

**Promoción de recursos personales en la población carcelaria de San José del Guaviare que  
faciliten la adquisición de estrategias de afrontamiento para su proyecto de vida**

Ana Rubiela Rojas Ramos

Yerson Andrey Camargo Olaya

Director

Shutther González Rosso

Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD

Escuela de Ciencias Sociales, Artes y Humanidades ECSAH

Psicología

2024

## Dedicatoria

Primero quiero agradecer a Dios, por darme salud y fortaleza para superar cada obstáculo en este camino. A la población carcelaria de San José del Guaviare, gracias por su valiosa participación y colaboración en este proyecto. A todos los tutores de la UNAD que estuvieron presentes en cada uno de mis procesos formativos, especialmente al profesor Shutther González Rosso, por su apoyo en esta etapa. A mi abuela Noelia Sánchez, que desde pequeña me enseñó a ser perseverante, a nunca rendirme, y hoy sus sabias palabras se reflejan en cada uno de mis logros. A mi esposo, Wilmer González Jiménez, gracias por tu apoyo mutuo, por tu comprensión y por ser mi refugio en los momentos de angustia y, por último, a mi compañero Yerson Andrey Camargo, por motivarme en los momentos bajos.

Quiero expresar mi más profundo agradecimiento a los internos de la cárcel en san José del Guaviare, por su disposición, confianza y participación activa en este proyecto. Su apertura y colaboración fueron fundamentales para llevar a cabo este trabajo, y su contribución me permitió no solo avanzar en mi formación profesional, sino también comprender mejor sus realidades y perspectivas. Agradezco también al equipo administrativo y profesional del centro penitenciario, quienes facilitaron el acceso y las condiciones necesarias para el desarrollo del proyecto, su apoyo fue clave para superar los desafíos que este trabajo conlleva. A mi familia, amigos y docentes, gracias por su respaldo, paciencia y consejos durante todo este proceso, la motivación constante me inspiró a dar lo mejor de mí en cada etapa.

Quiero expresar mi más sincero agradecimiento al tutor Shutther González Rosso, quien, con su guía, apoyo y dedicación, ha sido una fuente invaluable de conocimiento y orientación durante el desarrollo de este proyecto. Sus consejos académicos y su paciencia me han permitido superar los retos que se presentaron a lo largo de este trabajo.

Agradezco profundamente su compromiso con mi formación profesional y por brindarme la oportunidad de aprender y crecer en este proceso. Su enfoque crítico y constructivo ha enriquecido enormemente mi perspectiva sobre el tema y ha sido fundamental para la realización de este proyecto.

Por último, quiero expresar mi más sincero agradecimiento a la compañera Ana Rubiela Rojas, cuya colaboración, compromiso y apoyo incondicional fueron fundamentales para la realización de este proyecto, su disposición para compartir conocimientos, ideas y tiempo reflejó un verdadero compañerismo, por lo que me siento profundamente agradecido.

## Resumen

El proyecto aplicado que a continuación se presenta, se realizó con la intencionalidad de contribuirle a la población carcelaria de san José del Guaviare estrategias de afrontamiento para su proyecto de vida.

Por consiguiente, a través de este proyecto aplicado se desarrolló acciones utilizando herramientas que permitieron promover el dominio personal para el crecimiento de su autoconcepto, a su vez se estableció estrategias en las acciones desarrolladas referente a su bienestar referente a la autoestima en su realización personal, sumado a ellos se pudo identificar cuál era su red de apoyo a nivel ecosistémico para establecer la contención para su bienestar emocional.

Desde una perspectiva metodológica, se abordó un análisis cualitativo, ya que genera datos con resultados descriptivos. Esto implica que se detallan las actividades y procesos mediante las palabras escritas o habladas de los participantes, así como sus comportamientos observables. Permittiéndonos analizar cómo los internos interpretan su realidad, sus emociones, valores, creencias, y formas de interacción social, lo cual es crucial en proyectos que buscan impacto humano o social.

Seguido a se trabajó desde el enfoque humanista, siendo útil porque pone en el centro a la persona y su capacidad de cambio, promoviendo su crecimiento personal, autorreflexión y desarrollo. Este enfoque es especialmente relevante en contextos carcelarios debido a los desafíos emocionales, sociales y psicológicos que enfrentan los internos. Se abordó a 30 personas privadas de la libertad en edades de 20 a 50 años

El impacto obtenido con la población carcelaria tuvo un valor transformador y práctico, ya que les permitió reflexionar sobre su pasado, presente y futuro para establecer objetivos

personales que guíen su reintegración social. Este proceso es especialmente relevante en el contexto de la prisión, donde muchos internos enfrentan sentimientos de desesperanza, estigmatización y falta de respeto. También, les ayudo a visualizar un futuro positivo, promoviendo la idea de que pueden construir una nueva vida más allá de su condena.

El proyecto de vida sirve como una herramienta poderosa para que los internos recuperen su sentido de humanidad, se reconecten con sus metas y valores, y construyan un futuro basado en el cambio positivo. Es una estrategia que no solo beneficia a los individuos, sino también a la sociedad, al promover su reintegración y disminuir los índices de reincidencia.

***Palabras claves:*** Autoconocimiento, autoestima, red de apoyo, bienestar, afrontamiento.

## **Abstract**

The applied project presented below was carried out with the intention of contributing to the prison population of San José del Guaviare coping strategies for their life project.

Therefore, through this applied project, actions were developed using tools that allowed promoting personal mastery for the growth of their self-concept, in turn strategies were established in the actions developed regarding their well-being regarding self-esteem in their personal fulfillment, added to them it was possible to identify what their support network was at an ecosystem level to establish containment for their emotional well-being.

From a methodological perspective, the qualitative approach was addressed, since it generates data with descriptive results. This implies that the activities and processes are detailed through the written or spoken words of the participants, as well as their observable behaviors. Allowing us to analyze how inmates interpret their reality, their emotions, values, beliefs, and forms of social interaction, which is crucial in projects that seek human or social impact.

The humanistic approach was then used, which is useful because it puts the person and their capacity for change at the center, promoting personal growth, self-reflection, and development. This approach is especially relevant in prison contexts due to the emotional, social, and psychological challenges faced by inmates. The approach was aimed at 30 people deprived of liberty between the ages of 20 and 50.

The impact obtained with the prison population had a transformative and practical value, as it allowed them to reflect on their past, present, and future to establish personal goals that guide their social reintegration. This process is especially relevant in the prison context, where many inmates face feelings of hopelessness, stigmatization, and disrespect. It also helped them

visualize a positive future, promoting the idea that they can build a new life beyond their sentence.

The life project serves as a powerful tool for inmates to recover their sense of humanity, reconnect with their goals and values, and build a future based on positive change. It is a strategy that not only benefits individuals, but also society, by promoting their reintegration and reducing recidivism rates.

***Keywords:*** Selfknowledge, selfesteem, support network, wellbeing, coping.

## Tabla de Contenido

Planteamiento del Problema .....	13
Justificación .....	17
Objetivos.....	22
Objetivo General.....	22
Objetivos Específicos.....	22
Marco Conceptual y Teórico .....	23
Autoconocimiento.....	25
Autoestima .....	26
Red de Apoyo.....	27
Bienestar.....	27
Afrontamiento .....	28
Antecedentes Internacionales.....	28
Antecedentes Nacionales .....	30
Metodología.....	33
Modelo Teoría de las Necesidades.....	34
Población.....	35
Técnicas o Herramientas.....	35
Procedimiento.....	36
Principios Éticos.....	39
Resultados .....	40
Impacto de los Resultados .....	66
Análisis y Discusión .....	67

Referencias Bibliográficas .....	74
Apéndices.....	80

**Lista de Tablas**

<b>Tabla 1</b> <i>Taller Sobre el Árbol de la Vida</i> .....	42
<b>Tabla 2</b> <i>Taller Autoestima (Corpograma)</i> .....	46
<b>Tabla 3</b> <i>Taller de Autocuidado</i> .....	53
<b>Tabla 4</b> <i>Taller DOFA</i> .....	56
<b>Tabla 5</b> <i>Juego de Roles</i> .....	60
<b>Tabla 6</b> <i>Cine Foro Actuado</i> .....	62

## Lista de Figuras

<b>Figura 1</b> <i>Cuestionario Acerca del Sentido de la Vida</i> .....	41
<b>Figura 2</b> <i>Árbol de la Vida</i> .....	42
<b>Figura 3</b> <i>La Mochila de mis Sueños</i> .....	52
<b>Figura 4</b> <i>Taller DOFA</i> .....	56
<b>Figura 5</b> <i>Juego de Roles</i> .....	59
<b>Figura 6</b> <i>Cine Foro</i> .....	62
<b>Figura 7</b> <i>Encuesta de Satisfacción</i> .....	64
<b>Figura 8</b> <i>Autoconcepto Personal</i> .....	69
<b>Figura 9</b> <i>Autoestima</i> .....	72
<b>Figura 10</b> <i>Red de Apoyo</i> .....	73

**Lista Apéndices**

<b>Apéndice A</b> <i>Consentimiento Informado</i> .....	80
<b>Apéndice B</b> <i>Cuestionario Acerca del Sentido de la Vida</i> .....	81
<b>Apéndice C</b> <i>Encuesta de Satisfacción</i> .....	82

## **Planteamiento del Problema**

La población carcelaria en muchas regiones, incluida la cárcel de San José del Guaviare, enfrenta numerosos desafíos que dificultan su rehabilitación y reintegración en la sociedad.

La ausencia de un proyecto de vida definido y bien estructurado entre las personas privadas de la libertad constituye un obstáculo crucial para su desarrollo personal y para el bienestar de la sociedad en general. Este vacío en la planeación de su futuro dificulta los procesos de rehabilitación y reintegración social, lo que genera una alta prevalencia de reincidencia delictiva. Como resultado, las consecuencias negativas se extienden más allá de los muros penitenciarios, afectando la seguridad pública y debilitando los lazos comunitarios.

Fomentar la construcción de proyectos de vida en la población carcelaria es fundamental para enfrentar estos problemas. Un enfoque orientado hacia la rehabilitación personal y social no solo reduce las probabilidades de reincidencia, sino que también refuerza la cohesión social y mejora la percepción de seguridad en las comunidades. Para lograrlo, es necesario implementar programas integrales que incluyan educación, capacitación laboral, atención psicosocial y mejoras sustanciales en las condiciones de los centros penitenciarios. Asimismo, la participación activa de la sociedad en la sensibilización y aceptación de estas personas como parte de su reintegración puede generar un impacto positivo duradero, no solo en las vidas individuales, sino también en el tejido social.

Según lo expuesto por Amaya (2024), afirma lo siguiente:

En Colombia existen factores que obstaculizan que prosperen los programas dirigidos para el sector privado de la libertad, como las posibilidades de delinquir sin salir del centro penitenciario, la corrupción y el contrabando, que detienen al instante cualquier capacitación que brinde el centro penitenciario. Asimismo, una vez liberados, los individuos pueden presentar situaciones de estigma social cuando buscan la reintegración en sociedad, por ejemplo, al buscar empleo y solicitarle antecedentes (p.5).

De acuerdo con la investigación de Amaya (2024) No hay una justificación válida para excluir a alguien por haber estado en prisión, de la misma manera que no era razonable excluir a una persona negra en épocas pasadas o a un indígena durante los procesos de colonización. Esta estigmatización impide la reintegración social del individuo, lo que puede generar una serie de fracasos progresivos en su vida personal, familiar e interpersonal, e incluso dificultar el acceso a las necesidades más altas en la pirámide de Maslow, como la autorrealización (p.5).

Por otro lado, Guttandin et al. (2016), menciona que Cuando se debe aplicar la regla, es probable que la persona que infringe sea percibida como alguien diferente, como alguien que no puede seguir las normas establecidas por el grupo y que no merece confianza. Se le ve como un forastero o una persona marginada (p.42).

Este argumento sugiere que las transgresiones no solo afectan la conducta individual, sino también las relaciones de confianza y pertenencia dentro del grupo, lo que puede llevar a la exclusión social del infractor.

Guttandin et al. (2016), afirma lo siguiente *“La sociedad funciona como una cárcel sin muros, adscribiendo le el rol de miserable, fuera de este rol y de los lugares y situaciones a las cuales se le permiten acceder, el ex carcelario es tratado como un socialmente muerto”* (p.3).

Las condiciones de confinamiento en las cárceles, la carencia de acceso a programas de instrucción y aprendizaje, así como la estigmatización que pesa sobre quienes han sido privados de su libertad, constituyen elementos que perpetúan una elevada reincidencia y el incesante ciclo de la criminalidad. Tales infortunios no solo recaen sobre los propios reclusos, sino que extienden su sombra sobre las familias y las comunidades que los rodean.

En este marco, el trazado de un proyecto de vida deviene esencial en el trabajo con la población encarcelada, pues constituye una senda de aprendizaje que no solo enriquece el porvenir de los individuos, sino también de la sociedad en su conjunto. Tal empeño infunde esperanza, orienta las voluntades y provee de herramientas que permiten la edificación de una

existencia digna y fructífera, contribuyendo así al fortalecimiento de una comunidad más segura y armónica.

Según Silva (2015) establece que el proyecto de vida es el direccionamiento que tiene cada persona y se compone de una actitud frente a las situaciones y decisiones de construcción de su vida, de este emprendimiento hacen parte las acciones, actitudes, deseos, metas y aspiraciones programadas por el individuo para la edificación de su futuro, para el individuo, el desarrollo humano tiene vital importancia y consiste en el conjunto de características biopsicosociales, propias de toda persona que se pone en juego en la búsqueda del pleno bienestar y autorrealización (p. 23).

