE	EDAD	ESCOLARIDAD	DELITO
1	19	Bachiller	Hurto
2	19	Bachiller	Hurto
3	20	Técnico	venta de estupefaciente
4	20	Técnico	Hurto
5	21	Bachiller	Hurto
6	21	Bachiller	Hurto
7	21	Bachiller	Venta de estupefacientes
8	22	Bachiller	Hurto
9	22	Bachiller	Hurto
10	22	Bachiller	Hurto
11	23	Técnico	Hurto
12	24	Bachiller	Hurto
13	24	Bachiller	Hurto
14	25	Bachiller	Hurto
15	26	Bachiller	Hurto
16	27	Bachiller	Hurto
17	28	Bachiller	Hurto
18	30	Técnico	Venta de estupefacientes
19	31	Bachiller	Acceso carnal violento
20	32	Bachiller	Violencia intrafamiliar
21	33	Bachiller	Venta de estupefacientes
22	33	Técnico	Acceso carnal violento
23	34	Profesional	Hurto
24	34	Bachiller	Hurto
25	34	Técnico	Hurto
26	35	Profesional	Venta de estupefacientes
27	36	Profesional	Hurto
28	37	Bachiller	Venta de estupefacientes
29	37	Bachiller	Violencia intrafamiliar
30	37	Bachiller	Hurto
31	38	Bachiller	Hurto
32	43	Bachiller	Venta de estupefacientes
33	45	Bachiller	Violencia intrafamiliar
34	46	Técnico	venta de estupefacientes
35	54	Bachiller	Venta de estupefacientes
36	56	Bachiller	Acceso carnal violento
37	57	Bachiller	Venta de estupefacientes
38	60	Bachiller	Acceso carnal violento
39	61	Bachiller	Venta de estupefacientes
40	70	Bachiller	Venta de estupefacientes

En la tabla número dos se evidencia las características de los 40 PPL en los cuales se evidencia la edad, nivel de escolaridad y el delito por el cual están condenados. Elaboración propia.

Tabla 3*Criterios de selección de los participantes*

Criterios
1. Voluntarios de 19 a 70 años.
2. Sexo masculino.
3. Diferente nivel de escolaridad
4. Diferente delito.

Tabla tres, se evidencia los criterios que se tomaron en cuenta a la hora de recolectar los datos en una muestra de cuarenta privados de libertad. Elaboración propia.

Instrumentos

Consentimiento informado:

El consentimiento informado dirigido a los PPL de la Cárcel de la Mesa Cundinamarca, estipula que el proyecto de pasantía es un ejercicio académico y supervisado, para mejorar el bienestar psicológico a través de la utilización de estrategias afrontamiento. Anexo 1.

Consentimiento Informado.

Cuestionario Bienestar Psicológico

Se utiliza el Cuestionario de Bienestar Psicológico de Ryff, que identifica seis dimensiones (1989), con el interés de evaluar el proceso de bienestar psicológico de los 40 PPL de la Cárcel de la Mesa Cundinamarca:

Tabla 4

Dimensiones de la encuesta de bienestar psicológico

Dimensiones
Auto aceptación: las personas intentan sentirse bien consigo mismas incluso siendo conscientes de sus propias limitaciones.
Relaciones positivas: la gente necesita mantener relaciones positivas y tener amigos en los que confiar.
Autonomía: para poder sostener su propia individualización en diferentes contextos sociales, las personas necesitan asentarse en sus propias convicciones (autodeterminación) y mantener su intendencia y autonomía personal.
Dominio del entorno: la habilidad personal para elegir o crear entornos favorables para satisfacer los deseos y necesidades propias.
Propósito de vida: marcar metas, definir series de objetivos que les permita dotar a su vida de un cierto sentido.
Crecimiento personal: desempeños de su propia potencialidad, desarrollo de potencias y llevar a cabo al máximo sus capacidades.

Tabla 4 se evidencia las dimensiones de la escala de bienestar psicológicas creadas por Ryff en cada una de ellas se evalúan por una serie de ítems (Ryff, 1989, p. 3).

Este cuestionario de bienestar psicológico fue implementado por primera vez en 1989 por Ryff con un total de 192 reactivos y un total de 32 dimensiones psicológicas, posteriormente se

presentó una versión corta de 39 ítems y 6 dimensiones en las cuales tiene como propósito evaluar el bienestar psicológico y estrategias en diferentes ámbitos de la vida, en este se evidencia que conceptos tienen consigo mismos y el nivel de autocuidado en diferentes aspectos como auto aceptación, vida social, estado físico, emocional e implementación de estrategias. (Anexo 2 Cuestionario).

En cuanto al análisis del resultados del cuestionario se utiliza el paquete estadístico SPSS, la cual es una aplicación de análisis de datos estadísticos que tiene como características consultar datos y formular hipótesis y procedimientos de forma rápida con relación entre variables, finalmente este paquete estadístico es un gestor de datos que permite realizar búsquedas inteligentes y extraer información mediante la elaboración de inteligencia artificial (Soto, 2021).

Intervención grupal basada en estrategias de afrontamiento para mejorar el bienestar psicológico de los 40 PPL.

En este apartado se describe las fases de construcción de la intervención grupal en estrategias de afrontamientos para mejorar el bienestar psicológico de 40 PPL del centro carcelario y penitenciario de la Mesa Cundinamarca, la cual se construyó a partir de las fases de evaluación, fase de intervención, fase de análisis y sistematización de experiencias y fase de entrega del documento.

- Fase de Evaluación:

En cuanto al proceso de evaluación se aplica el cuestionario de bienestar psicológico de Ryff, con el fin de evaluar el bienestar psicológico de 40 privados de libertad de la Mesa Cundinamarca, para este proceso de evaluación se realizaron los siguientes pasos: selección de la

muestra 40 PPL según los criterios de selección, la aplicación del consentimiento informado, la aplicación del cuestionario de bienestar psicológico y la sistematización de la información a partir del paquete estadístico SPSS.

- **Fase de Intervención:**

En esta fase se diseña la intervención grupal para mejorar el bienestar psicológico de los PPL, a partir de estrategias de afrontamiento, la intervención se divide en 6 sesiones, en la cual cada sesión tiene un objetivo general y se determina las estrategias utilizadas.

Cuadro 1 Sesiones intervenciones grupales basada en estrategias de afrontamiento para mejorar el bienestar psicológico de los PPL.

Número de la sesión	Objetivo	Estrategia utilizada
<p>Sesión 1. Proceso de Sensibilización</p>	<p>Sensibilizar a la población sobre la importancia del autocuidado y brindar información sobre técnicas y estrategias de afrontamiento en los privados de la libertad</p>	<p><i>Infografía 1.</i> Técnicas de autocuidado, en este se implementaron los diferentes procesos de cómo obtener un autocuidado adecuado dentro del contexto penitenciario en el que se brindan diferentes estrategias sobre el cuidado personal en aspectos físicos, mental, salud, cognitivos y conductuales.</p> <p><i>Infografía 2.</i> Por qué deberías cuidarte se realiza una socialización a través de la sensibilización dónde se genera la reflexión de la importancia de autocuidado y como este brinda beneficios para mejor así su calidad de vida</p> <p><i>Infografía 3.</i> Estrategias de afrontamiento, se realiza</p>

		<p>sensibilización en cuanto a las estrategias de afrontamiento, cognitivas, situaciones problemas y adaptabilidad para mejorar el bienestar psicológico.</p>
<p>Sesión 2. Aprendiendo herramientas de autocuidado.</p>	<p>Brindar herramientas puntuales de autocuidado y enseñar estrategias de afrontamiento en los PPL.</p>	<p><i>Talleres 1 de autocuidado</i>, La importancia del autocuidado en nuestras vidas.</p> <p><i>Talleres 2 de autocuidado</i>, relajación progresiva.</p> <p>Se describen técnicas por medio de talleres psicosociales el cual buscan enseñar a través de talleres lúdicos que obtengan herramientas significativas sobre estrategias para mejorar su calidad de vida y así progresar en su bienestar psicológico, este permite tener conocimientos a por medio de actividades pedagógicas de enseñanza y creatividad en diferentes métodos de la muestra de información.</p>
<p>Sesión 3. Mi autocuidado físico.</p>	<p>Fortalecer herramientas de autocuidado físico PPL.</p>	<p><i>Jornada deportiva</i>, las jornadas de actividad físicas se llevan a cabo por lo menos una vez a la semana en este se identifica como una estrategia del autocuidado que brinda fortalecer el bienestar psicológico y mejorar así su calidad de vida, se realizan torneos deportivos o implementación de clases de aeróbicos.</p>

<p>Sesión 4. Reflexionando sobre la importancia de las estrategias de afrontamiento frente al bienestar psicológico.</p>	<p>Generar análisis crítico y reflexión sobre la importancia del uso de estrategias de afrontamiento en los PPL.</p>	<p><i>Cine foro</i>, se realiza la visualización de una película enfocada a las estrategias de afrontamiento, se genera en dos momentos el primero se hace una explicación breve frente al pensamiento de las estrategias y como este pueden ayudar en el diario vivir y segundo al finalizar el cine foro se realiza un espacio analítico crítico donde los PPL identifique como las estrategias de afrontamiento mejoran su calidad de vida obteniendo así un adaptabilidad en su con texto aumentando los niveles de bienestar psicológicos</p>
<p>Sesión 5. Movilizando los recursos colectivos.</p>	<p>Capacitar sobre autocuidado a través de una acción colectiva a través de una feria.</p> <p>Movilizar los recursos de los PPL promoviendo su participación a partir de una estrategia de autocuidado por medio del a feria.</p>	<p>Feria de autocuidado., se realiza una feria informativa didáctica con diferentes stands cada uno de ellos brinda información de acción frente a como generar autocuidado personal y colectivo a nivel físico, alimenticio, del estado del sueño, mental y cognitivo.</p>
<p>Sesión 6. Informándonos sobre autocuidado.</p>	<p>Brindar información sobre procesos de autocuidado y estrategias de afrontamiento.</p>	<p><i>Podcast</i>, Los podcast son herramientas informativas con el fin de brindar conocimiento a través de audio, a través del podcast se pretende brindar</p>

		<p>información de bienestar psicológico en la cárcel y penitenciaria de La Mesa Cundinamarca. Brindar información auditiva promueve el la enseñanza y recursos informativos de las tics las cuales buscan garantizar el proceso de conocimiento a través de dientes usos de plataformas digitales, en el podcast se brinda los procesos de autocuidado y estrategias de afrontamiento un análisis que se hace a partir de la interacción de profesionales del área jurídica.</p>
--	--	--

- ***Fase de análisis y sistematización de la experiencia:***

En esta fase se describe la experiencia del pasante y los resultados en la aplicación de la Intervención grupal, las seis sesiones, y las estrategias utilizadas, los resultados y los análisis personales.