La ausencia de un proyecto de vida claro y estructurado entre la población carcelaria representa un desafío significativo que afecta tanto su bienestar individual como la seguridad y cohesión social. Esta carencia limita las posibilidades de rehabilitación y reintegración, lo que se traduce en altas tasas de reincidencia y un impacto negativo persistente en la sociedad.

Promover un proyecto de vida para las personas privadas de libertad resulta clave para enfrentar estos retos, ya que fomenta la rehabilitación, disminuye la reincidencia y contribuye a una mayor seguridad y cohesión social. Implementar programas educativos, de formación y apoyo integral, junto con la mejora de las condiciones en los centros penitenciarios y la sensibilización comunitaria, tiene el potencial de transformar vidas y fortalecer el tejido social.

Según Irigoín (2024) menciona lo siguiente que hoy por hoy es innegable que los tratamientos penitenciarios confirman las evidencias de hace décadas las cárceles no ofrecen ni aseguran los fines de la pena, más por el contrario, no resultan espacios óptimos, adecuados y saludables para la resocialización y el ejercicio de derechos (p. 4).

En base a la propuesta, se plantea la promoción de recursos personales en la población carcelaria como una estrategia clave para facilitar la adquisición de habilidades y estrategias de afrontamiento que contribuyan al desarrollo y sostenimiento de su proyecto de vida. Esto es fundamental, ya que la experiencia de la privación de libertad puede representar un factor de alto

estrés emocional y situacional, limitando las oportunidades para la autorregulación, el desarrollo personal y el establecimiento de metas a largo plazo.

La implementación de recursos personales enfocados en el fortalecimiento de competencias individuales, como la resiliencia, el autoconocimiento, el manejo emocional y la capacidad para resolver conflictos, brinda a las personas privadas de libertad herramientas efectivas para enfrentar los desafíos cotidianos tanto dentro como fuera del entorno penitenciario. Estos recursos no solo permiten el afrontamiento de situaciones adversas, sino que también impulsan el proceso de reintegración social, favoreciendo la construcción de un futuro esperanzador alineado con sus aspiraciones personales y comunitarias.

Al integrar estos recursos en el diseño de acciones psicológicas, sociales y educativas, se busca potenciar la autoestima, la motivación y el sentido de propósito en la vida de la población carcelaria. Estas acciones promueven la responsabilidad personal y el empoderamiento, permitiendo así una mayor capacidad para tomar decisiones reflexivas, establecer metas concretas y visualizar alternativas de cambio en su trayectoria de vida.

En definitiva, esta propuesta se orienta a transformar los factores de riesgo presentes en el contexto carcelario en oportunidades de crecimiento personal, con el objetivo de ofrecer unas acciones integrales que contribuya no solo a la reducción de la reincidencia, sino también al bienestar emocional y social de los individuos.

## **Justificación**

Durante el acercamiento y la interacción que tuvimos con los internos de la cárcel en San José del Guaviare, pudimos observar que es muy importante crear acciones psicosociales que trabajen en el proyecto de vida con los internos en la cárcel de San José del Guaviare es un elemento fundamental para apoyar su proceso de rehabilitación, resocialización y bienestar emocional. La población carcelaria enfrenta múltiples adversidades, como pobreza, exclusión social, violencia, uso de drogas y traumas. Estas circunstancias predisponen a patrones de comportamiento que dificultan su reintegración social.

En este sentido, un proyecto de vida permite darles herramientas para redefinir metas, expectativas y sentido de propósito, lo cual es clave para enfrentar factores de riesgo y vulnerabilidad. La experiencia de estar privado de libertad afecta la salud mental y emocional de manera significativa, generando estrés, ansiedad, depresión y desmotivación.

Implementar estrategias psicosociales a partir de un proyecto de vida permite ofrecer alternativas para fortalecer la resiliencia, el autocuidado y la autorregulación emocional, factores clave para enfrentar la privación de libertad.

Según modelos como el de Maslow (1943), el ser humano tiene necesidades básicas y superiores que buscan satisfacer para alcanzar la autorrealización. En este sentido, trabajar un proyecto de vida permite a los internos identificar sus metas personales y trabajar en su autorrealización.

Trabajar un proyecto de vida con los internos de la cárcel de San José del Guaviare no solo responde a una necesidad individual de los internos, sino también a una responsabilidad social y ética de brindar oportunidades para el cambio personal. A través de acciones

psicosociales que busquen la construcción de un propósito claro, estas estrategias pueden ser la clave para transformar patrones de comportamiento y facilitar una reintegración social positiva.

Por tanto, las acciones psicosociales no son solo acciones psicosociales, sino estrategias prácticas para empoderar a los internos, construir resiliencia y ofrecer alternativas frente a contextos de privación y exclusión social.

Realizar un proyecto de vida con los internos de la cárcel en San José del Guaviare puede tener múltiples beneficios tanto desde el punto de vista social como individual. en base a ello, se tiene en cuenta los siguientes aspectos:

**Reinserción Social:** Al promover herramientas y oportunidades a los internos puede disminuir la tasa de reincidencia delictiva ya que, al adquirir habilidades y educación están mejor preparados para integrarse a la sociedad de manera productiva.

Para Campos (2010) la reinserción social:

Es un proceso que incluye tres sentidos: Primero de carácter valórico que hace referencia a que si bien estamos tratando con personas que han infringido la ley éstas necesitan insertarse nuevamente en la sociedad que debe aceptarlos. Un segundo sentido hace referencia a aspectos prácticos, es decir, la necesidad de que estas personas conozcan y tengan acceso a los diversos servicios sociales, facilitando de esta forma su inserción a la sociedad. Y un tercer sentido funcional que da cuenta de un proceso dinámico y bidireccional dentro del cual una persona regresa a la vida en libertad y la sociedad apoya este proceso (p.141).

La estigmatización de la población carcelaria es un problema que afecta su reintegración en la sociedad. Para Martínez (2022) los prejuicios y estigmas dificultan que las personas que salen de prisión puedan acceder a oportunidades laborales y servicios sociales. Para mitigar este impacto, diversos programas han sido implementados, buscando sensibilizar a la sociedad acerca de los derechos humanos de los exreclusos (p.14).

El impacto comunitario positivo en la población carcelaria se observa cuando las comunidades se comprometen a apoyar la rehabilitación y reintegración de las personas privadas de la libertad. Según Ramírez (2020), *“las intervenciones comunitarias proporcionan a los exreclusos un sentido de pertenencia y propósito, elementos esenciales para una rehabilitación exitosa. La colaboración entre las instituciones penales y las organizaciones comunitarias es crucial para fomentar un ambiente de inclusión y crecimiento”* (López, 2019).

**Desarrollo Personal y Autonomía:** El participar en un proyecto de vida puede mejorar la autoestima de los internos, dándoles un propósito claro, metas definidas y un plan para alcanzar una vida más significativa y organizada. Su implementación en entornos penitenciarios es crucial, ya que ofrece un enfoque terapéutico y motivacional que ayuda a los reclusos a afrontar los retos de la vida en prisión y a prepararse para su reintegración en la sociedad.

**Salud Mental y Bienestar:** El establecimiento de metas claras y el compromiso para alcanzarlas es una herramienta clave para el manejo emocional, especialmente en lugares como los centros penitenciarios. Esto se debe a que la incertidumbre sobre el futuro genera estrés y ansiedad en las personas privadas de libertad. Tener un propósito concreto les da a los internos un sentido de dirección y control, lo que reduce la sensación de impotencia y el caos que suele acompañar la experiencia de la encarcelación.

Además, el participar en actividades que sean constructivas y significativas para ellos es fundamental para su bienestar emocional, ya que les permitirá concentrarse en cosas positivas y alejarse de pensamientos negativos. Estas actividades no solo contribuirán al desarrollo personal, sino que también fortalecerá la autoestima, las habilidades de autorregulación y el sentido de pertenencia. Así, al enfocar sus energías en metas y prácticas saludables, los internos pueden

mejorar su salud mental, lo que, a largo plazo, favorece una convivencia más pacífica dentro del centro penitenciario, creando un ambiente más armonioso y colaborativo para todos.

Hernández y Gómez (2020) señalan que *“el bienestar emocional debe considerarse una prioridad dentro de los programas de rehabilitación, ya que influye directamente en la capacidad de los individuos para reintegrarse con éxito en la sociedad”* (p.95).

Preparación para la Vida en Libertad: El proceso de planificación de una vida en libertad es una herramienta fundamental que permite a las personas privadas de libertad visualizar y establecer un camino hacia el futuro, fundamentado en metas, valores y expectativas realistas. A través de este enfoque, se promueve la autorreflexión y el autoconocimiento, permitiendo identificar lo que es prioritario en la vida y definir objetivos claros para alcanzarlos.

Esta estrategia no solo brinda un sentido de propósito, sino que también fomenta el empoderamiento individual al fortalecer la confianza y la percepción de control sobre el propio destino. Al brindar orientación, esta planificación ayuda a enfrentar los desafíos emocionales, sociales y económicos que surgen durante el proceso de reintegración social, preparándose así para situaciones adversas y reduciendo el riesgo de reincidencia.

Al integrar metas realistas con valores personales, se construye un plan de vida sostenible que se adapta a las circunstancias individuales y al entorno social. Esto contribuye a crear una transición más progresiva y exitosa hacia la libertad, al ofrecer herramientas prácticas para enfrentar las dificultades y mantener un estilo de vida estable y saludable. Además, permite a estas personas desarrollar habilidades para establecer relaciones positivas, buscar empleos, acceder a servicios de salud y fortalecer el apoyo social.

En última instancia, esta estrategia no solo beneficia al individuo, sino también a la sociedad, al promover la rehabilitación efectiva y la reducción de la exclusión social. Construir

un futuro estable y productivo es un proceso integral que se fundamenta en el compromiso, la responsabilidad y el acceso a recursos que faciliten la reintegración, generando un cambio sostenible y duradero en el bienestar personal y comunitario.

## **Objetivos**

### **Objetivo General**

Promover recursos personales en la población carcelaria que faciliten la adquisición de estrategias de afrontamiento para su proyecto de vida.

### **Objetivos Específicos**

Promover el reconocimiento del dominio personal en los internos que permita un desarrollo de su autoconcepto.

Establecer la comprensión que tienen referente a su bienestar frente a la autoestima en su realización personal.

Identificar la red de apoyo a nivel ecosistémico por parte de los internos, que permita establecer acciones de contención para su bienestar emocional.

## Marco Conceptual y Teórico

El proyecto de vida es una herramienta fundamental en el desarrollo personal y social, ya que fomenta el crecimiento individual y la realización de objetivos de manera estructurada. Establecer metas claras a corto, mediano y largo plazo proporciona dirección y propósito, promoviendo una vida equilibrada y plena.

En el contexto de la población carcelaria, su implementación adquiere un significado crucial. Las personas privadas de la libertad enfrentan desafíos únicos relacionados con la pérdida de autonomía, el estigma social y la desconexión de sus redes de apoyo. En este sentido, trabajar en un proyecto de vida les permite reflexionar sobre su situación actual y, a través del autoconocimiento, reconstruir su autoestima. Este proceso no solo contribuye a resignificar su experiencia en prisión, sino que también los motiva a proyectar un futuro con propósito, orientado hacia el cambio y la reintegración social.

Además, el desarrollo de proyectos de vida en este entorno impulsa la creación y fortalecimiento de redes de apoyo, fundamentales para el éxito en su transición fuera del sistema penitenciario. Estas herramientas permiten que los internos visualicen posibilidades de superación personal, lo que, en última instancia, reduce los índices de reincidencia y promueve una sociedad más inclusiva y rehabilitadora.

De acuerdo con García (2019) señala que:

Toda persona debe contar con un proyecto de vida, pues éste representa el diseño de lo que se desea lograr en todos los niveles de su existencia (personal, familiar, profesional, espiritual). Además de que, al mismo tiempo, constituye el mapa que guía su camino, le da la protección que requiere para evitar caer en situaciones que lo alejen de sus objetivos y le permite aprovechar los recursos que la vida le va ofreciendo. (p.14)

En ese orden de ideas, es de gran importancia profundizar el proyecto aplicado desde la psicología comunitaria, siendo un enfoque que ofrece un marco sólido para realizar acciones

psicosociales en contextos carcelarios, como el de San José del Guaviare, un escenario complejo donde confluyen problemáticas individuales, sociales y estructurales. Esta disciplina, centrada en el empoderamiento de comunidades y la promoción del bienestar colectivo, puede ser clave para generar transformaciones significativas en la población privada de la libertad, así como en el personal penitenciario y las familias de los reclusos.

En primer lugar, la psicología comunitaria enfatiza el diagnóstico participativo como herramienta fundamental para comprender las necesidades, problemas y recursos desde las perspectivas de los actores involucrados. En el ámbito carcelario, este enfoque permite involucrar a los reclusos en la identificación de los factores que afectan su bienestar y convivencia, promoviendo su participación activa en el diseño de soluciones. Por ejemplo, un diagnóstico participativo podría revelar la prevalencia de problemas de salud mental no atendidos, así como recursos comunitarios internos, como el apoyo entre pares.

Además, el fortalecimiento de habilidades sociales y emocionales es una estrategia central para promover la resiliencia y mejorar las relaciones dentro del centro penitenciario. Talleres psicoeducativos enfocados en la gestión emocional, la resolución de conflictos y el manejo del estrés pueden transformar las dinámicas de convivencia y disminuir la incidencia de episodios violentos. Estas iniciativas también contribuyen a la creación de un ambiente más seguro y respetuoso.