- ***Fase de entrega documento y sustentación.***

Se realiza la presentación del documento y la sustentación a los jurados de la Universidad de Cundinamarca, y la orientadora de la pasantía la psicóloga Gina Paola Molina.

Cronograma

FASES	MARZO 09	MARZO 02-23	ABRIL 06-20	ABRIL 20 al 03 MAYO	MAYO 03 al 02 JUNIO
Fase de Evaluación	X				
Fase de Intervención		X			
Fase de Análisis y Sistematización de la Experiencia			X		
Fase de Sustentación				X	
Fase de Entrega Documento Final.					X

Resultados generales

Resultados Fase Evaluación

A continuación, se presenta los resultados encontrados en los datos generales de los 40 PPL, los resultados de la Media y la Desviación Estándar de las seis escalas del Cuestionario de Bienestar Psicológico de Ryff, y los respectivos análisis en gráficas.

Datos Generales PPL

Tabla 5.

Datos generales de 40 privados de libertad.

		Edad	Delito	escolaridad
N	Válidos	40	40	40
	Perdidos	0	0	0
Media		33,93	2,03	1,33
		2,099	,170	,097
Desv. típ.		13,273	1,074	,616

Tabla 5. Se evidencia una media de 33 años, siendo el rango mínimo de 19 años y el máximo de 70 años. En el delito la media fue de dos en el cual se clasifica en acceso carnal violento teniendo un rango mínimo especificado en (1) como el delito de hurto y el rango máximo es (4) identificado como la categoría de homicidio. En cuanto a la escolaridad se evidencia que la media fue de (1) el cual se equiparó con la categoría de bachiller y como mínimo se obtiene (3) profesional. Autoría propia.

Figura 1

Datos generales 40 privados de libertad.

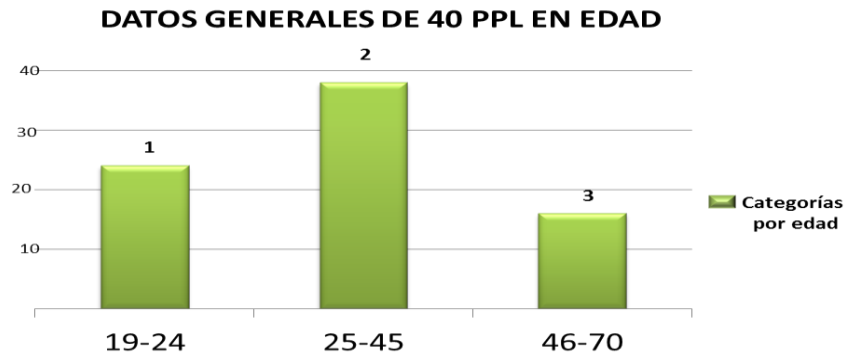


Figura 1. Se puede evidenciar las categorías por edad los cuales son: 1. (19-24 años) 2. (25-45 años) y 3. (45-70 años) de los 40 privados de libertad, en cuanto al análisis se evidencia que hay más PPL entre los 25 y 45 años. Autoría propia.

Figura 2.

Datos generales de 40 privados de libertad en el delito.

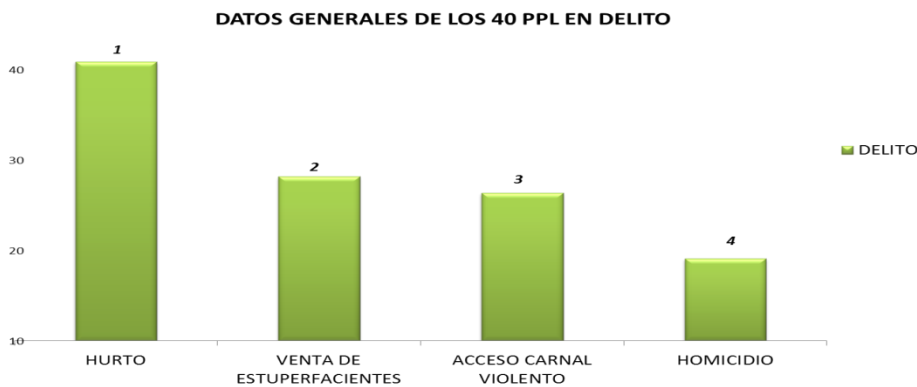
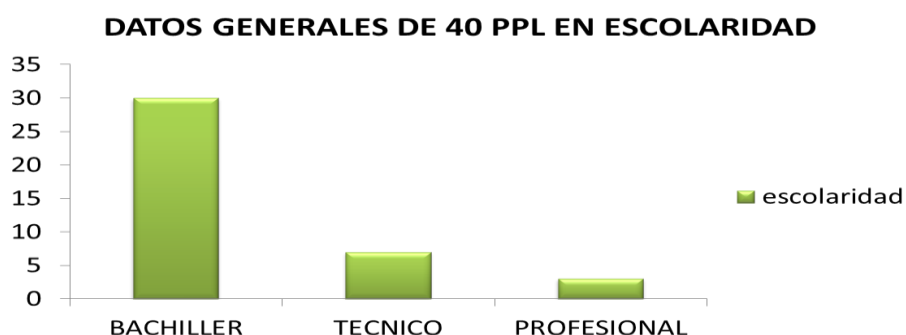


Figura 2. Se observa que las categorías de los delitos se determinaron por 4 las cuales fueron 1. Hurto, 2. Acceso carnal violento, 3. Venta de estupefacientes y 4. Homicidio. Se logra analizar que la mayoría de PPL se encuentra por el delito de hurto. Autoría propia.

Figura 3.

Datos generales de 40 privados de libertad en nivel de escolaridad.



En la gráfica 3, se puede evidenciar los niveles de escolaridad de los PPL del centro carcelario y penitenciario de La Mesa Cundinamarca, en el cual se determina que el mayor porcentaje tiene un nivel escolar de (1) bachilleres. Autoría propia.

Resultados Escalas del Cuestionario Bienestar Psicológico de Ryff

A continuación, se describirán los resultados de las seis escalas del Cuestionario de Bienestar Psicológico de Ryff: la autoaceptación, relaciones positivas, autonomía, dominio del entorno, propósito de vida y crecimiento personal, cada ítem cuenta con 3 opciones de preguntas a las que se les dio un valor siendo la opción de casi nunca (1), algunas veces (2) y casi siempre (3).

Resultados Escala de Autoaceptación

En este se describe las personas que tienen una alta autoaceptación del mismo modo que se va generando una actitud positiva frente al concepto de autocuidado y determinar cómo se cuidan así mismas, cuando evidenciamos una persona con autoaceptación bajo, se sienten decepcionadas y así mismo tienen problemas con su entorno (Ryff, 1995). A continuación, se presenta los resultados de la escala mencionada las cuales son:

Tabla 6

Ítems de la escala 1 de la autoaceptación

-
1. ¿Cuándo repaso la historia de mi vida estoy contento cómo han resultado las cosas?
 2. ¿Reconozco que tengo defectos?
-

3. ¿Reconozco que tengo virtudes?
4. ¿En general, me siento seguro y positivo con migo mismo?
5. ¿Si tuviera la oportunidad, hay muchas cosas de mí mismo que cambiaría?
6. ¿En general, me siento orgulloso de quién soy y la vida que llevo?
7. ¿Me gusta la mayor parte de los aspectos de mi personalidad?

Tabla 6 Describe los ítems de la primera escala de autoaceptación. Autoría propia

Tabla 7

Tabla de resultados estadísticos de la escala de autoaceptación

		pregun ta1	pregun ta2	pregun ta3	pregun ta4	pregun ta5	pregun ta6
N	Válidos	40	40	40	40	40	40
	Perdidos	0	0	0	0	0	0
Media		1,83	2,23	2,45	2,58	2,48	2,33
Desv. típ.		,747	,800	,552	,636	,679	,730

Tabla 7, se observa que la media tiene un valor de 2 describiendo así que los 40 PPL algunas veces tratan de trabajar en la mejoría de sus aspectos personales, teniendo así un rango de valor (2) que se generaliza con la respuesta de algunas veces, se logra analizar que los PPL tienden a tener un nivel de autoaceptacion medio en el cual se describe que deben seguir trabajando en la actitud positiva, autocuidado y así generar mejorías en su bienestar psicológico. Autoría propia

Figura 4.

Figura del valor de ítems de la escala de autoaceptación.

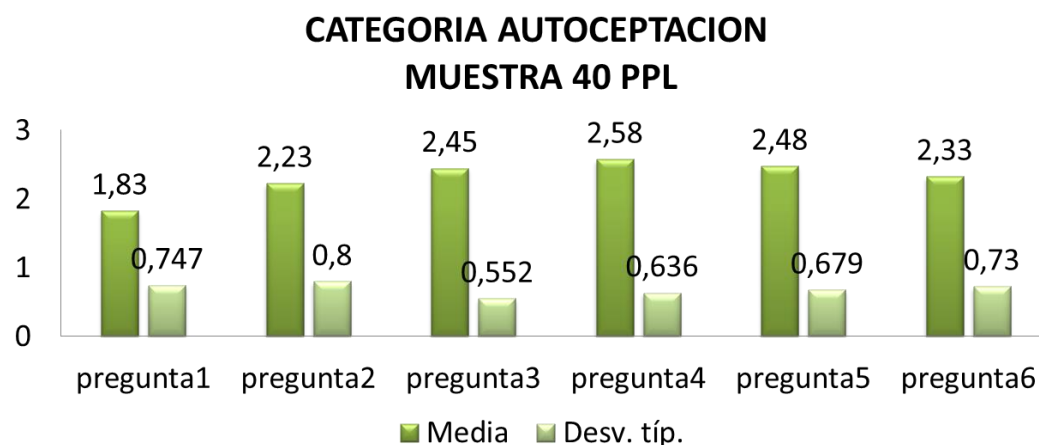


Figura 4, Se puede analizar las preguntas de la categoría de autoaceptación las cuales se les genero un valor numérico siendo la opción 1 (casi nunca, 2 (algunas veces) y 3 (casi siempre), la cual se identifica que los 40 privados de libertad marcaron de la pregunta 1 a la 6 que algunas veces reconocen tener estrategias de autoaceptación.

Resultados Escala de Relaciones Positivas.