Por otro lado, la psicología comunitaria destaca la importancia de fortalecer las redes de apoyo tanto internas como externas. En el contexto carcelario, esto implica trabajar no solo en la cohesión grupal entre los reclusos, sino también en las relaciones con sus familias y comunidades. Actividades que fomenten la comunicación familiar y programas de apoyo emocional pueden desempeñar un rol crucial en la rehabilitación y reintegración social de los

internos. Asimismo, estas redes pueden servir como factores protectores contra la reincidencia delictiva.

Otro aspecto relevante es la promoción de proyectos de vida que otorguen a los reclusos un sentido de propósito y dirección hacia el futuro. Talleres de planificación personal y capacitación vocacional pueden ayudar a los internos a visualizar y construir un futuro más prometedor, reduciendo así la sensación de desesperanza que muchas veces caracteriza a este contexto. Estos programas también deben considerar las condiciones específicas del entorno local, adaptándose a las oportunidades disponibles en San José del Guaviare.

Ospina (2023) menciona que *“la psicología comunitaria se centra en trabajar para mejorar las condiciones vida de las personas en contextos geográficos específicos, de manera que desde esta disciplina se trabajaran con organizaciones, movimientos culturales y sociales generando un proceso de participación activa”* (p.3).

### **Autoconocimiento**

Es un proceso continuo de reflexión y comprensión personal que permite identificar quiénes somos en diferentes aspectos, como nuestros pensamientos, emociones, valores, habilidades, fortalezas y áreas de mejora. Este conocimiento de sí mismo es fundamental para guiar nuestras acciones y decisiones, ya que nos ayuda a alinear nuestras metas con nuestros principios y a gestionar nuestras emociones de manera efectiva.

A través del autoconocimiento, podemos identificar nuestras fortalezas para potenciarlas y nuestras debilidades para trabajarlas, así como comprender nuestras motivaciones, valores y creencias que guían nuestras decisiones diarias. También permite reconocer patrones de comportamiento y reacción frente a diversas situaciones, lo que es clave para mejorar nuestras relaciones personales y profesionales.

Herrar (2004) menciona que:

El autoconcepto es importante para la satisfacción de una necesidad inmediata, actual y conducente a un bienestar psíquico y preciso. Es una condición necesaria de salud mental. El autoconocimiento, en cambio, es un proceso de búsqueda y logros no necesariamente tempranos, con carácter trascendente y orientada hacia el más ser. Es permanente causa y consecuencia de evolución y madurez personal y social (p. 15).

### **Autoestima**

La autoestima en la población carcelaria se refiere a la valoración que los internos tienen de sí mismos, su percepción sobre su propia valía y capacidades, especialmente en un entorno tan desafiante como el penitenciario. La cárcel, con su estructura rígida y sus condiciones de aislamiento, puede tener un impacto negativo en la autoestima de los reclusos, ya que a menudo se sienten marginados, estigmatizados y despojados de su identidad y dignidad.

Sin embargo, el fortalecimiento de la autoestima dentro de las prisiones es crucial, ya que está estrechamente relacionado con la motivación para cambiar, la reintegración social y la capacidad para manejar las emociones y enfrentar los desafíos. Un aumento en la autoestima puede ayudar a los internos a tomar decisiones más positivas, mejorar sus relaciones interpersonales, adoptar comportamientos más saludables y, en última instancia, prepararse mejor para su reinserción en la sociedad. Programas de educación, desarrollo personal y actividades constructivas dentro de los centros penitenciarios pueden ser clave para promover una autoestima más sólida en esta población.

En el planteamiento de Villalobos (2019) La autoestima es una necesidad vital para el ser humano, es básica y efectúa una contribución esencial al proceso de la vida, desempeñando un papel clave en las elecciones y decisiones que le dan forma. La autoestima es indispensable para el desarrollo normal y sano, tiene valor de supervivencia, representa un logro individual, producto de una labor perseverante de conocimiento interno (p.3).

## **Red de Apoyo**

Hace referencia al conjunto de relaciones, recursos o personas que brindan respaldo emocional, social y práctico a los internos, tanto dentro como fuera del contexto penitenciario. Esta red puede incluir a familiares, amigos, profesionales de la salud, educadores, trabajadores sociales, instituciones gubernamentales, organizaciones no gubernamentales, y otros actores sociales que juegan un papel crucial en el bienestar y la reintegración de los reclusos.

Es por ello que la red de apoyo es fundamental para ayudar a los internos a enfrentar los desafíos emocionales y psicológicos derivados de la prisión, como la soledad, el estrés y el estigma. También es clave en su proceso de rehabilitación y reinserción social, ya que facilita la adaptación a la vida fuera de la cárcel, proporciona oportunidades educativas y laborales, y ofrece apoyo en la resolución de problemas personales.

Es por eso que, desde el enfoque humanista, es posible desarrollar un proyecto de vida con la población privada de libertad, dado que este enfoque se enfoca en la dignidad, el desarrollo personal y el potencial humano. Como indica Sánchez (2017) *"la dignidad humana, así como el desarrollo y sentido de propósito, son centrales en el enfoque humanista, ya que cada persona merece ser tratada con respeto y compasión, independientemente de su situación"* (p.204). Esto subraya la importancia de ayudar a las personas a encontrar sentido y propósito en sus vidas, incluso en circunstancias difíciles.

## **Bienestar**

El bienestar es el estado en el que un individuo vive una existencia plena y satisfactoria, marcada por un equilibrio emocional y una sensación de autorrealización. Este concepto no se limita únicamente a la ausencia de enfermedades o problemas físicos, sino que enfatiza factores positivos como la felicidad, el propósito en la vida, el establecimiento de relaciones

interpersonales saludables y la habilidad para afrontar las dificultades cotidianas de manera efectiva.

De tal forma para Sandoval et al. (2017), señalan que: El bienestar psicológico es una vivencia individual que se va formando a medida que la persona crece psicológicamente y desarrolla la habilidad de relacionarse de manera positiva y equilibrada con las experiencias que enfrenta en su vida. Esto implica no solo evitar los aspectos negativos, sino también tomar acciones activas y positivas para fomentar este bienestar (p.3).

### **Afrontamiento**

Se refiere a las formas en que los internos manejan y se enfrentan a las dificultades, tensiones y problemas que surgen dentro de la cárcel. Dado el entorno tan duro y estresante, los reclusos tienen que buscar maneras de lidiar con el aislamiento, la violencia, la incertidumbre y otros desafíos emocionales y psicológicos. Algunas de las formas de afrontamiento pueden ser positivas, como hacer ejercicio, estudiar o buscar apoyo emocional de otros internos o familiares. Otras pueden ser negativas, como recurrir a la violencia, el consumo de drogas o encerrarse en sí mismos. En resumen, el afrontamiento en la cárcel es la manera en que cada persona intenta sobrellevar las dificultades que enfrenta en ese contexto.

Según Lazarus y Folkman (1986) el afrontamiento consiste en aquellos esfuerzos mentales y comportamentales que se encuentran en constante modificación y se desarrollan como factor esencial en el desenvolvimiento del individuo frente a las demandas internas y del medio, los cuales son evaluados como estímulos que sobrepasan o exceden las herramientas o los recursos con los que cuenta el sujeto. Además, el afrontamiento se relaciona con la construcción de pensamientos y conductas que el individuo utiliza para adaptarse a sucesos inesperados o percibidos como amenazadores (p. 5).

### **Antecedentes Internacionales**

Sepúlveda y Inai (2023), realizaron una investigación que lleva por título el principio de reinserción social y la importancia de su consagración constitucional, el objetivo de la

investigación es reflexionar sobre la necesidad de incorporar constitucionalmente el principio de reinserción social, tomando en cuenta las reformas legales más relevantes en Chile sobre este tema y el proceso constituyente que atraviesa el país desde 2020. Este proceso ha sido marcado por la redacción de una propuesta de nueva Constitución por parte de la Convención Constitucional, su posterior rechazo en septiembre de 2022, y el inicio de un segundo intento de elaborar una nueva Constitución en 2023.

El análisis del texto se basa en una metodología cualitativa que busca examinar las normas existentes para identificar lo que se ha incorporado y los vacíos legislativos. Los actores principales en este estudio son los individuos privados de libertad, y los principios que se buscan consolidar son la servicialidad e igualdad de oportunidades. El objetivo del Estado es servir al ser humano y promover el bien común, lo cual implica la creación de condiciones sociales que permitan a todos los miembros de la comunidad alcanzar su máximo desarrollo, tanto espiritual como material, respetando sus derechos y garantías establecidos en la Constitución. La igualdad de oportunidades significa que todas las personas son iguales ante la ley y la supremacía constitucional, con todas las instituciones del Estado sometidas a esta.

La investigación sugiere que Chile tiene la oportunidad de abordar un tema históricamente descuidado en su nueva Constitución, lo que podría generar nuevas oportunidades para la población carcelaria. Se argumenta que la incorporación del principio de reinserción social en la Constitución, como se ha visto en casos internacionales, es viable y podría tener un impacto significativo en la protección y exigibilidad de los derechos fundamentales de las personas privadas de libertad.

Martínez y Chávez (2023), llevaron a cabo su tesis que denominaron la reinserción social como derecho de las personas privadas de la libertad para una vida digna, el objetivo de este estudio fue realizar un análisis dogmático-normativo para examinar las condiciones de reclusión, los derechos de las personas privadas de libertad, y evaluar la efectividad o inefectividad de la reinserción social. También se buscó conocer el cumplimiento y

respeto de los derechos humanos de las personas privadas de libertad, en particular en cuanto a la vida digna que se les garantiza. Se observa que la metodología empleada es cualitativa, ya que se enfoca en analizar parámetros subjetivos, y los principales actores involucrados son las personas privadas de libertad.

Los principales resultados del análisis muestran una evolución en el tratamiento penitenciario desde la Constitución de 1857 hasta la reforma de 2008. Se destaca el cambio de enfoque hacia la reintegración de las personas privadas de libertad, con la participación del Gobierno Federal en la organización del sistema penitenciario para asegurar el respeto de los derechos humanos. Se resalta la necesidad de abordar el hacinamiento carcelario y promover la reintegración social de las PPL mediante estrategias y programas adecuados.

El estudio concluye que las personas privadas de libertad enfrentan dificultades para satisfacer sus necesidades en los centros penitenciarios debido a la falta de presupuesto, lo que afecta su derecho a una vida digna y dificulta su reinserción social, tal como lo establece la Constitución. El hacinamiento, la reincidencia y la violencia son problemas comunes en las prisiones, lo que sugiere que no se están cumpliendo los objetivos legales y sociales. Se hace urgente que las autoridades gubernamentales implementen programas sociales para garantizar condiciones dignas y facilitar la reintegración. Este tema requiere de un análisis más profundo para determinar si las acciones de las instituciones penitenciarias están alineadas con la normativa vigente o si existen obstáculos, como limitaciones presupuestarias o problemas estructurales, que impiden una reinserción social efectiva en el sistema penitenciario mexicano.

### **Antecedentes Nacionales**

Álvarez y Micahán (2018), realizaron un estudio denominado el trabajo penitenciario en Colombia y su impacto en la reinserción social y laboral, universidad de la Salle, Bogotá (2018), el objetivo principal de este proyecto es ofrecer a los individuos privados de libertad la

oportunidad de participar en programas educativos y laborales durante su condena. Esto les permitirá adquirir nuevos conocimientos, habilidades y comportamientos que facilitarán su reintegración exitosa en la sociedad una vez que recuperen su libertad, tanto a nivel familiar, social como laboral. El estudio adoptó un enfoque cualitativo, con un componente cuantitativo básico, lo que lo convierte en un análisis mixto.

El acceso a los centros penitenciarios de Bogotá se gestionó con la colaboración de las autoridades, y la recolección de datos se realizó mediante entrevistas, observaciones directas y revisión de documentos. Posteriormente, se añadió un enfoque cuantitativo para analizar los datos de manera objetiva, utilizando un modelo básico de análisis factorial econométrico. El estudio adoptó el método de caso, que fusiona elementos de etnografía, fenomenología y hermenéutica, permitiendo la medición y registro del comportamiento de los participantes a través de diversas fuentes de datos. Se emplearon técnicas cualitativas como la triangulación entre observación, entrevistas semiestructuradas y revisión documental.

Los resultados revelaron que la administración penitenciaria, particularmente en relación con la reinserción social, ha cobrado relevancia a nivel global, con objetivos como la lucha contra el crimen y la justicia equitativa. En Colombia, se ha identificado la necesidad de mejorar las oportunidades de empleo para las personas privadas de libertad y excarceladas, facilitando su reinserción a la sociedad. Aunque existen diagnósticos sobre las deficiencias del sistema penitenciario colombiano, como la falta de programas efectivos, las medidas concretas para abordar estos problemas han sido limitadas. Obstáculos como el déficit de personal, el hacinamiento, la falta de recursos y la infraestructura obsoleta deben ser superados.

Se proponen varias iniciativas para mejorar la reinserción social, tales como la creación de una sociedad de economía mixta para la producción y comercialización de bienes elaborados

en las cárceles, la implementación de plantas de producción externas, la capacitación en habilidades industriales y tecnológicas, y la inclusión de los reclusos en actividades laborales. También se sugiere el control de las horas de trabajo para redimir penas, sancionar a los funcionarios que obstaculicen los programas de trabajo y realizar un seguimiento de los excarcelados para evaluar su reintegración en los ámbitos familiar, social y laboral. Además, se plantea el estudio de los casos de reincidencia delictiva para ajustar las estrategias de reinserción.