Este consiste en tener relaciones de calidad con los demás la pérdida de apoyo social y la soledad o asilamiento social aumentan la probabilidad de padecer una enfermedad y reducen la esperanza de vida. Las personas que puntúan alto en esta dimensión tienen relaciones cálidas, satisfactorias y de confianza con los demás, se preocupan por el bienestar de los otros, son capaces de experimentar sentimientos de empatía, amor e intimidad con los demás y entienden el dar y recibir que implican las relaciones. Las personas que puntúan bajo tienen pocas relaciones cercanas, les resulta difícil ser cálidos, abiertos o preocuparse por los demás, están aislados o frustrados en sus relaciones y no están dispuestos a tener compromisos o vínculos importantes con los demás (Ryff, 1995). A continuación, se presenta los resultados de la escala mencionada las cuales son:

Tabla 8

Ítems de la escala 2 relaciones positivas

-
- 8. ¿Siento que mis amistades me aportan muchas cosas?
 - 9. ¿puedo confiar en mis amigos?
 - 10. ¿mis relaciones amigables con duraderas?
 - 11. ¿Comprendo con facilidad como la gente se siente?
 - 12. ¿Me parece que la mayor parte de las personas tienen más amigos que yo?
 - 13. ¿Mis amigos pueden confiar en mí?
 - 14. ¿Es importante tener amigos?
-

Tabla 8, Describe los ítems de la escala dos de relaciones positivas. Autoría propia

Tabla 9

Tabla de resultados estadísticos de la escala de relaciones positivas

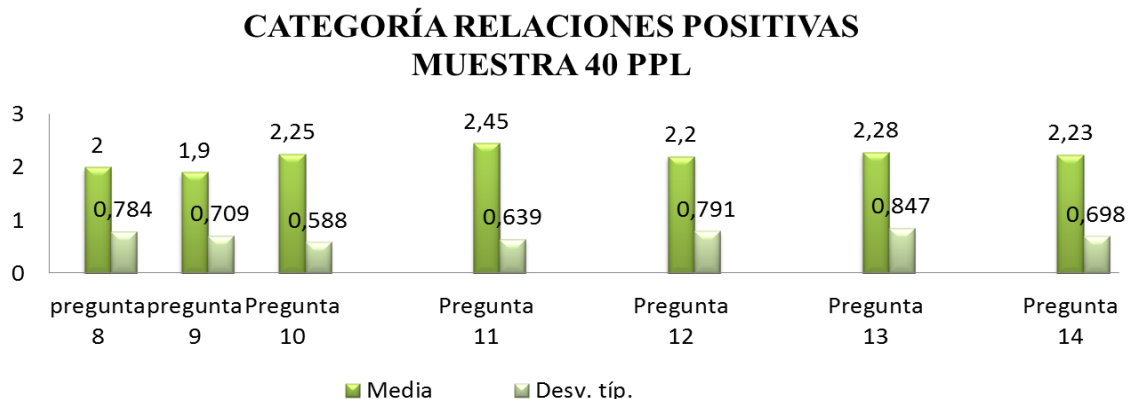
		pregu nta8	pregu nta9	Pregun ta 10	Pregun ta 11	Pregun ta 12	Pregun ta 13	Pregun ta 14
N	Válid	40	40	40	40	40	40	
	Perdid os	0	0	0	0	0		

Media	2,00	1,90	2,25	2,45	2,20	2,28	2,23
Desv. típ.	,784	,709	,588	,639	,791	,847	,698

La tabla 9, se evidencia una puntuación media la cual es 2, esto describe que algunas veces los 40 PPL se interesan por obtener relaciones positivas en su vida, los PPL se describen según los resultados por generar amistades dentro del contexto penitenciario. Autoría propia

Figura 5

Figura de ítems de relaciones positivas.



La figura 5 describe que el mayor porcentaje de las respuestas por los PPL fue de 2 la cual se identifica como algunas veces los PPL se interesan por mantener, confiar en los demás y se preocupan algunas veces por el bienestar del otro. Autoría propia

Resultados Escala de Autonomía.

Para poder sostener su propia individualidad en diferentes contextos sociales, las personas necesitan asentarse en sus propias convicciones (autodeterminación), y mantener su independencia y autoridad personal, las personas con autonomía son capaces de resistir en mayor medida la presión social y auto-regulan mejor su comportamiento (Ryff y Keyes, 1995). A continuación, se presenta los resultados de la escala mencionada las cuales son:

Tabla 10

Ítems de la escala 3 autonomía

15. ¿No tengo miedo de expresar mis opiniones, incluso cuando son opuestas a las opiniones de la mayoría de la gente?
16. ¿Tengo confianza en mis opiniones incluso si son contrarias al consenso general?
17. ¿Sostengo mis decisiones hasta el final?
18. ¿Tiendo a preocuparme sobre lo que otra gente piensa de mí?
19. ¿Me juzgo por lo que yo creo que es importante, no por los valores que otros tienen?

Tabla 10, Describe los ítems de la escala tres de autonomía. Autoría propia

Tabla 11

Tabla de resultados estadísticos de la escala de autonomía

		Pregunt a 15	Pregunt a 16	Pregunt a 17	Pregunt a 18	Pregunt a 19
N	Válidos	40	40	40	40	40
	Perdidos	0	0	0	0	0
	Media	2,38	2,60	2,80	2,18	2,23
	Desv. típ.	,705	,545	,405	,813	2,00

Tabla 11 se observa que tiene una media de valor de 2, lo que quiere decir algunas veces los 40 privados de libertad se preocupan por tener un nivel de autonomía alto en la toma de decisiones y determinaciones, teniendo un rango de 2 lo cual casi siempre una minina de 1 lo cual es nunca y máxima de 3 que es siempre. Autoría propia

Figura 6

Figura de ítems de la escala de autonomía

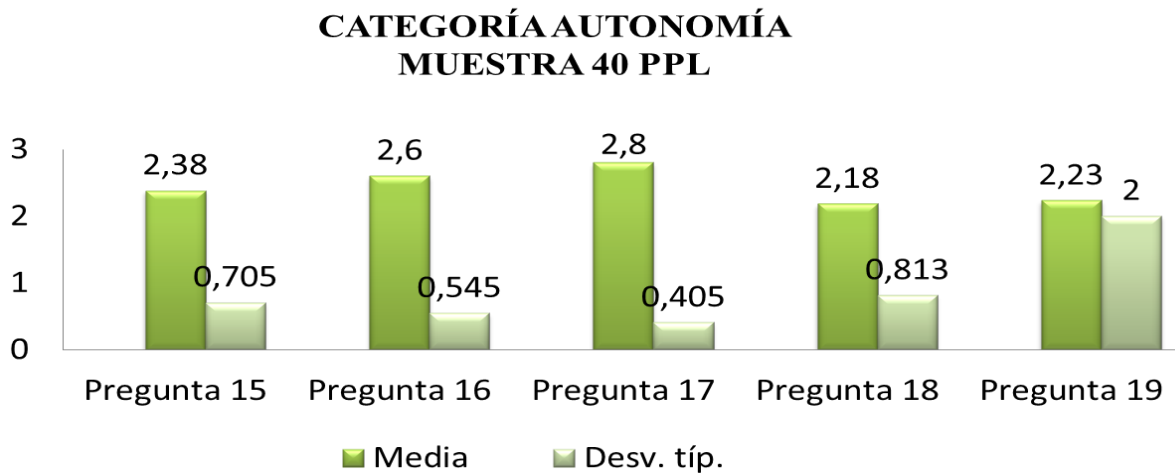


Figura 6, se observa que los ítems del 15 al 19 de autonomía propia obtuvieron un volar de 2 siendo este la respuesta más obtenida la cual describe que los PPL buscan obtener un nivel de autodeterminación alto, mantener su independendia y autoridad personal para una mejor adaptación. Autoría propia

Resultados Escala de Dominio del Entorno.

En la escala de dominio propio se define como la habilidad personal para elegir o crear entornos favorables para satisfacer los deseos y necesidades propias, es otra de las características del funcionamiento positivo. Las personas con un alto dominio del entorno poseer mayor sensación de control sobre el mundo y se sienten capaces de influir sobre el contexto que les rodea (Ryff, 1995). A continuación, se presenta los resultados de la escala mencionada las cuales son:

Tabla 12

Ítems de la escala de dominio del entorno

-
- 20. ¿Si me sintiera infeliz con mi situación de vida daría los pasos más eficaces para cambiarla?
 - 21. ¿Me adapto con facilidad a circunstancias nuevas o difíciles?
 - 22. ¿Siento que soy víctima de las circunstancias?
 - 23. ¿Tengo la capacidad de construir mi propio destino?
 - 24. ¿En general, siento que soy responsable de la situación en la que vivo?
 - 25. ¿Soy bastante bueno manejando muchas de mis responsabilidades en la vida diaria?
 - 26. ¿He sido capaz de construir un hogar y un modo de vida a mi gusto?
-

Tabla 12, Describe los ítems de la escala cuatro de dominio del entorno. Autoría propia

Tabla 13

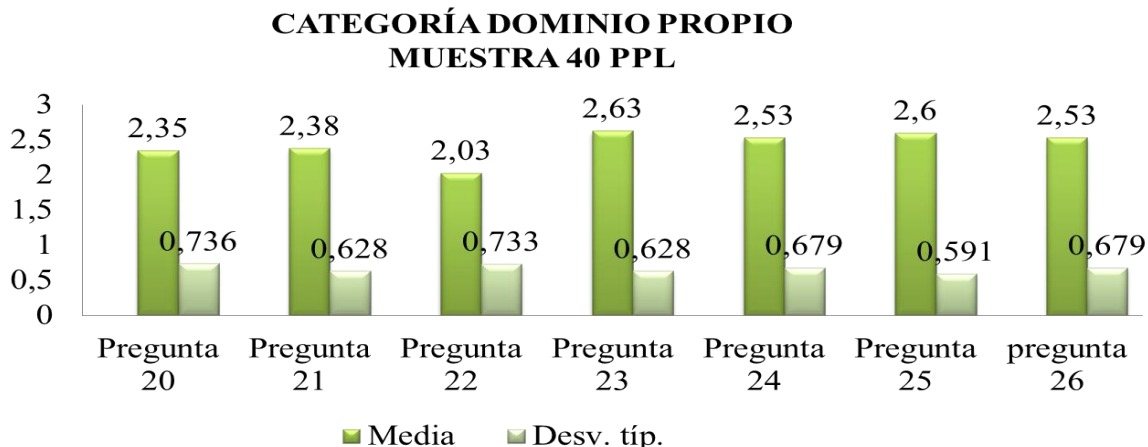
Tabla de resultados estadísticos de la escala del dominio propio

		Pregun ta 20	Pregun ta 21	Pregun ta 22	Pregun ta 23	Pregun ta 24	Pregun ta 25	pregun ta 26
N	Válidos	40	40	40	40	40	40	40
	Perdidos	0	0	0	0	0	0	0
	Media	2,35	2,38	2,03	2,63	2,53	2,60	2,53
	Desv. típ.	,736	,628	,733	,628	,679	,591	,679

En la tabla 13, se observa que los 40 PPL muestran un valor típico de (2) es decir, que algunas veces los 40 PPL tienen la capacidad de tener un dominio propio frente a la situación o de sí mismos esto generado por el contexto carcelario y penitenciario en el que viven, se describen que si se obtiene un cambio significativo en su dominio del entorno, a mayor habilidad de adaptación del dominio se genera probabilidades de mejorar su bienestar psicológico. Autoría propia

Figura 7

Figura de ítems de dominio del entorno



La figura 7 se evidencia que el valor de respuesta más contestada fue de 2 y 3 identificado así que los PPL se preocupan por tener la habilidad de tener el control y asumir sus actos. Autoría propia

Resultados Escala de Propósito de Vida.