Estas acciones exigen un compromiso conjunto entre las autoridades penitenciarias y la sociedad en general, con el fin de lograr una rehabilitación efectiva y reducir la reincidencia. Este enfoque no solo impacta el bienestar individual de los reclusos, sino que también está relacionado con su proyecto de vida a largo plazo, permitiéndoles tener un futuro más estable y positivo una vez recuperada su libertad.

## Metodología

Para este proyecto aplicado, se toma como referencia el enfoque humanista, ya que este resalta la importancia del individuo y su valor personal, reconociendo la naturaleza activa y creativa del ser humano. Además, se enfoca en los valores humanos y en el proceso de autorrealización, subrayando el potencial de crecimiento y superación personal (Cano, 2023).

Con relación a lo anterior, Herrera (2017) plantea lo siguiente respecto al método cualitativo: la investigación cualitativa podría entenderse como "una categoría de diseños de investigación que extraen descripciones a partir de observaciones que adoptan la forma de entrevistas, narraciones, notas de campo, grabaciones, transcripciones de audio y vídeo cassettes, registros escritos de todo tipo, fotografías o películas y artefactos" (p.4).

Luego en la segunda visita se fueron vinculando más participantes completando una cantidad de 30 internos, se les indico y se les entrego el consentimiento informado dándoles a conocer que cada una de las acciones, evidencias, datos, eran netamente académico. De igual forma, se hace entrega de un cuestionario llamado Instrumentos acerca de sentido de vida creado por García (2002) y fue modificado por González (2021) aplicados a personas privadas de libertad, con el propósito poder identificar si tienen conocimiento de que es un proyecto de vida, cuáles son sus metas a corto, mediano y largo plazo, si cuentan con el apoyo familias o de amigos, si hay una motivación, un afrontamiento frente a su situación actual.

Desde el punto de vida de González (2021) considera que, en relación con una persona privada de libertad, se podría decir que es aplicable cuando estos salen de prisión, y no se logran adaptar al su medio inmediato, ya sea por un tema de estereotipos, discriminación, o inclusive capacidad propia, esto hace, que tengan que recurrir a tomar decisiones incorrectas, o dejarse dominar por terceras personas. Se podría decir la mejor decisión que se puede tomar para dar sentido a la vida, es aquella que se adquiere desde la convicción de que el bienestar personal es posible, que la renuncia a las demás

alternativas de elección es sana, para que la persona pueda enfocar sus objetivos y metas sin distracciones, desvío o saturación (p.35).

### **Modelo Teoría de las Necesidades**

(García, 2008 como se citó en Pereira, 2009) Una de las teorías más conocidas sobre la motivación es la de la Jerarquía de las necesidades propuesta por Abraham H. Maslow, quien concibió las necesidades humanas ordenadas según una jerarquía donde unas son prioritarias y solo cuando estas están cubiertas, se puede ascender a necesidades de orden superior, una vez satisfechas una serie de necesidades, estas dejan de ejercer como motivadores (p.5).

Teniendo en cuenta lo mencionado por (Trinchera, 2005 como se citó en Pereira, 2009) “el proceso de maduración humana se enriquece durante toda la vida. Siempre podemos desarrollar nuevas posibilidades. Esta necesidad se caracterizaría por mantener viva la tendencia para hacer realidad ese deseo de llegar a ser cada vez más persona” (p.5).

El grado de motivación que se obtenga debe ser lo suficientemente relevante para que la persona desarrolle la disposición para aprender y continúe haciéndolo por sí misma, por su propio gusto y para su crecimiento académico y personal.

El Diseño seleccionado para la recopilación de información en este trabajo fue la investigación-acción, ya que, según Elliot (1991) su objetivo principal es ofrecer herramientas que faciliten su aplicación en contextos específicos. En otras palabras, la investigación-acción se enfoca en mejorar la práctica, en lugar de generar conocimiento teórico.

Según Álvarez (2003) menciona que “*el objetivo de la investigación-acción es abordar problemas cotidianos y urgentes; intenta hacer más entendible el mundo social y tiene como fin mejorar la calidad de vida de las personas*” (p.159).

De acuerdo con lo manifestado por los autores anteriormente mencionados, se considera este método como el más opcionado para la realización de este proyecto.

## **Población**

Actualmente, la Cárcel Municipal de San José del Guaviare alberga a 133 internos, de los cuales 12 están cumpliendo condena, mientras que los otros 121 se encuentran sindicados o a la espera de que se defina su situación legal. Entre los internos, predominan personas originarias del sur del Meta, principalmente de localidades como San José del Guaviare, El Retorno, Calamar, Miraflores y Puerto Concordia (Meta). Para la ejecución de este proyecto aplicado, se contó con una muestra de 30 reclusos de la cárcel municipal de San José del Guaviare. La cual la participación fue voluntaria, previa firma de un consentimiento informado, el cual fue debidamente diligenciado y aprobado por cada uno de los participantes en las fases establecidas en el proyecto.

## **Técnicas o Herramientas**

Las técnicas que se aplicaron a los 30 en primera instancia se formó el grupo focal, donde se aplicó la entrevista, la observación y la aplicación del cuestionario llamado Instrumentos acerca de sentido de vida creado por García (2002) y fue modificado por González (2021) siendo una fuente de recolección de datos para poder conocer si los participantes cuentan con un proyecto de vida bien estructurado, si tienen metas a corto, mediano y largo plazo, si cuentan con una red de apoyo para lograr sus objetivos, conocer cuáles son sus fortalezas, amenazas, debilidades y oportunidades.

Otra técnica utilizada es la entrevista, la cual según Bravo et al. (2013) mencionan que: La entrevista es muy ventajosa principalmente en los estudios descriptivos y en las fases de exploración, así como para diseñar instrumentos de recolección de datos la entrevista en la investigación cualitativa, independientemente del modelo que se decida emplear, se caracteriza por los siguientes elementos: tiene como propósito obtener información en relación con un tema determinado; se busca que la información recabada sea lo más precisa posible; se pretende conseguir los significados que los informantes atribuyen a los

temas en cuestión; el entrevistador debe mantener una actitud activa durante el desarrollo de la entrevista, en la que la interpretación sea continua con la finalidad de obtener una comprensión profunda del discurso del entrevistado (p.3).

### **Procedimiento**

Para la ejecución de este proyecto, se estableció el siguiente procedimiento, el cual se divide en tres fases:

Fase inicial: En esta fase se realizó el acercamiento a las instalaciones de la cárcel municipal de San José del Guaviare, para conocer un poco más el contexto de los participantes los cuales obtuvimos una participación voluntaria de 30 internos, en el primer acercamiento se aplicó el método cualitativo efectuando un grupo focal, donde solo 30 participaron de manera voluntaria de los 133 internos en general. La experiencia, nos permitió explorar cuales eran sus opiniones respecto a su proyecto de vida, sus actitudes, las personas significativas cada uno, cual ha sido su experiencia más significativa. Además, por medio de la observación nos involucramos en el entorno para poder comprender el contexto de cada uno, explorar cómo los reclusos perciben el impacto de un programa de acciones psicosociales en pro a fortalecer su bienestar emocional.

Seguido a esto se presentó el propósito y los objetivos del proyecto, enfocado en la promoción de recursos personales para facilitar la adquisición de estrategias de afrontamiento que les ayuden a desarrollar su proyecto de vida. Además, se explicó cómo se llevarían a cabo las actividades y talleres dentro de las instalaciones buscando la participación activa de los internos. Además, a esto también se tuvo en cuenta la facilitación del consentimiento informado.

Fase intermedia: Se trabajaron diversas estrategias diseñadas para promover el autoconcepto, establecer la autoestima e identificar red de apoyo de los participantes, las actividades incluyeron:

Taller del árbol de la vida: La experiencia consistió en invitar a los internos a dibujar un árbol y a ir llenando cada parte con las áreas de su vida correspondientes lo cual, en las raíces, escribían sobre su origen, cultura y creencias. En el tronco, anotaban sus fortalezas personales. En las ramas, sus metas a corto, mediano y largo plazo. En las hojas, escribían los nombres de las personas significativas. Por último, en los frutos, podían representar sus logros.

Una vez terminado el árbol, se inició una conversación reflexiva en la que cada uno podía hablar sobre cada parte del árbol.

Taller de autoestima (Corpograma), esta experiencia se comenzó explicando la importancia de la autoestima corporal y cómo afectaba la percepción que tenían de sí mismos. Se habló de la relación entre la mente y el cuerpo, y de cómo los pensamientos negativos sobre el cuerpo podían influir en la autoestima general.

Cada interno recibió un cuarto de papel crac en la que dibujó la silueta de su cuerpo, cabe mencionar que no era necesario que fuera un dibujo exacto, sino una representación simbólica de ellos mismos. A lo largo de la experiencia, se hicieron preguntas o reflexiones para ayudar a los internos a conectar con diferentes partes de su cuerpo, algunas de estas preguntas fueron:

Cabeza ¿Qué pensamientos solías tener sobre ti mismo? ¿Qué cualidades mentales o emocionales valoras en ti?

Ojos ¿Cómo te veías a ti mismo y a los demás? ¿Qué cosas apreciabas en tu vida?

Boca ¿Qué palabras te hubiera gustado decirte a ti mismo con más frecuencia? ¿Qué elogios podías darte?

Corazón ¿Cómo te sentías emocionalmente contigo mismo? ¿Qué emociones positivas habías experimentado?

Manos ¿Qué cosas hacías bien con tus manos? ¿Qué habilidades valorabas en ti mismo?

Piernas y pies ¿Hacia dónde te dirigías en la vida? ¿Qué metas te gustaría alcanzar?

Una vez que los internos completaron sus Corpogramas, se abrió un espacio para compartir (opcional y voluntario). Los participantes pudieron hablar sobre cómo fue la experiencia, qué emociones surgieron y qué aprendieron sobre sí mismos y su cuerpo.

Taller de autocuidado: La experiencia inicia con un espacio en el que se realizan aeróbicos junto a los internos, cuyo propósito es promover la actividad física, esta actividad no solo fortalece el cuerpo, sino también la mente, promoviendo un bienestar integral.

Posterior a ello se llevó a cabo la experiencia llamada “La mochila de mis sueños”. Para esto, se entrega a cada uno de los internos el siguiente material: tela, costal, témperas, hilo, aguja, lápiz y borrador. La idea es que cada uno cree su propia mochila y en la parte exterior, dibuje su sueño o meta.

Una vez finalizadas las mochilas, se indica que dentro de ellas se llevará un diario, para el cual se proporciona a cada interno cierta cantidad de hojas de papel y un lápiz. La intención es que, cada día, usen una hoja para describir sus experiencias, mencionando aspectos tanto positivos como negativos.

Taller DOFA (FODA): Para esta experiencia se plasmó en una cartelera el significado de las siglas del DOFA (Debilidades, Oportunidades, Fortalezas y Amenazas). Cada uno de los internos pasó al frente y describió en cada una lo que consideraban de manera autónoma.

El objetivo del Taller DOFA fue proporcionar a los participantes una visión clara de su situación actual y de los factores internos y externos que podían afectar sus metas. Se enfocó en identificar áreas de mejora, oportunidades de crecimiento y en cómo hacer frente a las amenazas del entorno.

Juego de roles: Se realizó una obra de teatro, en la que a cada uno se le asignó un personaje con diferente personalidad. La idea fue que, desde el rol de cada uno, enfrentaran situaciones que podrían presentarse después de su reinserción social, fomentando así la exploración emocional, el autoconocimiento, la resolución de conflictos y el desarrollo de habilidades sociales.

Cine foro: Se proyectó una película llamada “En búsqueda de la felicidad” con ayuda de un video beam. La idea fue tener un momento de reflexión y motivación, dando al final una retroalimentación sobre cómo les pareció, qué mensaje se llevaron, y teniendo en cuenta la opinión de cada interno.

Fase final: Se entregó una encuesta de satisfacción para evaluar las experiencias abordadas durante el tiempo de las prácticas, se recopilaron todas las experiencias y datos obtenidos durante la implementación de las estrategias y actividades. La información derivada de los diarios de campo, junto con las observaciones realizadas, se analizó para evaluar el impacto del proyecto en los participantes.

### **Principios Éticos**

Por otro lado, en lo que respecta a la regulación del ejercicio de la psicología en Colombia, la Ley 1090 de 2006 es de vital importancia. Ya que esta ley establece los requisitos y procedimientos para el ejercicio de la psicología en el país, incluyendo la creación del Registro Nacional de Profesionales del Talento Humano en Salud. Además, regula aspectos relacionados con la ética profesional, la competencia técnica y la responsabilidad social de los psicólogos, garantizando así la calidad y la integridad de los servicios psicológicos ofrecidos a la población. (Congreso de la República, 2006)

## **Resultados**

Tras completar el proceso del proyecto aplicado, que incluyó la recolección, gestión y análisis de datos, se lograron obtener resultados significativos de cada una de las acciones psicosociales que se llevaron a cabo en la cárcel de san José del Guaviare aplicadas a internos. Los resultados se presentan a continuación en forma de matrices, organizadas según las categorías evaluadas. Cada matriz integra tres componentes principales: un bloque que detalla las preguntas formuladas en cada acción a los participantes según la categoría objeto de estudio enfocadas en su proyecto de vida. Un bloque que sintetiza las preguntas, otro las respuestas agrupando los conceptos más relevantes y reiterativos identificados en cada una de las acciones que se desarrollaron, y un bloque final que expone un análisis conciso elaborado a partir del trabajo de campo, fundamentado en la objetividad y el rigor metodológico de los practicantes.

Cuestionario Instrumentos acerca de sentido de vida creado por García (2002) y fue modificado por González (2021).