En esta escala se describe como un método en el cual las personas necesitan marcarse metas, definir una serie de objetivos que les permitan dotar a su vida de un cierto sentido. Necesitan, por lo tanto, tener un propósito en la vida. El funcionamiento positivo óptimo no sólo requiere de las características anteriormente señaladas; necesita también el empeño por desarrollar sus potencialidades (Keyes, 2002). A continuación, se presenta los resultados de la escala mencionada las cuales son:

Tabla 14

Tabla de ítems de la escala de propósito de vida

-
27. ¿Disfruto haciendo planes para el futuro y trabajar para hacerlos realidad?
 28. ¿Soy una persona activa al realizar los proyectos que propuse para mí mismo?
 29. ¿Cuándo cumplo una meta, me planteo otra?
 30. ¿Mis objetivos en la vida han sido más una fuente de satisfacción que de frustración para mí?
 31. ¿Tengo objetivos planteados a corto y largo plazo?
 32. ¿Me siento bien cuando pienso en lo que he hecho en el pasado y lo que espero hacer en el futuro?
 33. ¿Tomo acciones ante las metas que me planteo?
 34. tengo clara la dirección y el objetivo de mi vida?
-

Tabla 14, Describe los ítems del propósito de vida. Autoría propia

Tabla 15

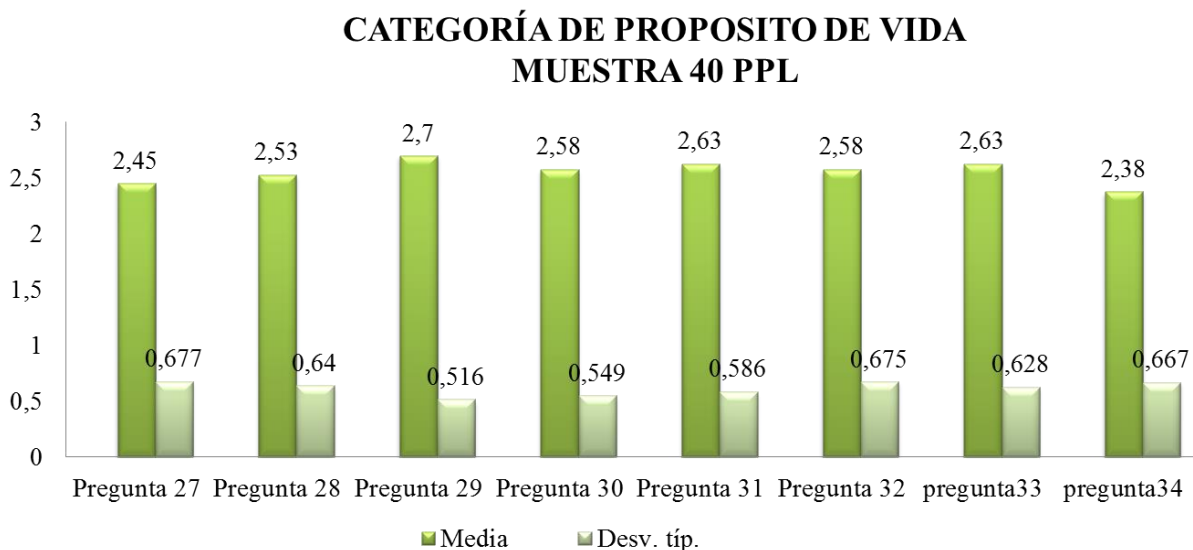
Tabla de resultados estadísticos de la escala de propósito de vida

		Pregu nta 27	Pregu nta28	Pregu nta 29	Pregu nta 30	Pregu nta 31	Pregu nta 32	pregu nta33	pregu nta34
N	Válid	40	40	40	40	40	40	40	40
	os								
	Perdi dos	0	0	0	0	0	0	0	0
Media		2,45	2,53	2,70	2,58	2,63	2,58	2,63	2,38
Desv. típ.		,677	,640	,516	,549	,586	,675	,628	,667
Rango		2	2	2	2	2	2	2	2
Mínimo		1	1	1	1	1	1	1	1
Máximo		3	3	3	3	3	3	3	3

En la tabla 15 se identifica la media con un valor de 2,5 identificando así que algunas veces los 40 PPL tienden a preocuparse por tener un propósito de vida y mejorar su calidad de vida, en cuanto al rango se identifica que es de 2 siendo así la opción más elegida. Autoría propia

Figura 8

Figura 8 de ítems de propósito de vida



La figura 8 se observa que la opción más elegida por los PPL frente al propósito de vida fue la opción 2 quiere decir algunas veces. Autoría propia

Resultados Escala de Crecimiento Personal.

Esta escala es la última del cuestionario de bienestar psicológico, este Consiste en sacar el mayor partido a tus talentos y habilidades, utilizando todas tus capacidades, desarrollar tus potencialidades y seguir creciendo como persona. Las personas con puntuaciones altas en esta dimensión consideran que están en continuo crecimiento, están abiertas a las nuevas experiencias, desean desarrollar su potencial y habilidades, consideran que han ido mejorando con el tiempo y van cambiando de modos que reflejan un mayor autoconocimiento y efectividad. Quienes puntúan bajo tienen la sensación de estar atascados, no tienen una sensación de estar mejorando con el tiempo, se sienten aburridos, desmotivados y con poco interés en la vida, e incapaces de desarrollar nuevas actitudes, habilidades, creencias o comportamientos (Ryff y Keyes, 1995). A continuación, se presenta los resultados de la escala mencionada las cuales son:

Tabla 16

Ítems de la escala de crecimiento personal

-
35. ¿En general, con el tiempo siento que sigo aprendiendo más sobre mí mismo?
 36. ¿Considero que hasta ahora no hay mejoras en mi vida?
 37. ¿Tengo la sensación de que con el tiempo me he desarrollado mucho como persona?
 38. ¿Pienso que es importante tener nuevas experiencias que desafíen lo que uno piensa sobre sí mismo y sobre el mundo?
 39. Para mí, ¿la vida ha sido un proceso continuo de estudio, cambio y crecimiento?
-

Tabla 16 describe los ítems de la escala de crecimiento personal. Autoría propia

Tabla 17

Tabla de resultados estadísticos de la escala de crecimiento personal

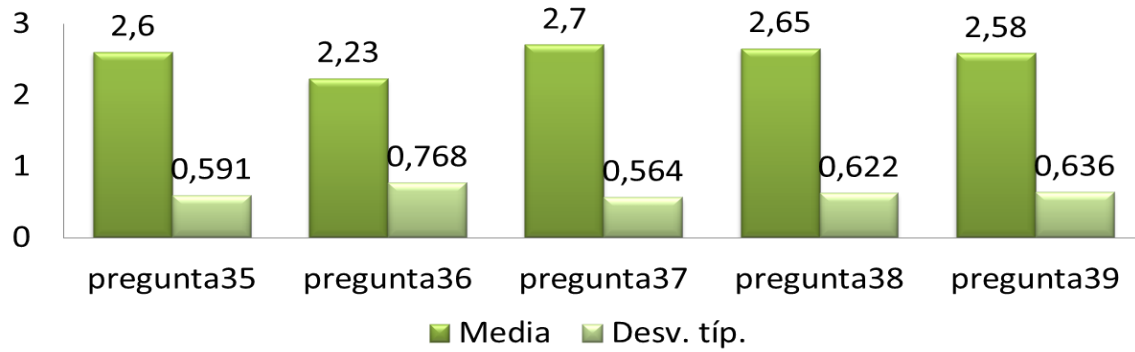
		pregunta3 5	pregunta3 6	pregunta3 7	pregunta3 8	pregunta3 9
N	40	40	40	40	40	40
	0	0	0	0	0	0
Media		2,60	2,23	2,70	2,65	2,58
Desv. típ.		,591	,768	,564	,622	,636

La tabla 17 se describe según la media y desviación típica que los 40 PPL si se preocupan por su crecimiento personal lo cual quiere decir que cualquier estrategia de crecimiento personal tiene beneficios positivos en su vida. Autoría propia

Figura 9

Figura de ítems de escala de crecimiento personal

**CATEGORÍA DE CRECIMIENTO PERSONAL
MUESTRA 40 PPL**



La figura 9 describe que la opción más elegida por los 40 PPL fue la 2 aproximándose a 3 lo cual identifica que los privados de libertad se preocupan por su crecimiento personal.

Resultados Fase Intervención

Sesión 1: Proceso de Sensibilización: Sensibilizar a la población sobre la importancia del autocuidado y brindar información sobre técnicas y estrategias de afrontamiento en los privados de la libertad.

Estrategias utilizadas

Infografías: Por medio de material visual se determina generar sensibilizar al PPL con diferentes temáticas.

- ✓ Infografía: Estrategias de autocuidado: en este se explican diferente ejemplo de implementación de autocuidado a nivel mental, emocional de salud y físico.

Imagen 1.



- ✓ Infografía: Porque deberías Autocuidarte. Tips de cómo mejorar la salud, como cuidarte te da un propósito y como alivia el estrés.



Una infografía útil

Mejora tu salud



Comer alimentos variados y mantenerse activo físicamente son elementos para mejorar la salud. el ejercicio activa emocionalmente tu calidad de vida. Se recomienda empezar a generar actividad física unos 30 minutos al día. En cuanto a el estado del sueño se recomienda dormir de 7 a 8 horas ya que el cuerpo necesita de descansar. mantener el peso adecuado mejora tu estado de salud por eso se recomienda mantener una dieta saludable y evitar el consumo de sustancias psicoactivas.

Te da un propósito

Indica en decir las razones por las que quieres tener un propósito. la motivación y la proyección que tienes en tu vida. visualiza tu proyecto de vida. fijate en tener en común todas las áreas de tu vida. Ten una visión y misión de querer cambiar algo negativo por algo positivo. así se genera un propósito de calidad de vida.



Alivia el estrés

El estrés es el principal problema en contextos carcelario por eso debe estar atento a los síntomas y generar beneficio y estrategias de afrontamiento. se recomienda realizar actividad física. realizar ejercicios de relajación. meditar. dormir lo suficiente y evitar situaciones estresantes.

- ✓ Infografía: Estrategias de afrontamiento, ejemplos frente a como tener resolución de problemas y como esta ayuda al bienestar psicológico.