## Figura 1

### *Cuestionario Acerca del Sentido de la Vida*

Preguntas	Totalidad de las respuestas de los 30 internos
1. ¿Hace cuánto tiempo tomó usted la decisión en pensar acerca de su proyecto de vida?	
Hace muchos años, antes de llegar a prisión.	5
Nunca me he puesto a pensar en mi futuro, ni en mi proyecto de vida.	18
Cuando llegué a la cárcel, lo empecé a meditar con mayor frecuencia.	7
Desde hace poco, cuando me di cuenta que estaba pronto a cumplir la sentencia.	0
2. ¿Qué aspectos de su vida lo motivan a seguir adelante?	
Saber que pronto voy a estar en libertad.	3
No tengo motivación alguna para mi vida.	7
Tener la posibilidad de compartir nuevamente con mi familia, y otras personas importantes.	15
Reencontrarme con amigos(as) y costumbres, que tenía antes de llegar a prisión.	5
3. ¿Soy consciente del valor que tengo como persona para lograr todo aquello que quiero en mi vida?	
Sí, porque tengo autonomía (en mis habilidades, valores, fortalezas y debilidades) En ocasiones tengo duda.	10
No soy consciente de esto.	15
4. ¿Con cuáles medios cuenta para cumplir sus metas presentes?	
Familia.	8
Yo mismo puedo generar mis propios medios sin ayuda de nadie.	7
Amigos.	3
No tengo ningún medio de apoyo para cumplir mis metas actuales.	7
5. ¿Se siente usted realmente comprometido con sus metas futuras?	
Sí, todo lo vivido y aprendido en la cárcel, me ayudo a tener una visión clara de mis metas.	2
En ocasiones tengo dudas...	6
No tengo metas claras, están poco definidas.	17

*Nota.* En este cuestionario se puede apreciar los resultados de cada una de las preguntas realizadas dentro del mismo.

Los resultados del cuestionario el sentido de la vida, se puede evidenciar que en la pregunta número uno, de los 30 internos 18 personas no se han puesto a pensar en un futuro, ni en un proyecto de vida, en la pregunta numero dos podemos observar que 15 internos su aspecto de motivación en la vida es poder compartir nuevamente con sus familias, en a pregunta tres 15 internos respondieron que no son conscientes del valor como persona que tienen para lograr algo que quieren en la vida, en la pregunta número 4, 8 internos describieron que cuentan con su

familia para cumplir sus metas y en la pregunta cinco, 17 internos indicaron que no tienen sus metas claras y están poco definidas.

## Figura 2

*Árbol de la Vida*



*Nota.* Elaborado por los internos donde reflexionan sobre su historia de vida

## Tabla 1

*Taller Sobre el Árbol de la Vida*

Preguntas	Respuesta	Análisis
En las raíces, escriben sobre su origen, cultura y creencias:	<p>Soy de san José del Guaviare.</p> <p>Nací en el Meta.</p> <p>Me crie en el campo.</p> <p>Soy de Boyacá.</p> <p>Me crie en la finca de mis padres.</p> <p>Soy de un pueblo lejano.</p> <p>No conozco a mis padres.</p> <p>Me crie lejos de mis padres.</p>	<p>Las menciones de lugares como San José del Guaviare, Meta y Boyacá, así como la referencia al campo y las fincas, destacan una fuerte conexión con la ruralidad y las raíces territoriales.</p> <p>Los cantos y bailes refuerzan la importancia de las prácticas</p>

---

<p>Creo en Dios.          Creo en la virgen María.          No creo en la religión.          Hacemos cantos y bailes como tradición.          Creo en los milagros.          Creo en el perdón.          Mi abuela me crio.</p>	<p>culturales locales como parte de la identidad.          Hay una diversidad en las creencias religiosas, desde la fe en Dios y la Virgen María hasta el rechazo de la religión organizada, lo que podría reflejar un enfoque más personal o espiritual.</p>
	<p>Con relación con los padres, algunas respuestas muestran un impacto significativo de la ausencia parental, la falta de red de apoyo. En cuanto a las creencias, podrían estar relacionados con experiencias de resiliencia o superación de dificultades personales.</p>

---

<p>En el tronco, anotan sus fortalezas personales.</p>	<p>Soy muy creativo e imaginario.          Soy muy paciente.          Me gusta amar a los demás.          Soy bueno para cantar.          Soy amable.          Lo que me propongo lo logro.          Soy bueno para dibujar.          Soy muy alegre y comprensivo.          Se esperar.          Soy muy sociable con los demás.          Soy muy colaborador.          Me gusta escuchar a los demás.          Se esperar cuando me toca.          Soy muy inteligente.          Trabajo en equipo.</p>	<p>En habilidades Creativas se puede decir que, ser bueno para cantar, dibujar y tener una imaginación destacada muestra una inclinación hacia la expresión artística y la creatividad como formas de canalizar emociones o pensamientos.          En las Características como ser amable, comprensivo, sociable, colaborador y paciente reflejando una alta capacidad para conectarse con los demás, manejar emociones y fomentar relaciones saludables.</p>
--	---	---

---

		La afirmación "lo que me propongo lo logro" resalta una mentalidad de crecimiento y confianza en las propias capacidades.
En las ramas, sus metas a corto, mediano y largo plazo.	<p>Quiero tener una casa.</p> <p>Quiero recuperar a mi familia.</p> <p>Quiero tener más comunicación con mi familia.</p> <p>Quiero perdonar a mi hermano.</p> <p>Quiero estudiar.</p> <p>Ser profesional para ayudar a mi familia.</p> <p>Tener una casa para mis hijos.</p> <p>Ayudar a mi madre a tener una casa.</p> <p>Darle todo a mis hijos.</p> <p>Darles estudio a mis hijos.</p> <p>Salir de la cárcel y buscar a mis amigos.</p> <p>Mejorar como persona.</p> <p>Cambiar mi forma de ser.</p> <p>Montar un negocio.</p> <p>Recuperar a mis hijos.</p>	<p>El deseo de estudiar y ser profesional indica una visión de la educación como medio para mejorar sus circunstancias y contribuir positivamente a la sociedad.</p> <p>El deseo de tener una casa puede interpretarse como un anhelo de estabilidad material para facilitar su reintegración.</p> <p>En cuanto a la respuesta de "Quiero perdonar a mi hermano" destaca el valor de la reconciliación y el perdón como pasos hacia la paz interior y la mejora de relaciones.</p> <p>La importancia de la familia sugiere que estas personas ven en los vínculos familiares una fuente de apoyo emocional y motivación, lo que puede ser clave en su rehabilitación.</p>
En las hojas, escriben los nombres de las personas significativas.	<p>Mi gata llamada Michi.</p> <p>Mi abuela.</p> <p>Mis hijos.</p> <p>Mis padres.</p> <p>Mi perro.</p>	Las respuestas que mencionan padres, abuelos, hermanos, hijos y esposas reflejan la centralidad de la familia en sus vidas y el papel que

	<p>Mis hermanos.          Mis hijos y mi esposa.          Mis mascotas.          Mis padres y hermanos.          Mis hermanos y mi esposa.          Mi gata llamada Lulu.          Mi hermana.          Mis tíos.          Mi perro llamado Toby. Mis hijos y mi madre.</p>	<p>esta juega como fuente de apoyo emocional.          Algunos de ellos mencionaron que las personas significativas para ellos, son sus mascotas lo que se puede interpretar la ausencia de una red de apoyo, pues no menciona a familiares ni amistades, lo que también se puede concluir un posible distanciamiento a los mismos.</p>
<p>En los frutos, pueden representar sus logros.</p>	<p>Por el momento no tengo logros.          Hablar con mi familia.          Aprendí hacer artesanía.          Aprendí hacer manillas para tener mi emprendimiento.          Estoy estudiando en las tardes aquí en prisión.          Aprendí a perdonar y a ver mis errores para no volverlos a cometer.          Estoy estudiando para salir adelante.          Por ahora estoy concentrado en aprender hacer hamacas para vender.          Hago hamacas y las vendo para sostenerme y darle plata a mis hijos.          Aun no tengo logros que considere sean importantes.</p>	<p>Estas respuestas reflejan una mezcla de logros tangibles e intangibles, así como desafíos en el reconocimiento personal de logros.          Logros Tangibles: son las Respuestas como aprender a hacer artesanías, manillas, y hamacas, así como estudiar y trabajar, muestran un enfoque en habilidades prácticas que les proporcionan satisfacción y un sentido de propósito.          Logros Intangibles: "Aprendí a perdonar y a ver mis errores para no volverlos a cometer" resalta el crecimiento personal y la autorreflexión, fundamentales para la rehabilitación.          Reconocimiento de Logros: Las respuestas que indican "por el momento no tengo logros" sugieren</p>


Le he ayudado a mis hijos para que estudien.  
 Trabajo aquí en la cárcel para darle a mi madre.  
 He mejorado mi comportamiento y así puedo tener una condena más corta.  
 Le ayudo a mis hermanos.  
 Aun no tengo logros en mi vida.

una percepción limitada de sus avances, posiblemente por baja autoestima o falta de valoración de pequeños éxitos.

*Nota.* A través de la experiencia se evidencia y se describen las reflexiones que dan los participantes sobre sus habilidades y recursos personales, basadas en sus vivencias.

## Tabla 2

### Taller Autoestima (Corpograma)

Hallazgos	Proyección Grafica	Análisis
Los hallazgos obtenidos a través de los dibujos de los corpogramas realizados por los internos participantes ofrecen una visión profunda de su autopercepción, sus deseos de cambio y la manera en que perciben su vida emocional y social. Los dibujos, al asociarse con respuestas específicas sobre		Las respuestas obtenidas a través de este cuestionario muestran que, a pesar de las dificultades y los desafíos personales, las personas tienen una fuerte voluntad de mejorar y una visión clara de lo que desean alcanzar. En general, se puede observar un deseo profundo de tener un futuro mejor, de estar rodeados por la familia y de ser una mejor persona.



---

libertad, la familia y el bienestar.

Ojos: Los ojos, como símbolo de la percepción de uno mismo y de los demás, revelan una contradicción emocional. Aunque se perciben a sí mismos como personas alegres y como buenos padres, también se manifiesta una visión de desconfianza hacia los demás y una sensación de que la familia no siempre es un apoyo confiable. La apreciación de la familia y las mascotas, junto con el deseo de vivir momentos en familia, indica una conexión emocional profunda con estos elementos, pero también un conflicto interno sobre la confianza y el apoyo social.

Boca: Las respuestas asociadas con la boca, que representan lo que los internos desean decirse a sí mismos, denotan un

gran capacidad de autoconocimiento y de valoración de las habilidades que poseen, como la creatividad y la solidaridad, lo cual refleja un alto nivel de resiliencia. Las metas que desean alcanzar están centradas en mejorar su situación personal, tanto en términos de bienestar familiar como de estabilidad económica. Además, la importancia de la espiritualidad y la salud también destaca como un componente fundamental de sus aspiraciones futuras. Esto se corrobora con lo que refiere Arroyo y Ortega (2009). En la prisión se encontrará en un ambiente caracterizado por el aislamiento afectivo, la vigilancia permanente, la falta de intimidad, la rutina, las frustraciones reiteradas y una nueva escala de valores que, entre otras cosas, condiciona unas relaciones interpersonales

---

---

fuerte impulso hacia la autovalidación y la superación. Frases como "yo sí puedo", "puedo lograr todas mis metas" y "voy a superarme junto a mi familia" reflejan un esfuerzo consciente por reforzar la autoestima y la motivación personal. Además, el reconocimiento de la necesidad de perdonarse por sus errores pasados muestra una actitud de autorreflexión y un deseo de reconciliación consigo mismos.

Corazón: Los sentimientos asociados con el corazón revelan una compleja mezcla de emociones. La sensación de tristeza y depresión, derivada de la percepción de que las cosas no salen como se desea y de la falta de apoyo familiar, se contrasta con momentos de felicidad experimentados gracias a

basadas en la desconfianza y la agresividad. Todos estos factores someten a la persona privada de libertad a una sobrecarga emocional que facilitará la aparición de desajustes en su conducta en el mejor de los casos, cuando no la manifestación de comportamientos francamente patológicos, sobre todo si previamente había ya una personalidad desequilibrada, en el momento de la entrada en prisión.

Es importante entonces resaltar que la vida en prisión, genera una serie de consecuencias en el individuo, llamadas como efectos de prisionalización los cuales pasan desde la generación de ansiedad la cual genera una elevada tensión emocional, hasta la distorsión de su sexualidad como consecuencia del encarcelamiento; dichos efectos psicológicos

---

---

la salud y a la gratitud hacia Dios. Este conflicto emocional refleja una lucha interna entre el desánimo y la esperanza, una dualidad que es común en personas que atraviesan situaciones difíciles y buscan encontrar algún sentido de bienestar emocional en medio de la adversidad.

Manos: En relación con las manos, los internos se enfocan en actividades constructivas y en habilidades que les proporcionan satisfacción personal, como el dibujo, la amabilidad y la solidaridad. Este hallazgo destaca el deseo de utilizar sus habilidades para conectar con los demás y contribuir al bienestar de otros. A pesar de las circunstancias difíciles, hay una aspiración hacia el trabajo productivo y la ayuda mutua, lo que

presentes y acrecentados durante la vida en prisión y que además son detonantes de los diferentes trastornos de personalidad, son los siguientes según lo propuesto por Echeverry (2010): ansiedad, despersonalización, pérdida de intimidad, baja autoestima, falta de Control, ausencia de expectativas, afectación en la esfera sexual.

---

---

refleja un deseo de ser útiles y valorados en un contexto social más amplio.

Piernas y pies: En cuanto a las piernas y pies, que simbolizan la dirección hacia el futuro, los internos manifiestan un fuerte deseo de cambio y avance. Sus metas incluyen la superación personal, la reconstrucción de la relación con su familia, el logro de estabilidad económica (tener una casa y finca), así como el crecimiento espiritual a través de una conexión más cercana con Dios. Estas respuestas sugieren una visión de futuro esperanzadora y la intención de caminar hacia un camino de redención, aprendizaje y éxito personal.

Es importante resaltar dibujos de los corpogramas revelan un

---

---

profundo deseo de cambio, crecimiento y reconciliación personal. Los internos muestran una compleja mezcla de emociones, que van desde la desesperanza hasta la esperanza y la motivación para superar los obstáculos, principalmente a través de la autovaloración, el perdón y la conexión con sus seres queridos.

---

*Nota.* El corpograma sobre autoestima puede ofrecer pistas sobre como una persona se siente consigo misma.

### **Figura 3**

*La Mochila de mis Sueños*



*Nota:* Elaborado por los internos donde se fortalece su bienestar integral

**Tabla 3***Taller de Autocuidado*

Experiencia	Respuestas	Análisis
Aeróbicos (Zumba)	<p>Me pareció agradable, pues hicimos ejercicio.</p> <p>Aprendimos a bailar.</p> <p>Nos hicieron sudar mucho.</p> <p>Nos divertimos en la zumba.</p> <p>Nos ayudó a salir de la rutina.</p> <p>Hicimos ejercicio o actividad física.</p> <p>Nos integramos más como grupo.</p> <p>Nos ayudó a despejar la mente.</p> <p>Nos ayudó a olvidar que estábamos en la cárcel.</p> <p>Aprendimos nuevos pasos de baile.</p> <p>Fue muy bonita la actividad.</p> <p>Fueron muy amables.</p>	<p>Comentarios como "hicimos ejercicio" y "nos hicieron sudar mucho" subrayan los efectos positivos de la actividad física en la salud y la energía de los participantes.</p> <p>En las respuestas como "nos ayudó a despejar la mente" y "nos ayudó a olvidar que estábamos en la cárcel" indican que la actividad contribuyó a reducir el estrés, mejorar el estado de ánimo y fomentar una sensación de bienestar temporal.</p> <p>Por otro lado, en la respuesta "Nos integramos más como grupo" destaca el valor de estas actividades para fortalecer las relaciones interpersonales, creando un ambiente de cooperación y camaradería.</p> <p>También podemos analizar en la respuesta "Nos ayudó a salir de la rutina" muestra que actividades recreativas como la Zumba pueden ser herramientas poderosas para combatir el aburrimiento y la monotonía en el entorno carcelario.</p>
La mochila de mis sueños	La mochila nos inspira a tener un emprendimiento a futuro.	Respuestas como "nos ayudó a recordar nuestras metas" y "a tener siempre

<p>Nos ayudó a recordar nuestras metas.</p> <p>A tener siempre presente nuestros sueños.</p> <p>A plasmar lo que queremos hacer a futuro.</p> <p>A salir un poco de la rutina.</p> <p>A recordar las cosas lindas de nuestras vidas.</p> <p>A que a pesar que estamos en el encierro, hay esperanza.</p> <p>A luchar por mis hijos.</p> <p>A soñar en grande.</p> <p>Nos ayudó a que cada sueño se puede hacer realidad si nos lo proponemos.</p>	<p>presente nuestros sueños" indican que la actividad logró reforzar la importancia de mantener la esperanza y trabajar hacia objetivos a largo plazo.</p> <p>Frases como "a pesar que estamos en el encierro, hay esperanza" sugieren que la actividad ayudó a generar un sentido de empoderamiento y optimismo, a pesar de las circunstancias adversas.</p> <p>Por otro lado, la frase "Nos ayudó a que cada sueño se puede hacer realidad si nos lo proponemos" muestra cómo la actividad funciona como una herramienta para la visualización de metas, promoviendo una mentalidad positiva y orientada al logro.</p> <p>También, se evidencia el vínculo con la Familia "A luchar por mis hijos" resalta cómo el deseo de mejorar la vida de los demás, especialmente la de los hijos, es una motivación fundamental en su proceso de cambio y resiliencia.</p> <p>En la respuesta de "La mochila nos inspira a tener un emprendimiento a futuro" demuestra que la actividad también fomenta la reflexión sobre la autonomía y el empoderamiento económico a través de la creación de emprendimientos.</p>
<p>Mi diario</p> <p>Nos permitió desahogarnos.</p> <p>A quitar nuestras tristezas.</p>	<p>Comentarios como "nos permitimos desahogarnos" y "a quitar nuestras</p>

---

A contar los momentos alegres de nuestras vidas.	tristezas" muestran que el diario actúa como una herramienta terapéutica para liberar emociones reprimidas y procesar sentimientos de angustia o frustración.
A conocernos a nosotros mismos.	"Nos permitimos reflexionar de lo malo que cometimos" y "a conocernos a nosotros mismos" indican que escribir fomenta la autoconciencia, un paso clave en el proceso de cambio y rehabilitación.
Nos permitió reflexionar de lo malo que cometimos.	"A contar los momentos alegres de nuestras vidas" resalta cómo este ejercicio también ayuda a enfocarse en las experiencias positivas, promoviendo el equilibrio emocional al integrar tanto los momentos difíciles como los buenos. "A contar los momentos difíciles y cómo los superamos" refleja cómo escribir un diario permite a los internos reconstruir su narrativa personal, enfocándose en su capacidad para superar obstáculos, lo que fortalece su resiliencia. "A querernos más" sugiere que el ejercicio de escribir puede ser un medio para cultivar el amor propio, un aspecto fundamental para la rehabilitación emocional y el bienestar psicológico.
A querernos más.	
A contar los momentos difíciles y como los superamos.	
El diario fue como mi amigo porque le conté lo que hice en el día.	

---

*Nota.* Incluir estrategias de autocuidado como la actividad física, el uso del tiempo libre y el apoyo emocional puede mejorar notablemente la calidad de vida de los internos.

## Figura 4

### Taller DOFA



*Nota.* Elaborado por internos donde plasmas sus debilidades, oportunidades, fortalezas y amenazas mediante escritos

## Tabla 4

### Taller DOFA

Categoría	Respuestas	Análisis
Debilidades	No creer en mí mismo. No ser positivo. Ser malgeniado. No tener paciencia. No creer que soy capaz de lograrlo. No tener recursos. Ser malgeniado. Ser impaciente.	Respuestas como "no creer en mí mismo" y "no creer que soy capaz de lograrlo" indican una baja autoestima y falta de confianza en las propias habilidades. Esto puede ser una barrera importante para el crecimiento personal, pues el autoconcepto influye directamente en la toma de decisiones y en el enfrentamiento de desafíos. "No ser positivo" refleja una mentalidad negativa, lo que puede afectar la motivación y la forma en

---

<p>No querer continuar cuando se me presenta un obstáculo. Mi familia. Mis amistades.</p>	<p>que se perciben las dificultades y los fracasos. La falta de pensamientos positivos es una de las áreas clave que se debe trabajar para mejorar el bienestar emocional. "Ser malgeniado" y "no tener paciencia" indican dificultades en la regulación emocional, lo que puede interferir en las relaciones interpersonales y en la capacidad de manejar frustraciones. La impaciencia también puede ser un obstáculo cuando se trata de metas a largo plazo. "No querer continuar cuando se me presenta un obstáculo" refleja la falta de resiliencia frente a los desafíos. Esto es importante de abordar para fortalecer la capacidad de perseverancia.</p>
<p>Oportunidades Mejorar cada día. La oportunidad de cambiar. La oportunidad de recuperar a mi familia De ser una mejor persona. De mejorar sin pisar a nadie. De proponerme algo y lograrlo. De luchar por mis sueños. De cambiar. De mejorar mi actitud. De ver la vida diferente.</p>	<p>Respuestas como "mejorar cada día" y "luchar por mis sueños" indican una motivación interna hacia el cambio. Las personas que reconocen oportunidades para crecer tienden a estar más dispuestas a tomar acciones consistentes para alcanzar sus objetivos. La frase "de mejorar sin pisar a nadie" refleja un deseo de avanzar de manera ética, lo cual sugiere que los internos buscan el cambio de una forma que respete tanto a ellos mismos como a los demás. Esto es un signo positivo de autocomprensión y responsabilidad personal. "De ser una mejor persona" y "de cambiar" muestran que hay un interés por transformar no solo las circunstancias externas, sino también la forma en que se perciben a sí mismos y sus comportamientos. Esta actitud es clave para el desarrollo de una mentalidad de crecimiento.</p>

---

	De ayudar a las personas.	
Fortalezas	<p>Ser amigable.</p> <p>Ser creativo.</p> <p>De ayudar a las personas.</p> <p>De ser tolerante.</p> <p>Comprensivo.</p> <p>Creativo e imaginario.</p> <p>Nobleza.</p> <p>Tranquilo cuando se me presenta algo.</p> <p>Soy muy creativo.</p> <p>Soy muy ágil.</p> <p>Se esperar cuando me toca.</p> <p>Soy muy tranquilo y solidario.</p>	<p>Las respuestas sobre fortalezas como "ser amigable", "ser creativo", "ayudar a las personas", y "ser tolerante" son elementos fundamentales para el bienestar y la adaptación social.</p> <p>La "amabilidad", "comprensión" y la disposición a "ayudar a las personas" son fortalezas clave para la construcción de relaciones interpersonales positivas. Estos rasgos fomentan el desarrollo de un sentido de comunidad, lo cual es especialmente importante en un entorno como la cárcel, donde las relaciones sociales pueden ser desafiantes.</p> <p>Las respuestas sobre creatividad ("ser creativo", "muy creativo e imaginario") muestran una capacidad para pensar de manera innovadora y abordar problemas de forma original. Esta es una fortaleza valiosa que puede ser aprovechada tanto en el ámbito personal como profesional, ya sea a través de proyectos de emprendimiento, arte o resolución de conflictos.</p> <p>El hecho de ser "tranquilo cuando se me presenta algo" y "ser tolerante" indica una capacidad para mantener la calma ante las dificultades y manejar el estrés de manera efectiva. Estas son cualidades que favorecen la adaptación a situaciones difíciles y la resolución pacífica de conflictos.</p>
Amenazas	<p>Perder a mis hijos.</p> <p>No poder salir de aquí.</p> <p>No contar con el apoyo de mis seres queridos.</p>	<p>Las amenazas mencionadas, como el miedo a perder a los hijos o la preocupación por no tener oportunidades, son factores de estrés que pueden generar ansiedad y sentimientos de desesperación.</p>

No tener oportunidades.	La preocupación constante por el futuro, como "no poder salir de aquí" o "no tener oportunidades", puede generar estrés crónico. Este tipo de ansiedad a largo plazo puede afectar el bienestar emocional y mental de los internos.
Que mi estadía sea por mucho tiempo.	
Dejar de soñar.	
Ver todo rutinario.	El miedo a "no tener esperanzas de tener un futuro" y a "dejar de soñar" refleja un temor a la falta de control sobre lo que sucederá después de la prisión.
No tener esperanzas de tener un futuro.	
Perder la fe.	Este sentimiento de incertidumbre puede generar una sensación de impotencia y desesperanza.

*Nota.* Aplicado a la población carcelaria donde permite identificar áreas clave para mejorar su reintegración social.

## Figura 5

### *Juego de Roles*



*Nota.* A través de los juegos de roles se evidencia habilidades sociales de resolución de conflictos y de autoconocimiento.

**Tabla 5***Juego de Roles*

Pregunta	Respuesta	Análisis
¿Cómo se sientes al estar en esta situación?	<p>Me siento vulnerable.</p> <p>Intranquilo.</p> <p>Incomodo.</p> <p>Humillado.</p> <p>Siento que se aprovechan de mi nobleza.</p> <p>Siento que se creen superior a mí.</p> <p>Siento que no me puedo defender.</p> <p>Me siento mal.</p>	<p>Las emociones como vulnerabilidad, intranquilidad, incomodidad y humillación son respuestas emocionales típicas en situaciones de estrés intenso, especialmente en entornos restrictivos como las cárceles. Estas emociones pueden desencadenar una serie de reacciones fisiológicas y emocionales que contribuyen al malestar general.</p> <p>La sensación de no poder defenderse, la percepción de ser aprovechado y la sensación de humillación pueden generar estrés crónico, lo que puede afectar la salud mental y emocional de los internos. Este tipo de estrés constante puede contribuir a la depresión, ansiedad y otros trastornos emocionales.</p> <p>El sentimiento de vulnerabilidad y de ser incapaz de defenderse también está relacionado con la falta de control sobre el entorno y las circunstancias. La sensación de impotencia ante situaciones que se perciben como injustas o desiguales es un factor estresante que puede agravar el malestar psicológico.</p>
¿Qué harías si te encuentras	Probablemente acudiría a la violencia.	Las respuestas como "trataría de solucionarlo de una manera tranquila",

<p>en esta circunstancia en la vida?</p>	<p>Trataría de solucionarlo de una manera tranquila. No haría nada. Me defendería. Trataría de hablar. Probablemente me enfrentaría sin importar nada. Saldría de ese lugar. Lo solucionaría dialogando para llegar a un acuerdo.</p>	<p>"hablaría" o "dialogaría para llegar a un acuerdo" reflejan una actitud más reflexiva y una estrategia de resolución pacífica de conflictos. Esto puede ser una señal de que la persona ha desarrollado habilidades de afrontamiento adaptativas que favorecen la comunicación en lugar de la confrontación. La violencia en este contexto puede ser una forma de defensa emocional, donde la persona siente que no tiene otro medio de protegerse o expresar su descontento. La violencia se ve como una forma de restaurar el control y el poder en situaciones donde la persona se siente dominada o humillada.</p>
<p>¿Qué crees que pasaría si actúas de esta manera?</p>	<p>Podría salir todo mal- Puedo lastimar a alguien que no lo merece. Terminaría todo mal porque hiero a alguien. Probablemente todo se complique más. Ya no habría marcha atrás. Nos solucionaría nada. Complicaría más la situación. Lastimaría.</p>	<p>Las respuestas que mencionan "puedo lastimar a alguien que no lo merece" o "lastimaría" reflejan un sentido de empatía y responsabilidad hacia los demás. La persona parece estar consciente de que sus acciones pueden afectar negativamente a los demás, lo que sugiere que valora el bienestar de los otros y no quiere causar daño innecesario. Las respuestas como "podría salir todo mal", "terminaría todo mal porque hiero a alguien", "complicaría más la situación" indican una conciencia clara de las repercusiones negativas de una acción impulsiva o violenta. Estas respuestas</p>

---

sugieren que la persona es capaz de reflexionar sobre las posibles consecuencias antes de tomar una decisión.