UNIVERSIDAD DE CUNDINAMARCA

ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO

LAS 5 TÉCNICAS MÁS IMPORTANTES

- 1 RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS**

Tiene como objetivo realizar conductas que modifiquen la fuente del problema. La persona se centra en la situación, buscando soluciones al problema que han provocado la distorsión cognitiva. Se debe actuar con eficacia las situaciones que requieren una respuesta deben ser trabajadas con estrategias.
- 2 PROBLEMAS Y SOLUCIONES**
 1. Ayudar a las personas a reconocer un problema cuando se presente.
 2. Intibir la tendencia a responder a una situación de forma impulsiva.
 3. Facilitar una amplia gama de posibilidades para solucionar la problemática y escoger la respuesta adecuada.
- 3 AFRONTAMIENTO PROACTIVO**

Es la forma de hacer frente a una situación de estrés que busca modificar la situación. Responde a una actitud creativa consiste en conductas aproximativas al problema, tendencias a la resolución.
- 4 AFRONTAMIENTO REACTIVO**

Es la forma de hacer frente a situaciones de estrés que intenta evitar las emociones negativas en estas, esta exagerar en los problemas, adopta la posición de víctima, evita asumir las propias emociones y intenta negar la situación.
- 5 TU POTENCIAL**

Autocuidado

 1. Implemente actividad física.
 2. Dieta adecuada.
 3. Apoyo emocional.
 4. Técnicas cognitivas: cambiar pensamientos.
 5. Técnicas conductuales: enfócate en los cambios del comportamiento.

Resultados y Análisis Personal.

Se realizó un grupo focal, para socializar las tres infografías, en este ejercicio se logra evidenciar que los PPL reconocen la importancia de las estrategias para mejorar su salud, reducir el estrés afrontar diferentes situaciones cotidianas en la Cárcel. Reconocen la importancia de los hábitos de vida, el cuidado en el sueño, la alimentación, la importancia de practicar actividades en el tiempo libre, la gestión emocional, la resolución de conflictos y el ser capaz de analizar cada decisión dentro de su cotidianidad.

Los PPL estuvieron muy interesados, atentos y participativos en el grupo focal, reflexionando sobre las estrategias de autocuidado físico, social y emocional, y revisando como aplicarlas en su vida, reconociendo la relevancia de cuidarse para sí mismo, de cuidar a sus compañeros y de cuidarse para sus familias.

En estas estrategias se logra evidenciar que la realización de las infografías me ayudo como pasante en el conocimiento y diseño de esta estrategia, y en el reconocimiento de estrategias de afrontamiento y resolución de conflictos, al igual que en tips para cuidar mi salud y la de los PPL. Por otra parte durante la ejecución de la actividad se generó un impacto positivo en mi proceso, al observar que los PPL estaban interesados en estas estrategias y que las utilizarían de ahí en adelante para cuidar su proceso de bienestar psicológico al interior de la Cárcel.

Al final de la aplicación de la estrategia sentí gran emocionalidad y satisfacción al poder aportar en los procesos de los PPL, y brindar herramientas para que fortalezcan su bienestar psicológico.

Sesión 2: Aprendiendo herramientas de autocuidado: Brindar herramientas puntuales de autocuidado y enseñar estrategias de afrontamiento en los PPL.

Estrategias utilizadas

A través de dos talleres se utilizaron técnicas de relajación y factores psicosociales de acuerdo con el seguimiento del profesional del área psicosocial, en este se determinaron diferentes estrategias por medio de charlas, material visual, actividades pedagógicas y análisis del criterio personal sobre los talleres psicosociales:

- **Taller 1: La importancia del Autocuidado en nuestras vidas.**
- **Taller 2: Relajación Progresiva.**

Criterios a evaluar en los talleres:

En este se describe la importancia de los talleres psicosociales en el contexto penitenciario, en cuanto a los talleres se presentaron estrategias de respiración y talleres informativos sobre autocuidado y bienestar psicológico este con el fin de:

- Fomentar la resolución de problemas en los privados de libertad.
- Promover su capacidad de asumir una nueva vida reconstruyendo su autoaceptación.
- Buscar mitigar esquemas mentales de en cuanto aspectos cognitivos de pensamiento, ideación y resolución de problemas y conductuales en estrategias y comportamientos intramural.
- Promover escalas de bienestar psicológicos.
- Ayudar de forma integral a que restablezca su calidad vida.

La importancia de la realización de talleres se refleja en el manejo de la comunicación y de la información, así como lo postula Hernández (1992) señala las fases en que puede dividirse este tipo de taller psicosociales son:

1. La Convocatoria: Se refiere a la invitación a la comunidad a participar en la actividad que se propone.
2. El Programa: El cual proporciona las actividades formales a realizar, así como el material informativo a tratar durante el taller.
3. Fase de Encuadre: en esta fase se señalan las reglas de operación del taller, los horarios en que se llevarán a cabo las actividades, así como, la presentación de todos los participantes.
4. Fase de Reencuadre: Se llevará a cabo regularmente para recordar las reglas y objetivo de la constitución del grupo en esta actividad que se desarrolla en el taller.
5. Fase de Construcción Inicial o Preliminar: Cuyos objetivos son, facilitar las interacciones de los participantes, introducir al grupo en el tema, permitir una construcción para crear confrontación, brindar a los coordinadores una visión general del grupo respecto al tema, reducir los niveles de ansiedad y crear un ambiente de cohesión.
6. Fase de Plenaria: Constituye la parte esencial del taller, pues es allí donde se logra una reflexión profunda por parte del grupo, buscando la integración del conocimiento generado por este.
7. Fase de Retroalimentación: Como su nombre lo indica consiste en proporcionar al grupo los resultados de las actividades realizadas a lo largo del taller, lo mismo que los logros alcanzados y las alternativas que tenemos en torno al problema abordado.

Evidencia fotográfica de la realización de talleres.



Resultados y Análisis Personal.

Taller 1: La importancia del autocuidado en nuestras vidas:

Se realizó un taller identificando escalas de autocuidado tanto físico, como emocional, cognitivo y social con el fin de que los PPL identificaran los protocolos de cómo mejorar su calidad de vida a partir de estrategias, en este se presentaron teoría sobre el autocuidado y los

beneficios que se presentarán, actividades de memoria, como hacer deporte en espacios reducidos, importancia del deporte y la higiene personal y métodos de activación en el tiempo libre.

Los PPL evidenciaron beneficios a nivel emocional al trabajar en su autocuidado personal, en los diferentes aspectos mencionados anteriormente.

Taller 2: Técnicas de la relajación progresiva:

Se aplican métodos de respiración y relajación con el fin de promover el estado del sueño en forma positiva y mitigar los niveles de ansiedad, en este se centra también en aliviar tensiones desde la cabeza a los pies, cierre sus ojos y concéntrese en tensionar y relajar cada grupo de los músculos. Esta técnica pretende conseguir un nivel de relajación general, así como un estado de autorregulación del organismo, sobre la base de la distensión de la musculatura esquelética y mediante una serie de ejercicios de tensión distensión de los principales grupos musculares (Bernstein y Borkovec, 1973).

Se encontró que los PPL por medio de la experiencia de la participación de los talleres mejoraron su autocuidado tanto físico como emocional, en cuanto al físico describen que mejoraron los niveles del sueño logrando así mediante esta técnica tener una calidad de sueño, en cuanto al emocional mejoraron sus impulsos y niveles de ansiedad provocadas por el contexto en el que se encuentran.

En este apartado se evidencia la experiencia por parte de la pasante a la hora de realizar los talleres psicosociales en cuanto a la experiencia se recolecta información en cada uno de los diseños implementados en los diseños grupales, se aplicaron y recolectaron diferentes técnicas de manejo de grupo y dominio de tema a través de la implementación de las actividades, en cuanto a los resultados recolectados en este se genera gran satisfacción y empatía a la hora de trabajar en

aumentar el bienestar psicológico y generar una mejor calidad de vida en los PPL de la Mesa Cundinamarca.

Se realizaron los talleres en el aula del establecimiento con voluntarios entre los 19 y 70 años de edad en este se implementó material lúdico y generaron actividades supervisadas por la custodia de guardia y vigilancia del INPEC.

Sesión 3: Mi autocuidado físico. Fortalecer herramientas de auto cuidado físico PPL. Este se realizó por medio de una jornada deportiva.

Estrategia utilizada: Jornada deportiva.

En este se presenta la importancia del deporte en el ámbito del bienestar psicológico y autocuidado en cuanto al deporte se da inicio, afirmando que es uno de los componentes más relevantes para el desarrollo íntegro del ser humano, de acuerdo con la OMS “La buena salud mental hace posible que las personas materialicen su potencial, superen el estrés normal de vida, trabajen de forma productiva y hagan aportes a su comunidad” (OMS, 2013, pág. 5). Esto mejorando el bienestar psicológico en cuanto a manejos de estrés, ansiedad y ámbitos de rutina que viven los PPL en el contexto penitenciario.

El deporte influye en nuestro bienestar psicológico ya que con este se evidencia que las personas que practican algún deporte en grupo suelen mejorar su calidad de vida según el autor Hernández (1994), describe que los deportes de cooperación o grupales son aquellos en los que la acción de juego es la resultante de las interacciones entre participantes, producidas de manera colectiva.

Por otra parte, se evidencia que en el autocuidado se obtiene una escala de actividad física que se describe como toda costumbre y ámbitos que beneficien el sueño y la buena alimentación

estos siendo la actividad física un beneficio para mejorar la calidad de vida de las personas y teniendo en cuenta que el autocuidado físico proporciona dicho beneficio.

Por último, se realizó en el centro Penitenciario y Carcelario de La Mesa Cundinamarca una jornada deportiva en la cual los PPL debían organizar grupos para realizar un torneo de vóleibol en este se sacaron 6 grupos en el cual se les entrego dotación de uniformes por equipos y al ganador se brindó una premiación.

Evidencia fotográfica jornada deportiva.





Resultados y Análisis Personal.

En cuanto al análisis de resultado de la jornada deportiva se evidencio motivación, carisma, trabajo en equipo y empatía a durante y después de la actividad, en esta los PPL mostraron sus destrezas y motricidad motora en la realización del juego, en cuanto al compañerismos se evidencio unión buen comportamiento y unión, así mismo se reflejaron en las escalas de bienestar de Ryff, que en la autoaceptación los PPL se sintieron bien consigo mismos y con los demás a la hora de participar en la actividad deportiva, tuvieron autonomía en dirigir el equipo y plantear estrategias de juego, identificación relaciones positivas a la hora de formar el equipo deportivo, tuvieron dominio del entorno ya que por la experiencia determinaron establecer un entorno favorable y satisfacer sus necesidades recreativas y por último en su crecimiento personal demostraron desempeño y potencialidad ya que identificaron una forma nueva de salir d la rutina y fortalecer su actividad física a pesar del espacio reducido.