---

*Nota.* Se observa en los internos habilidades sociales de resolución de conflictos y de autoconocimiento.

## Figura 6

### *Cine Foro*



*Nota.* Brinda a los reclusos la oportunidad de reflexionar sobre la toma de decisiones, emociones, responsabilidad y consecuencias, promoviendo su desarrollo personal y social

## Tabla 6

### *Cine foro Actuado*

Pregunta	Respuesta	Análisis
¿Qué pudieron aprender de la historia?	A ser mejores personas. A creer en nosotros mismos. A crecer como persona. A salir adelante.	La respuesta "a ser mejores personas" muestra un deseo de auto mejoramiento y crecimiento personal. Esto sugiere que los internos reconocen que sus acciones pasadas pueden haber sido erróneas, pero

---

A lugar por nuestros sueños.	también ven la posibilidad de cambiar y convertirse en una mejor versión de sí mismos.
A luchar por mi meta.	El deseo de ser una mejor persona está asociado con
A no vencerme a pesar de los obstáculos.	el concepto de autoeficacia, la creencia de que uno tiene el control sobre su vida y puede cambiar su futuro. Este es un aspecto clave en los programas de rehabilitación, ya que ayuda a los internos a
A ser compañerista.	reconstruir su identidad y a adoptar un enfoque más
Ser solidario.	positivo y productivo de su vida futura.
Ayudar a las personas sin recibir nada a cambio.	Respuestas como "a creer en nosotros mismos" y "a
A tener clara mis metas.	no vencerme a pesar de los obstáculos" indican un
A luchar por mi familia.	fortalecimiento de la autoestima y una mentalidad de
A estudiar.	crecimiento. Los internos están aprendiendo que, a pesar de las adversidades, tienen la capacidad de superar sus dificultades y seguir adelante.
	La creencia en uno mismo y la capacidad de superar obstáculos son fundamentales para cultivar una mentalidad de resiliencia. Los internos que creen que pueden superar los desafíos tienen más probabilidades de persistir en la búsqueda de sus objetivos, lo que puede llevar a un mayor éxito en sus programas de rehabilitación y reintegración social.
	Frases como "a luchar por mis sueños" y "a tener clara mis metas" indican un enfoque de orientación hacia el futuro. Los internos están aprendiendo a definir lo que desean para su vida y a trazar un camino claro para lograrlo. Esto les proporciona motivos de esperanza y objetivos concretos para trabajar.

---

*Nota.* Brinda a los reclusos la oportunidad de reflexionar sobre la toma de decisiones, emociones, responsabilidad y consecuencias, promoviendo su desarrollo personal y social.

**Figura 7***Encuesta de Satisfacción*

Preguntas de la encuesta de satisfacción	Totalidad de las respuestas dadas por los 30 internos.	
	Alto	Bajo
1. ¿Ha adquirido nuevas habilidades o conocimientos que aportan en mi proyecto de vida?	30	0
2. ¿Siente que las acciones que desarrollo, le ha ayudado a definir sus metas y objetivos futuros?	30	0
3. ¿Considera que recibió el apoyo necesario por parte de los practicantes, para llevar a cabo su proyecto de vida?	30	0
4. ¿Considera que las acciones que desarrollo con los practicantes, fue de su agrado?	30	0
5. ¿Considera que la interacción con los practicantes, fue de manera respetuosa con todos los internos?	30	0
6. ¿Cuál de las acciones le llamo más la atención?		
Taller árbol de la vida.	1	
Taller autoestima (Corpograma)	2	
Taller autocuidado	15	
Taller DOFA	1	
Juego de roles	6	
Cine foro	5	
Sugerencias, Recomendaciones o Felicitaciones.	Fue agradable las actividades. Aprendimos mucho. Fueron muy respetuosos. Nos gustó que todo fue muy lúdico.	

*Nota.* Resultados de los conocimientos aprendidos

La encuesta de satisfacción, nos permitió conocer si cada una de las acciones generó un impacto positivo y satisfactorio para los 30 internos, el cual se evidencia que en la pregunta número uno los 30 participantes indicaron que han adquirido nuevas habilidades o conocimientos

que aportan en mi proyecto de vida, en la pregunta número dos, 30 internos sienten que las acciones que desarrollo, le ha ayudado a definir sus metas y objetivos futuros, en la pregunta número tres su totalidad indicaron que consideran que recibió el apoyo necesario por parte de los practicantes, para llevar a cabo su proyecto de vida, en la pregunta cuatro todos consideraron que las acciones que desarrollo con los practicantes, fue de su agrado, en la pregunta número cinco su totalidad indicaron que la interacción con los practicantes, fue de manera respetuosa con todos los internos y en la pregunta número seis, 10 internos manifestaron que de todas las acciones la que más le llamaron la atención fue el taller de autocuidado (la mochila de mi sueños, mi diario y Zumba).

### **Impacto de los Resultados**

Este espacio favoreció la cohesión y la colaboración entre los participantes, permitiéndoles reconocer la subjetividad de cada integrante del grupo. A través de este proceso, se fortaleció una visión de contención y apoyo mutuo, que incentivó niveles más profundos de participación. Este efecto surge porque, incluso en condiciones de privación de libertad, los participantes logran identificar la necesidad de valorarse a sí mismos y a sus compañeros, reflexionando sobre su autoconcepto, sus redes de apoyo y su capacidad para contribuir a su bienestar personal.

Además, estas acciones les ofrecieron una oportunidad para reflexionar sobre sus vidas, lo que generó un impacto positivo al permitirles sentirse útiles en el proceso y solidarios con la situación de los demás. Este sentido de utilidad no solo refuerza su autoestima, sino que también fomenta una mayor empatía hacia quienes les rodean. Es significativo en un contexto donde muchos han infringido daño a otros, ya que les ofrece la posibilidad de cuestionarse, crecer personalmente y reconsiderar sus valores.

Por consiguiente, estas experiencias facilitan el desarrollo del autodesarrollo, el autoconocimiento y la valoración personal, promoviendo en ellos una sensibilidad renovada y una disposición solidaria. Este cambio de perspectiva les ayudó a comprender la importancia de las relaciones humanas y a reconocer que el apoyo mutuo y el respeto hacia los demás son esenciales para su reintegración social y su bienestar emocional.

## Análisis y Discusión

Para la discusión de los resultados obtenido es importante resaltar que el proceso de fortalecimiento del autoconcepto en la población carcelaria, a través de diversas actividades y herramientas, demostró tener un impacto significativo en el bienestar general de los reclusos, facilitando su integración y mejorando su motivación para el cambio. Las actividades, como el juego de roles, ofrecieron una oportunidad para que los internos se involucraran en interacciones sociales y reflexivas, ayudándoles a percibir sus posibilidades de cambio y crecimiento personal. Al fortalecer su autoconcepto, los reclusos comenzaron a verse a sí mismos como personas capaces de cambiar y dejar atrás comportamientos delictivos, lo que contribuyó a un proceso de rehabilitación más positivo y orientado a la transformación.

Además de influir en el proceso de rehabilitación, un autoconcepto positivo también jugó un papel clave en la salud mental de los internos. Al mejorar su autoestima, los reclusos redujeron el riesgo de desarrollar trastornos como la depresión y la ansiedad, comunes en el entorno carcelario. Asimismo, un autoconcepto fortalecido permitió mejorar las relaciones interpersonales, facilitando una mejor convivencia tanto dentro del centro penitenciario como con sus familiares, lo que es esencial para su reintegración futura.

Se implementaron también estrategias como la escritura de un diario personal, que brindó a los internos una herramienta valiosa para la expresión emocional y el manejo del estrés, aspectos cruciales en un contexto de privación de libertad. Además, actividades como zumba contribuyeron significativamente al bienestar físico y psicológico de los internos, promoviendo una mejora en su autoimagen y en la percepción de control sobre sus vidas.

Para fomentar el Autoconcepto en la población carcelaria, inicialmente se abordó una experiencia de juego de roles, el cual les permitió tener una interacción social y reflexiva,

desempeñando un papel crucial en la población carcelaria, ya que influye directamente en cómo los reclusos perciben sus posibilidades de cambio, su capacidad para enfrentarse a desafíos, y su disposición para reintegrarse en la sociedad. Una mejora en el autoconcepto puede tener beneficios significativos en varios aspectos, como en fomentar el proceso de rehabilitación positivo permitiéndole a los reclusos verse a sí mismos como personas que integran cambios a nivel personal y con ello tener bases para su bienestar emocional y relación con sus redes de apoyo.

Ayala et al. (2024) mencionan que la realización de talleres vivenciales para promover su autoconcepto y autoestima pueden significar un apoyo importante para los internos en proceso de excarcelación. Por este motivo, durante un año se realizó un taller vivencial de dos horas semanales, los sábados, con un grupo de hombres y mujeres que se encontraban en el Centro de Ejecución de Sanciones Alternas del Estado de Michoacán para favorecer su reinserción social. Este Centro, también denominado cárcel abierta consiste en poder permanecer en libertad de lunes a viernes y regresar a un espacio especial de reclusión los fines de semana y es un paso previo a la liberación de la persona (p.2).

## Figura 8

### *Autoconcepto Personal*



*Nota.* La ilustración refleja cómo percibimos nuestro propio ser

Un recluso con un autoconcepto fortalecido es más propenso a reconocer sus logros, como completar un curso o mantener un empleo dentro de la prisión, lo que refuerza su motivación hacia la rehabilitación.

El autoconcepto positivo ayuda a construir una nueva identidad alejada de los roles delictivos. Al verse a sí mismos como personas con habilidades y metas, los reclusos están menos inclinados a reincidir una vez liberados.

Por otro lado, mejora la salud mental, ya que un autoconcepto deteriorado está relacionado con trastornos como la depresión, la ansiedad y la desesperanza, que son comunes en

el entorno carcelario. Al fortalecer el autoconcepto, se mejora la autoestima y se reduce el riesgo de desarrollar problemas psicológicos graves.

En relación, por medio del autoconcepto se puede mejorar las relaciones interpersonales, permitiendo a los reclusos interactuar de manera más constructiva con los demás, tanto dentro como fuera del entorno carcelario. Esto mejora la convivencia con otros reclusos y fomenta el restablecimiento de vínculos familiares. Este elemento mencionado, también es esencial para que los reclusos puedan imaginar un futuro diferente al actual, estableciendo metas personales, educativas o laborales.

Sumado de ello, se desarrolló acciones referentes a su bienestar frente a la autoestima en su realización personal en la población carcelaria. Se llevó a cabo por medio de un diario personal convirtiéndolo en una herramienta valiosa para el desarrollo personal y el apoyo psicológico. Su implementación fomenta la expresión emocional y el manejo del estrés, aspectos esenciales en un contexto de privación de libertad.

Con relación a lo mencionado, se realizó una jornada de zumba, siendo la actividad física es una herramienta poderosa para mejorar la autoestima en la población carcelaria, ya que fomenta el bienestar físico y psicológico en un entorno que a menudo es adverso. A través de la práctica regular, las personas privadas de libertad pueden experimentar cambios positivos en su autoimagen, relaciones interpersonales y percepción de control sobre sus vidas. Al aprender y dominar actividades deportivas o de ejercicio, los internos adquieren un sentido de logro que fortalece su autoeficacia y confianza en sus capacidades, el ejercicio físico promueve la liberación de endorfinas, mejorando el estado de ánimo y reduciendo emociones negativas como el estrés o la frustración, factores que impactan negativamente la autoestima.

Al trabajar los componentes fundamentales de la autoestima junto con otros aspectos clave en el comportamiento de los internos, se observó un cambio notable en su actitud, conducta y formas de relacionarse con su entorno. Al comparar los resultados y los cambios positivos en los tres componentes esenciales de la autoestima, se puede ver claramente cómo se produce una transformación integral en los internos, impulsada por la motivación y el trabajo en valores. Esto llevó a una mejora significativa en sus relaciones de convivencia social.