En cuanto a las estrategias de afrontamiento se generó la actividad con el fin que identificaran su potencial en actividades deportivas y afrontaran su realidad por medio de la adaptación y manejo del tiempo libre.

En cuanto a la experiencia identificada en la jornada deportiva por parte de la pasante se identifica que fue una actividad diseñada con el fin de que los PPL identificaran el deporte como una estrategia de afrontamiento que hace parte del autocuidado y mejora la calidad de vida.

En este se enfocó en realizar dos actividades que fueran aceptados por parte de la dirección del centro carcelario y penitenciario así que se propuso 4 torneos de diferentes deportes de los cuales solo aceptaron dos (fútbol tenis y voleibol), se evidencio empatía en la creación de la actividad y un cambio de rutina en sus actividades lo cual a la hora de realizar actividades profesionalmente se identifica con claridad que el deporte es una herramienta para que los profesionales enseñen y mejoren el bienestar psicológico de los privados de libertad.

Sesión 4: Reflexionando sobre la importancia de las estrategias de afrontamiento frente al bienestar psicológico. Generar análisis crítico y reflexión sobre la importancia del uso de estrategias de afrontamiento en los PPL.

Estrategia utilizada: Cine foro

En el establecimiento de la Cárcel y Penitenciaría de La Mesa se inicia por primera vez la implementación del cine foro, así como lo expresa González (1996), el cine ha sido utilizado como una estrategia comunicativa efectiva en diversos contextos, ya que permite reflejar en un ambiente realista las características de una situación específica. El presente estudio es de orden cualitativo con enfoque descriptivo y utiliza el cine foro como estrategia didáctica para la educación en competencias comunicativas y afectivas para la ciudadanía.

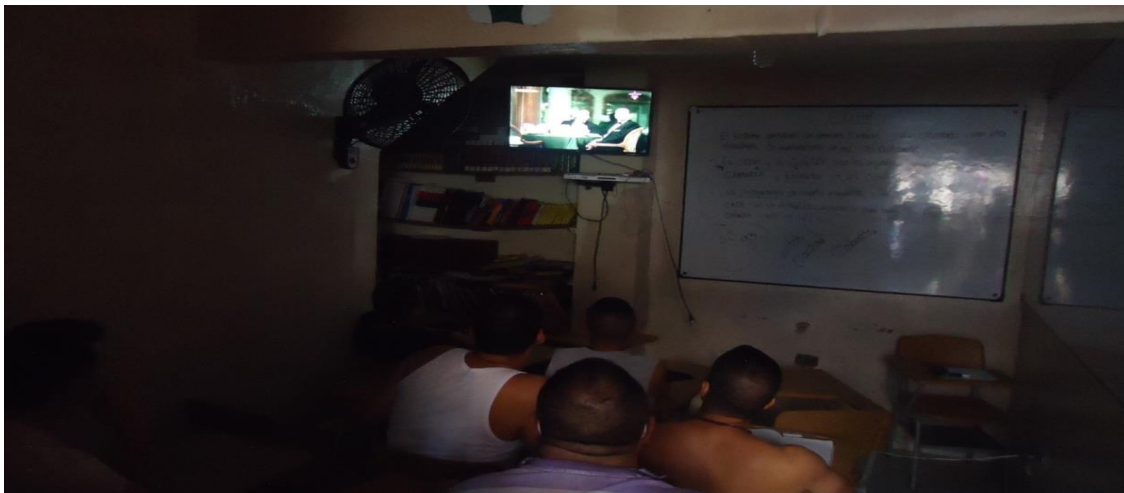
Se desarrolla en la actividad la presentación de una película, en el cual tiene como fin sensibilizar a partir de la experiencia individual que expresen emociones, ideas y comentarios de la temática “estrategias de afrontamiento” permitiendo, además la integración de distintos saberes

y la puesta en escena de una serie de situaciones que están encaminadas a la resolución de problemas y manejos de estrategias de afrontamiento.

Película: Amar la vida.

Síntesis: ilustrada en la experiencia traumática de una enfermedad la película refleja como la protagonista tiene que pasar por fuertes cambios en su vida a partir de una enfermedad terminal, en esta se evidencia diferentes etapas de afrontamiento y resolución de problemas que la protagonista va adquiriendo a medida que se encuentra hospitalizada, al final recolecta una serie de estrategias en las cual asume su contexto actual y decide tener cambios y mejorar su calidad de vida, es aquí donde se evidencia como a partir de los cambios y de las estrategias que va generando a partir de una situación de vida mejora su bienestar emocional, psicológico y social y decide afrontar su situación mediante su vida.

Evidencia fotográfica cine foro



Resultados y Análisis Personal.

Se evidencio que muchos de los privados de libertad se identificaron con la protagonista en los primeros minutos de la película en los cuales expresaron sentirse confundidos y sin

herramientas para afrontar la situación que están viviendo en este momento, se generalizo en los comentarios y reflexiones que identificaron de estrategias de afrontamientos, las cuales lograron identificar que a partir de la reconstrucción de esquemas mentales, cambios positivos, beneficios psicológicos, cambios conductuales y la utilización de herramientas podían afrontar su realidad y así mejorar preventivamente su calidad de vida.

En cuanto a la creación del cine foro se experimentaron tres momentos, el primero se hizo una evaluación y elección de la película donde se identificaran las estrategias de afrontamiento, segundo se realizó un radicado con el nombre y objetivo de la actividad en la cual fue aceptada por la oficina de dirección y tercero se generaron unas preguntas reflexivas para generar así el debate e implementación de la actividad crítica reflexiva.

Al finalizar la actividad se pudo identificar que se cumplió con el objetivo crítico de la misma ya que tanto los PPL como el pasante construyeron un espacio donde se realizó un conversatorio crítico a través de la identificación de las estrategias de afrontamiento en beneficio de mejorar la calidad de vida de los privados de libertad de la Mesa Cundinamarca.

Sesión 5: Movilizando los recursos colectivos. Capacitar sobre autocuidado a través de una acción colectiva a través de una feria.

Estrategia utilizada: Feria del autocuidado.

La feria informativa se utiliza con el fin de mostrar diferentes metodologías o enseñanzas de una manera lúdica y práctica en esta se evidenciaron las fases del autocuidado en diferentes ámbitos de la vida.

Evidencia fotográfica



Resultados y Análisis Personal.

Se logró identificar la participación voluntaria de los privados de libertad a la participación activa de la feria de autocuidado con el fin de capacitar de una manera recreativa los tipos de autocuidado que existe y como esta mejora la calidad de vida en el

En este se recolecta a partir de tres momentos el primero se realiza un acta de permiso en el cual se argumenta beneficios de realizar una feria universitaria la cual la autorizaron, segundo con material lúdico se diseñaron varios stands donde se recolecta varia información de las estrategias y categorías del autocuidado y por último se capacita personal del INPEC para la participación y colaboración de las diferentes stands del autocuidado.

Se evidencia por parte de la pasante que fue un ejercicio práctico lo cual cumple con los objetivos de mejorar el bienestar psicológico de los PPL de la Cárcel de La Mesa Cundinamarca.

Sesión 6: Informándonos sobre autocuidado. Brindar información sobre procesos de autocuidado y estrategias de afrontamiento.

Estrategia utilizada: Podcast

Esta herramienta permite informar por medio de audio o video una información que puede ser emitida en radios o a través del internet. En este sentido, es emitido como un archivo multimedia totalmente digital y sin la necesidad de ser emitido en ninguna frecuencia radiofónica.

Esto supone una gran ventaja en muchos aspectos, sobre todo por el contexto penitenciario ya que este cuenta con el medio de reproducir la información por la plataforma de internet

Otra de las cualidades de un Podcast es la de poder ser descargado y escuchado a través de un reproductor de audio en cualquier parte, sin necesidad de cobertura o señal. Por supuesto, un podcast puede ser emitido en directo, en este la principal utilidad es la creación un programa para compartir conocimientos, noticias, opiniones, entre otros, sobre un tema en concreto.

En este, se desarrolló un dialogo con una funcionaria del INPEC, profesional en psicología , especialización en psicología organizacional y educativa, actualmente es la encargada del área de atención y tratamiento de la Cárcel en el municipio de La Mesa, en este se dialogó nombrado: conciencia del bienestar psicológico y estrategias de afrontamiento se implementaron las problemática del bienestar psicológico, la importancia de implementar diferentes estrategias de afrontamiento y que necesidades tiene la Cárcel de La Mesa Cundinamarca frente al bienestar psicológico de los privados de libertad.

Evidencia fotográfica



Resultados y Análisis Personal.

Se generó a partir de este que los privados de libertad tuvieran conocimiento acerca de la problemáticas que vive la Cárcel frente al bienestar psicológico incentivando a la participación de las actividades del protocolo de bienestar psicológico a partir de la utilización de estrategias de afrontamiento, se proyectó en el patio único de la Cárcel en la cual escucharon todos los privados de libertad el dialogo del podscat así generando conciencia de la importancia del bienestar psicológico.

En este se generan nuevos conocimientos por parte de la pasante ya que se recolecta información de varios profesionales para la creación del podcats auditivo frente al bienestar psicológico en cárceles, se generó un impacto significativo entre ambas partes tanto profesionales como PPL y así general nuevas estrategias y experiencias frente a mejorar el bienestar psicológico de los privados de libertad.

Esta actividad se realiza por parte de una invitada profesional del campo jurídico y la pasante del centro penitenciario de La Mesa Cundinamarca en el cual el ejercicio se realizó por medio de la creación de un dialogo con diferentes preguntas y estrategias frente a la temática de bienestar psicológico la cual se proyectó en el patio único de la Cárcel de la Mesa Cundinamarca la cual causo gran impactó y atención por parte de la comunidad penitenciaria.

Conclusiones

La Intervención Grupal para mejorar el Bienestar Psicológico basada en la aplicación de estrategias de afrontamiento dirigidas a 40 PPL de la Cárcel Mesa Cundinamarca, aporta diferentes herramientas a los PPL como a la pasante. En primer lugar, en la fase de evaluación en la que se utiliza el cuestionario de bienestar psicológico de Ryff se identificó en los resultados que los privados de libertad requieren de actividades en el tiempo libre, cuidado en las rutinas de alimentación y sueño, y herramientas para la resolución de conflictos y la gestión emocional.

A su vez, en la aplicación de este cuestionario se logró identificar la necesidad de generar un impacto en la comunidad penitenciaria y carcelaria con el fin de apoyar y ayudar en diferentes aspectos de la vida cotidiana, en cuanto a sus esquemas mentales y la manera de cómo se enfrentan a situaciones difíciles, estos resultados reflejaron PPL requieren de la enseñanza de estrategias de afrontamiento, ya que prefieren mantenerse ocupados en diversas actividades en la cárcel, para fortalecer sus habilidades de resolución de conflictos, gestión emocional y cuidado en sus hábitos de vida para enfrentar el encierro y las situaciones difíciles que cotidianamente tienen que enfrentar.

Siguiendo con este cuestionario de bienestar psicológico se logra observar que, a través de habilidades, actividades y desarrollo de programas, se van generando cambios positivos en pro del bienestar y la calidad de vida de los PPL.

Así mismo, se identifica que en cada una de las escalas del cuestionario de bienestar psicológico de Ryff se proporcionan aspectos positivos en la manera que se organizan y se aplican, en cuanto la autoaceptación se evidencia que los PPL acuden a brindar una mejor imagen de sí mismo y cambiar su percepción de una manera más amena, en la escala de autonomía se evidencia que los privados de libertad deberán gestionar autodeterminación a nivel personal, así

mismo se genera el dominio del entorno los privados de libertad van creando habilidades personales y colectivas con el fin de mejorar la convivencia y favorecen el entorno en el que viven.

A su vez, en cuanto a su crecimiento personal y propósito de vida se observó que es la escala más trabajado por los programas psicosociales del INPEC ya que en el resultado del análisis se pruebas son escalas con mayor puntuación, esto quiere decir que gracias al proceso de tratamiento penitenciario se van brindado estrategias de afrontamiento haciendo más positivo diferentes aspectos tanto como: la convivencia, la contextualización y calidad de vida de los privados de libertad, es por esto que da la necesidad de diseñar una intervención grupal para mejorar el bienestar psicológico, ya que se evidencia que a partir de la sistematización con de experiencia y el trabajo psicosocial se logran cambios colectivos en la Cárcel y Penitenciaria de La Mesa Cundinamarca.

A partir de los resultados obtenidos, se resalta la importancia de la intervención grupal de bienestar psicológico con estrategias de afrontamiento que responda a las necesidades identificadas por la población carcelaria y penitenciaria de La Mesa Cundinamarca, el desarrollo de temáticas que engloben la enseñanza de estrategias de afrontamiento, como el autocuidado en hábitos de la salud física y espiritual, habilidades sociales comunicación y resolución de conflictos y la expresión de las emociones.

Por tanto, las relaciones entre bienestar y autocuidado puede dar lugar al desarrollo del intervenciones en las cuales se generen espacios de asesoramiento que faciliten patrones de vida saludable, desde el punto de vista físico, psicológico y así generar estrategias que aporte en la calidad de vida de los PPL.

De igual forma, se evidencia los beneficios de la intervención grupal, ya que se observaron cambios en pro de mejorar la calidad de vida de los PPL, a su vez, se observa el

impacto en los PPL, tanto en los talleres y la jornada de actividad deportiva, pues ellos valoran la oportunidad de ocupación de tiempo libre y cambios de rutina en la cárcel, lo cual les aporta para manejar sus emociones, en el compartir con otros, reduce los niveles de ansiedad y facilita la convivencia entre ellos mismos, al generar habilidad de cohesión, trabajo en equipo y comunicación.

Por otro lado, en cuanto a los talleres informativos y realización de videos informativos (podcast), se encontró que los PPL tienden a responder activamente a este tipo de actividades, ya que generan conocimiento para su crecimiento personal, esto aportando al beneficio que se tiene al implementar las estrategias de autocuidado a la vida cotidiana.

Por último se observó que a través de la implementación de cine foro se incentivó a la participación y motivación de generar actividades donde los privados de libertad tengan la oportunidad de tener una crítica reflexible sobre las estrategias de afrontamiento y como estas mejoran el bienestar psicológico.

Por último, el diseño de la intervención Grupal para mejorar el bienestar psicológico basada en la utilización de estrategias de afrontamiento, permitió un escenario interventivo con los PPL, al mismo tiempo que se brinda a la Cárcel de la Mesa un proceso de evaluación riguroso, a partir del cuestionario de bienestar psicológico de Ryff, y la identificación de las seis escalas en los PPL: la autoaceptación, las relaciones positivas, la autonomía, el dominio del entorno, el propósito de vida y el crecimiento personal. Esta evaluación permite identificar otras futuras intervenciones y programas psicosociales dentro de la Cárcel.

A su vez, la intervención Grupal es una propuesta que puede ser replicada en otros contextos carcelarios y penitenciarios, tanto en la fase de evaluación como en la fase de intervención, permitiendo un primer acercamiento al mejoramiento del bienestar psicológico a

partir de estrategias de afrontamiento como: los talleres, feria de autocuidado, jornada deportiva, infografías y podcast.

Para finalizar se resalta la importancia de este proceso de pasantía realizado en la Cárcel de la Mesa Cundinamarca, ya que aporta al área de desarrollo psicosocial de la institución, y es la primera vez que se realiza una evaluación del bienestar psicológico de los PPL y se aplican estas propuestas de Intervención grupal, resaltando la acogida de los PPL en este tipo de actividades, la participación de los mimos, el interés y la disposición en que se sigan realizando estas actividades en pro del bienestar psicológico y el autocuidado de los PPL.

Propuestas y Recomendaciones

Durante el proceso de la intervención grupal de bienestar psicológico, a partir de la utilización de estrategias de afrontamiento en PPL de la Cárcel de la Mesa Cundinamarca se genera la importancia de trabajar por la calidad de vida de los privados de libertad ya que este mejora su rendimiento y genera impacto en su proceso de tratamiento dentro del centro penitenciario, por eso se debe dar sentido de seguir aplicando el diseño de protocolo en los PPL.

Sumado a esto se recomienda seguir las fases implementando el cuestionario de bienestar psicológico de Ryff para así identificar que estrategias y como está evaluado el bienestar psicológico en la comunidad Carcelaria y Penitenciaria y así realizar las sesiones de intervenciones grupales con el fin de generar estrategias y mejorar la calidad de vida.

Así mismo frente a las sesiones y estrategias se evidencia que pueden ser modificables dependiendo del profesional de área, implementando nuevas técnicas y estrategias profesionales en la aplicación las intervenciones de bienestar psicológico, dado a que gracias a ello se potencia la calidad de vida de los privados de libertad de la Cárcel de La Mesa Cundinamarca.

En consideración a los resultados obtenidos en la realización de las actividades, se encuentra que gracias al papel como pasante, las acciones y actividades desarrolladas se logra un alcance significativo con la población privada de la libertad como lo es el intercambio de conocimientos y experiencias, que son importantes en primer lugar por el pasante en relación a su carrera profesional los cuales se fomentan diferentes acercamientos de casos donde se generan retos y problemáticas que deben ser solucionados de manera profesional y así lograr generar el impacto deseado en la comunidad y mejorar su calidad de vida.

Referencias Bibliográficas

Argudo, Z. (2013). El bienestar psicológico en prisión: antecedentes y consecuencias.

Tesis doctoral universidad autónoma de Madrid. Madrid, 4 de marzo de 2013.

Recuperado de:

https://repositorio.uam.es/bitstream/handle/10486/13008/62451_Altamirano%20Argudo%20Zulema.pdf?sequence=1

Barrios, L. (2018). ESTADÍSTICA. DISTRIBUCIONES UNIDIMENSIONALES.

REVISTA *EDUCATIVA DESCARTES REALDIGITAL*, 7: 19-39. Recuperado de:

https://proyectodescartes.org/uudd/materiales_didacticos/estadistica-JS/graficos_est.html

Chávez, L. Franco, C. López, G. Pérez, S & Zamarripa, L. Capacidad de autocuidado y

Estrategias de afrontamiento en personas crónicas. (Tesis de maestría, universidad de

Madrid España). *Verano de la ciencia ISSN 2395*. Volumen 5. Recuperado de:

<http://www.jovenesenlaciencia.ugto.mx/index.php/jovenesenlaciencia/article/view/3191>

Dámari, L y Valero, J. (2017). Sistematización de experiencias como método de

Investigación. *Gaceta Médica Espirituana*, 19(2), 10-16. Recuperado en 03 de mayo de 2021, de

http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S160889212017000200003&lng=es&tlng=es.

Díaz, D., Rodríguez, R., Moreno, B., Gallardo, I. & Dierendonk, D. (2005). Adaptación

Española Escalas de bienestar psicológico. *Psicothema*, 18(3), 572-577. Recuperado de:

<http://www.crecimientopositivo.es/Materiales/well-being-psycothema.pdf>

Echeverri, J. (2010). La pricionalizacion, sus efectos psicológicos y su evaluación.

Pensando psicología, 6(11), 157-166. Recuperado de:

<https://s3.amazonaws.com/academia.edu.documents>

González, J. (1996). El cine en el universo de la ética. Madrid: Anaya. Recuperado de:

<http://repositorio.utp.edu.co/dspace/bitstream/handle/11059/4643/30223M971.pdf?sequence=3&isAllowed=y>

Hernández, M. (1992). El Taller: Una Propuesta Metodológica para la Intervención en Grupos desde la Psicología. Santafé de Bogotá. Tesis, Universidad Nacional de Colombia, Departamento de psicología, p. 24. Recuperado de:

<https://www.uv.mx/psicologia/files/2013/06/TallerHiperactividad2.pdf>

Instituto Nacional Penitenciario y carcelario (INPEC) (2007-2021) oficina de protocolo de Bioseguridad. Bogotá, Colombia. Recuperado de:

<https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/5123812.pdf>

Instituto Nacional penitenciario de Colombia (INPEC) (2007-2020) Instituto nacional Penitenciario y carcelario. Bogotá, Colombia. Recuperado de:

<http://inpec.gov.co/web/guest/institucion/organizacion/estructura-organica>

Instituto Nacional Penitenciario y Carcelario (INPEC) (2007-2020) Oficina asesora de Planeación. Grupo de estadística. Informe estadístico marzo de 2016. Bogotá, Colombia.

Recuperado de:

https://www.inpec.gov.co/estadisticas//document_library/TWBUJQCWH6KV/view/49294

Jara, A. (1998). El aporte de la sistematización de experiencias a la renovación teórico-Práctico de los movimientos sociales. *Seminario ASCAM*. Recuperado de:

[https://www.google.com/search?q=sistematizaci%C3%B3n+de+experiencias+seg%C3%BAn+Jara+\(1995\)+es+el+proceso+de+reconstrucci%C3%B3n+y+reflexi%C3%B3n+anal%C3%ADtica+sobre+una+experiencia+de+acci%C3%B3n+de+intervenci%C3%B3n&rlz=1C1OKWM_esCO910CO910&oq=sistematizaci%C3%B3n+de+experiencias+seg%C3%BAn+Jara+\(1995\)+es+el+proceso+de+reconstrucci%C3%B3n+y+reflexi%C3%B3n+anal%C3%ADtica+sobre+una+experiencia+de+acci%C3%B3n+de+intervenci%C3%B3n&aqs=chrome..69i57j0j4&sourceid=chrome&ie=UTF-8](https://www.google.com/search?q=sistematizaci%C3%B3n+de+experiencias+seg%C3%BAn+Jara+(1995)+es+el+proceso+de+reconstrucci%C3%B3n+y+reflexi%C3%B3n+anal%C3%ADtica+sobre+una+experiencia+de+acci%C3%B3n+de+intervenci%C3%B3n&rlz=1C1OKWM_esCO910CO910&oq=sistematizaci%C3%B3n+de+experiencias+seg%C3%BAn+Jara+(1995)+es+el+proceso+de+reconstrucci%C3%B3n+y+reflexi%C3%B3n+anal%C3%ADtica+sobre+una+experiencia+de+acci%C3%B3n+de+intervenci%C3%B3n&aqs=chrome..69i57j0j4&sourceid=chrome&ie=UTF-8)

Lazarus, R. (2000). Estrés y emoción. Manejo de estrategias de intervención e Implicaciones en nuestra salud. Madrid, España. Recuperado de:

<https://www.edescllee.com/img/cms/pdfs/9788433015235.pdf>

Ley N ° 1709 DE 2014. Congreso de la república. Bogotá. 20 de enero de 2014.

Ley N° 1090. Deontología y bioética del ejercicio de la psicología en Colombia. Colegio

Colombiano de psicólogos. Colombia, 2006. Recuperado de:

https://www.urosario.edu.co/observatorio-legislativo/Leyes-sancionadas1/Documentos-2006/2006/ley_1090de06_c/

Ley N° 65 de 199. Secretaria del senado. Bogotá. 20 de agosto de 1993.

Ley 599. Código Penal Colombiano, **Congreso de Colombia**, 4 de julio de 2000.

Recuperado de: http://www.secretariasenado.gov.co/senado/basedoc/ley_0599_2000.html

MINSAL. (2021). Autocuidado importancia en la salud mental y prevención del covis-19.

Colombia, Ministerio de Salud.

Manrique, C y Miranda, A. (2006). Estilos y afrontamiento de estrategias en adolescentes.

Revista de psiquiatría y salud mental Emilio baliza. Vol VII N° 1 pp33-39. Recuperado

De:

<http://www.scielo.org.co/pdf/psico/v21n40/0124-0137-psico-21-40-00440.pdf>

OMS (2020). Informe sobre la salud mundial en el autocuidado. Ginebra, Organización Mundial de la Salud

OMS (2013). Informe sobre el beneficio y la importancia deportiva, Organización Mundial de la Salud

Osorio, H. (2013). Del seguimiento de la psicología humanística a la psicología humanista Contexto penitenciario. *Revista colombiana de ciencias sociales*, 83-100

Orem, D. (2007). Conceptos de enfermería en la práctica. *Massonsalvat Enfermería*. p.407. Recuperado de:

http://repository.ces.edu.co/bitstream/10946/4851/6/1128060385_2020.pdf

Ongarato, A. Stover, E. Beatriz, C y Fernández. A. (2009). Adaptación de un inventario de Estrategias de afrontamiento para adolescentes y adultos. *Anuario de Investigaciones*, Fecha de adaptación 20 de abril de 2021 recuperado de:

<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=369139945036>

Ryff, C. (1989). La felicidad lo es todo o es una exploración del significado del bienestar Psicológico. *Revista de personalidad y psicología social*. p. 167. Recuperado de:

http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0120-46882007000200004

Ryff, C. (1989a). La satisfacción con la vida: nuevas direcciones en la búsqueda de un Envejecimiento exitoso. *Revista internacional de desarrollo conductual*. P. 12, 35-55. Recuperado de:<https://issuu.com/revistalatinadecomunicacion/docs/cdp09>

Ryff, J y Keyes. K.(1995). La estructura del bienestar psicológico revisada. *Revista de Personalidad y psicología social*, 69, 719-727. Recuperado de:
https://www.researchgate.net/publication/311965604_Adaptacion_y_Validacion_de_la_Escala_de_Bienestar_Psicologico_de_Ryff_en_una_Muestra_de_Adultos_Puertorriquenos

Resolución N° 7302 de 2005. Juriscol, sistema único de información normativa. Bogotá.

23 de Noviembre de 2005. Recuperado de:

<http://www.suinjuriscol.gov.co/viewDocument.asp?ruta=Resolucion/4023234>

Ryan, R. M., Huta, V. & Deci, E. (2008). Una perspectiva de la teoría de la

Autodeterminación. New York, Estados Unidos.

<https://www.redalyc.org/pdf/4835/483555396010.pdf>

https://repositorio.uam.es/bitstream/handle/10486/13008/62451_Altamirano%20Argudo%20Zulema.pdf?sequence=1

Salas, M & Peña, N. (2010). Modelo aplicado a un grupo comunitario a través del proceso

de enfermería. *Enfermería global* (19). Recuperado de:

http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttex&pid=S1695-61412010000200004&ting=es.

Soto, I. (2021). PAQUETE ESTADÍSTICO Y LA IMPLEMENTACIÓN DEL

PROGRAMA SPSS. (Tesis de maestría, Universidad de Santiago de Compostela.).

Recuperado de:

<https://www.uscmarketingdigital.com/todo-sobre-spss/>

Tobón, O. (2015). El autocuidado una habilidad para vivir. *Revista universitaria*

Científicas. Hacia la programación de la salud, Lima-Perú. 1-12 recuperado de:

<http://www.scielo.org.co/pdf/hpsal/v16n2/v16n2a10.pdf>

Valverde J (2016). Los efectos de la cárcel sobre el preso: consecuencias de internamiento

Penitenciario. Universidad de Madrid, España. Recuperado de:

http://www.me.gov.ar/curriform/publica/valverde_efec_carcel.pdf

Anexos

Anexos 1 Consentimiento informado



CONSENTIMIENTO INFORMADO

PASANTIA: GUIA ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO PARA INTERNOS

Fecha Aplicación _____

Lugar de Aplicación: _____

Yo _____, identificado con el número único _____ del instituto carcelario y penitenciario de media seguridad del municipio de la mesa Cundinamarca, certifico que he sido informado con claridad respecto al ejercicio académico de **la pasante de la Universidad Cundinamarca Gabriela Maza Guarín, supervisada por la Docente Diana Vígoya Reina**, acepto la aplicación de dos cuestionarios que **evalúan estrategias de afrontamiento en situaciones difíciles y el bienestar psicológico de los internos**. Los dos cuestionarios se retroalimentarán a los internos, y son el insumo para construir una Guía de Estrategias de afrontamiento para los internos.

Gabriela Maza Guarín
Pasante Programa Psicología
Universidad Cundinamarca

Firma del PPL

Anexo 2 cuestionarios de bienestar psicológico

<p><i>Apéndice 1</i></p> <p>Escalas de bienestar psicológico</p>
<ol style="list-style-type: none"> 1. Cuando repaso la historia de mi vida estoy contento con cómo han resultado las cosas 2. <i>A menudo me siento solo porque tengo pocos amigos íntimos con quienes compartir mis preocupaciones</i> 3. No tengo miedo de expresar mis opiniones, incluso cuando son opuestas a las opiniones de la mayoría de la gente 4. <i>Me preocupa cómo otra gente evalúa las elecciones que he hecho en mi vida</i> 5. <i>Me resulta difícil dirigir mi vida hacia un camino que me satisfaga</i> 6. Disfruto haciendo planes para el futuro y trabajar para hacerlos realidad 7. En general, me siento seguro y positivo conmigo mismo 8. <i>No tengo muchas personas que quieran escucharme cuando necesito hablar</i> 9. <i>Tiendo a preocuparme sobre lo que otra gente piensa de mí</i> 10. Me juzgo por lo que yo creo que es importante, no por los valores que otros piensan que son importantes 11. He sido capaz de construir un hogar y un modo de vida a mi gusto 12. Soy una persona activa al realizar los proyectos que propuse para mí mismo 13. <i>Si tuviera la oportunidad, hay muchas cosas de mí mismo que cambiaría</i> 14. Siento que mis amistades me aportan muchas cosas 15. <i>Tiendo a estar influenciado por la gente con fuertes convicciones</i> 16. En general, siento que soy responsable de la situación en la que vivo 17. Me siento bien cuando pienso en lo que he hecho en el pasado y lo que espero hacer en el futuro 18. Mis objetivos en la vida han sido más una fuente de satisfacción que de frustración para mí 19. Me gusta la mayor parte de los aspectos de mi personalidad 20. <i>Me parece que la mayor parte de las personas tienen más amigos que yo</i> 21. Tengo confianza en mis opiniones incluso si son contrarias al consenso general 22. <i>Las demandas de la vida diaria a menudo me deprimen</i> 23. Tengo clara la dirección y el objetivo de mi vida 24. En general, con el tiempo siento que sigo aprendiendo más sobre mí mismo 25. <i>En muchos aspectos, me siento decepcionado de mis logros en la vida</i> 26. <i>No he experimentado muchas relaciones cercanas y de confianza</i> 27. <i>Es difícil para mí expresar mis propias opiniones en asuntos polémicos</i> 28. Soy bastante bueno manejando muchas de mis responsabilidades en la vida diaria 29. <i>No tengo claro qué es lo que intento conseguir en la vida</i> 30. <i>Hace mucho tiempo que dejé de intentar hacer grandes mejoras o cambios en mi vida</i> 31. En su mayor parte, me siento orgulloso de quien soy y la vida que llevo 32. Sé que puedo confiar en mis amigos, y ellos saben que pueden confiar en mí 33. <i>A menudo cambio mis decisiones si mis amigos o mi familia están en desacuerdo</i> 34. <i>No quiero intentar nuevas formas de hacer las cosas; mi vida está bien como está</i> 35. Pienso que es importante tener nuevas experiencias que desafíen lo que uno piensa sobre sí mismo y sobre el mundo 36. <i>Cuando pienso en ello, realmente con los años no he mejorado mucho como persona</i> 37. Tengo la sensación de que con el tiempo me he desarrollado mucho como persona 38. Para mí, la vida ha sido un proceso continuo de estudio, cambio y crecimiento 39. Si me sintiera infeliz con mi situación de vida daría los pasos más eficaces para cambiarla
<p>Autoaceptación: Ítems 1, 7, 13, 19, 25, y 31. Relaciones positivas: Ítems 2, 8, 14, 20, 26, y 32. Autonomía: Ítems 3, 4, 9, 10, 15, 21, 27, y 33. Dominio del entorno: Ítems 5, 11, 16, 22, 28, y 39. Crecimiento personal: Ítems 24, 30, 34, 35, 36, 37, y 38. Propósito en la vida: Ítems 6, 12, 17, 18, 23 y 29.</p> <p>Los ítems inversos se presentan en letra cursiva.</p> <p>Los ítems seleccionados para la versión de 29 ítems se presentan resaltados en negrita.</p>