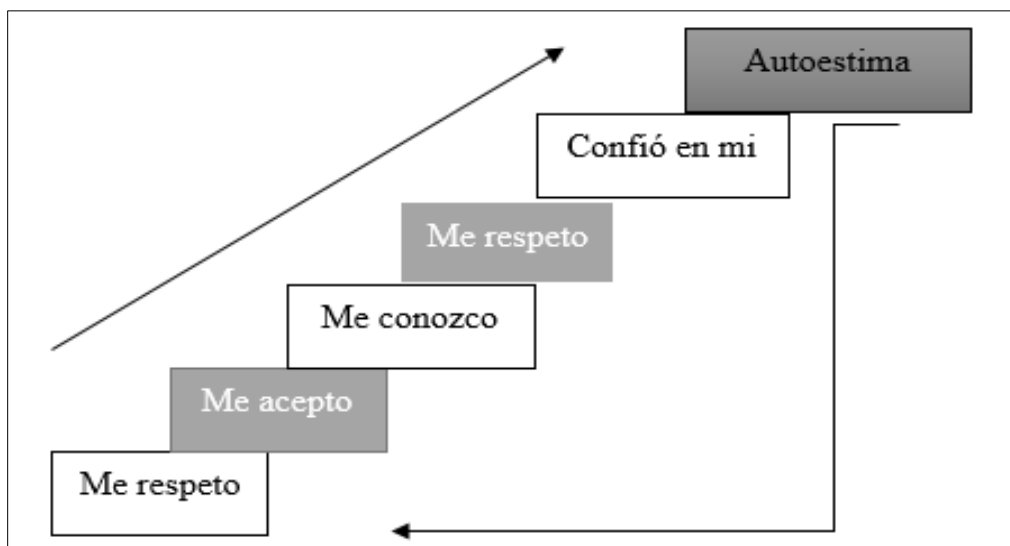
Este avance representa solo un paso de muchos que se deben dar para fortalecer la autoestima de los internos en las cárceles colombianas. Sin embargo, para lograrlo de manera efectiva, es necesario contar con un equipo interdisciplinario que reúna cualidades fundamentales como la calidad humana, la disposición para trabajar, el respaldo económico, entre otros.

Según lo planteado por Ruiz (2007) afirma lo siguiente con relación al estado de ánimo y a la evaluación del clima emocional, se confirma el papel amortiguador del apoyo social percibido, ya que se encontró que un mayor apoyo percibido se asoció con menor sintomatología emocional y con una evaluación del clima emocional más positiva. Aunque aquí se midió fundamentalmente el apoyo de la familia y los amigos (ítems de la escala de Vaux) el apoyo que puede prestar el personal penitenciario no es desdeñable, ya que un mayor contacto con profesionales psicólogos, médicos, trabajadores sociales, educadores (p.12).

Los resultados obtenidos, como consecuencia de la implementación de las técnicas y herramientas utilizadas, validan la efectividad de su manejo. Los datos recabados por cada instrumento confirmaron su fiabilidad y validez. Asimismo, las metodologías de trabajo y aprendizaje aplicadas durante todo el proceso, junto con los logros alcanzados, evidencian el éxito de su implementación.

## Figura 9

### Autoestima



*Nota.* La autoestima es el valor que nos damos a nosotros mismos

La práctica regular de actividad física fortalece la autoestima al actuar sobre tres componentes clave: la autopercepción, la sensación de control y las interacciones sociales. En un contexto carcelario, donde estos aspectos suelen estar deteriorados, el ejercicio físico puede convertirse en un pilar para la rehabilitación emocional y social.

Por último, se desarrollaron acciones que permitieron identificar la red de apoyo en los internos de la cárcel mediante el taller árbol de la vida ya que es una herramienta narrativa y terapéutica basada en prácticas de la terapia narrativa que se utiliza para explorar aspectos positivos de la vida de las personas, como sus fortalezas, valores, aspiraciones y redes de apoyo. En el contexto de la población carcelaria, este enfoque es particularmente valioso porque permite trabajar con la identidad y las relaciones desde un lugar de empoderamiento y esperanza, en lugar de centrarse únicamente en los errores o el pasado.

**Figura 10***Red de Apoyo*

*Nota.* Se aprecia como las redes de apoyo juegan un papel importante en la población carcelaria

La etapa de las hojas es especialmente útil para mapear la red de apoyo. En esta parte del taller, los internos reflexionan sobre las personas que han estado presentes en sus vidas, ya sea en el pasado o en el presente, y el impacto positivo que han tenido.

### Referencias Bibliográficas

- Álvarez D., y Micahan J., (2018). *El trabajo penitenciario en Colombia y su impacto en la reinserción social y laboral, universidad de la Salle, Bogotá* (Tesis de maestría, Universidad de la Salle). [https://ciencia.lasalle.edu.co/maest\\_gestion\\_desarrollo/130](https://ciencia.lasalle.edu.co/maest_gestion_desarrollo/130)
- Álvarez, J. (2003). *Cómo hacer investigación cualitativa: fundamentos y metodología*. México: Paidós.
- Amaya Valencia, L. (2024). *Experiencias de reintegración social en personas que fueron privadas de la libertad sin resocialización en la ciudad de Cartago, Colombia en el año 2024*. <https://repository.ucc.edu.co/entities/publication/85965d9e-17d9-47b1-8903-d6fe4ab311fa>
- Arroyo, J. y Ortega, E. (2009). *Los trastornos de personalidad en reclusos como factor de distorsión del clima social de la prisión*. *Revista Española de Sanidad Penitenciaria*, 11, 11-15. [https://scielo.isciii.es/pdf/sanipe/v11n1/en\\_02\\_original\\_1.pdf](https://scielo.isciii.es/pdf/sanipe/v11n1/en_02_original_1.pdf)
- Ayala, L. M. D. Z., Pacheco, B. M., Montaña, I. L. F., & Villar Zepeda, T. M. (2024). *La reconstrucción del autoconcepto y la autoestima, para favorecer la reinserción social*. <http://repositorio.amapsi.org:8081/jspui/handle/123456789/32>
- Campos, Z. (2010). *Programa de apoyo integral a la reinserción social*. Santiago: Municipalidad de la Pintana.
- Cano, C. (2023, 22 de febrero). *¿Qué es el enfoque humanista en Psicología? Actualidad en Psicología*. <https://www.actualidadenpsicologia.com/enfoque-humanista-psicologia/>
- Congreso de la República. (6 de septiembre de 2006). *Por la cual se reglamenta Congreso de la República de Colombia. (2006). Ley 1090 de 2006. Por la cual se reglamenta el ejercicio*

- de la profesión de la Psicología, se dicta el Código Deontológico y Bioético y otras disposiciones.* [http://www.secretariassenado.gov.co/senado/basedoc/ley\\_1090\\_2006.html](http://www.secretariassenado.gov.co/senado/basedoc/ley_1090_2006.html)
- Cormier, S., & Cormier, L. S. (2017). *Interviewing Strategies for Helpers: Fundamental Skills and Cognitive Behavioral Interventions.*
- Cristiano). <https://bibliotecadigital.academia.cl/server/api/core/bitstreams/d0425a70-791a-45ad-8efa-0192f2ed8d19/content>
- De Mezerville López, C. M., Ureña Salazar, V., & Ovares Fernández, Y. (2023). *Análisis del proyecto de vida planteado por la población privada de libertad al salir del CFJZ una vez reintegrado a una familia, un empleo o una comunidad.* <https://repositorio.inie.ucr.ac.cr/server/api/core/bitstreams/07641393-90ba-4ecb-b840-1574e483133f/content>
- De Mezerville López, C. M., Ureña Salazar, V., & Ovares Fernández, Y. (2023). *Análisis del proyecto de vida planteado por la población privada de libertad al salir del CFJZ una vez reintegrado a una familia, un empleo o una comunidad.* <https://repositorio.inie.ucr.ac.cr/server/api/core/bitstreams/07641393-90ba-4ecb-b840-1574e483133f/content>
- Díaz-Bravo, L., Torruco-García, U., Martínez-Hernández, M., & Varela-Ruiz, M. (2013). *La entrevista, recurso flexible y dinámico. Investigación en educación médica*, 2(7), 162-167. <https://www.redalyc.org/pdf/3497/349733228009.pdf>
- Echeverri, J. (2010). *La prisionalización, sus efectos psicológicos y su evaluación.* *Revista Pensando Psicología*, 6 (11). <https://revistas.ucc.edu.co/index.php/pe/article/view/375>
- Elliot, J. (1991). *El cambio educativo desde la investigación acción.* Madrid: Morata.

- Farias, I. (2024, 20 de junio). *La técnica de la cartografía corporal, en qué consiste*. PD [https://www.psycoactiva.com | \(.com](https://www.psycoactiva.com | (.com)
- Gallo, A. (2016). *The benefits of role-playing in therapy*. *Psychotherapy Networker*. <https://www.psychotherapynetworker.org>
- García, C. (2019). *El proyecto de vida*. Grupo Editorial Patria <https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=jXmSDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA1&dq=proyecto+de+vida&ots=QR4iWdGkPI&sig=PPETmNhFEKWOYPxwNeMvho6TMtY#v=onepage&q=proyecto%20de%20vida&f=false>
- Gómez, L., & Hernández, P. (2021). *Programas de reinserción social y su impacto en la estigmatización*. Editorial Justicia Social. [www.editorialjusticiasocial.com/reinsercion-social](http://www.editorialjusticiasocial.com/reinsercion-social).
- González Rojas, A. P. (2021). *Sentido de vida de las personas privadas de libertad en fase egreso por cumplimiento de pena con descuento durante el año 2020 en el Centro Atención Institucional Luis Paulino Mora ubicado en San Rafael de Alajuela*. <https://repositorio.una.ac.cr/server/api/core/bitstreams/b23cf159-4fee-422c-b30e-0a8690712795/content>
- Guttandin, F., Sánchez, F., Noto, M., Ayala, L., Bettoni, T., Torres, E., ... & Gaete, J. (2016). *La vida después de la cárcel como una muerte social. Casos de ex internas contados por ellas mismas*. *Estudios paraguayos*, 34(1), 31-57.
- Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, P. (2014). *Metodología de la investigación* (6.a ed.). McGraw-Hill. <https://www.esup.edu.pe/wp-content/uploads/2020/12/2.%20Hernandez,%20Fernandez%20y%20Baptista-Metodolog%C3%ADa%20Investigacion%20Cientifica%206ta%20ed.pdf>

- Hernández, L., & Gómez, S. (2020). *El bienestar emocional en la población carcelaria: Desafíos y oportunidades* (p. 95). Editorial Justicia y Salud.  
[www.editorialjusticiaysalud.com/bienestar-emocional](http://www.editorialjusticiaysalud.com/bienestar-emocional).
- Herrán Gascón, A. D. L. (2004). *El autoconocimiento como eje de la formación*. Revista Complutense de Educación. <https://radicaleinclusiva.com/wp-content/uploads/2018/01/autoconocimientoyformacion.pdf>
- Herrera, J. (2017). *La investigación cualitativa*.  
<http://biblioteca.udgvirtual.udg.mx/jspui/bitstream/123456789/1167/1/La%20investigaci%C3%B3n%20cualitativa.pdf>
- Irigoin Cubas, J. R. (2024). *Derecho al proyecto de vida de las personas privadas de su libertad: Desafíos penitenciarios para un abordaje integral*.  
[https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/132788/AC\\_Irigo%C3%ADn\\_CJR.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/132788/AC_Irigo%C3%ADn_CJR.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Lazarus, R., y Folkman, S. (1986). *Estrés y procesos cognitivos*. Martínez Roca.
- López, J. (2019). *Fomentando la autonomía en las prisiones: Un enfoque integral* (p. 72).  
Revista de Psicología Social y Justicia, 22(3), 210-225.  
[www.revistasocialyjusticia.com/autonomia-prisiones](http://www.revistasocialyjusticia.com/autonomia-prisiones).
- Martínez, A. (2022). *La lucha contra el estigma carcelario: Estrategias y retos*. Revista de Derechos Humanos, 34(2), 123-140.  
[www.revistasderechoshumanos.org/luchacontraelestigma](http://www.revistasderechoshumanos.org/luchacontraelestigma)
- Martínez, L., & Chávez, K. (2023). *La reinserción social como derecho de las personas privadas de la libertad para una vida digna*. Anuario de Derecho, Comercio Internacional,

Seguridad y Políticas Públicas, 2, pp. 1–10.

<https://erevistas.uacj.mx/ojs/index.php/cicja/article/view/5307/6921>

Ospina, F. A. R. (2023). *La psicología comunitaria: un trabajo por desarrollar en las comunidades de Colombia*. Revista Torreón Universitario, 12(35), 65-72.

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9774444>

Pereira, M. L. N. (2009). *Motivación: perspectivas teóricas y algunas consideraciones de su importancia en el ámbito educativo*. Revista educación, 153-170.

<https://revistas.ucr.ac.cr/index.php/educacion/article/view/510/525>

Ramírez, C. (2020). *Desarrollo personal en la prisión: Estrategias para fomentar la autonomía* (p. 118). Editorial Rehabilitación. [www.editorialrehabilitacion.com/desarrollo-autonomia](http://www.editorialrehabilitacion.com/desarrollo-autonomia).

Rincón, L. (2023). *El Diario de Campo como instrumento de recolección de información en el marco del Diplomado en Construcción de Redes Sociales de Comunicación* [Diplomado en Construcción de Redes Sociales de Comunicación, Universidad Nacional Abierta y a Distancia – UNAD].

<https://repository.unad.edu.co/bitstream/handle/10596/54480/lrinconba.pdf?sequence=3&isAllowed=y>

Rodríguez, M. (2021). *Cine y rehabilitación: el impacto del cine foros en la población carcelaria*. Editorial Psique. <https://doi.org/10.1234/psique.2021.01>

Ruiz, J. I. (2007). *Síntomas psicológicos, clima emocional, cultura y factores psicosociales en el medio penitenciario*. Revista Latinoamericana de psicología, 39(3), 547-561.


<http://www.scielo.org.co/pdf/rlps/v39n3/v39n3a08.pdf>

- Sánchez-Moreno, M. (2017). *Psicología humanista y dignidad en el contexto de la rehabilitación*. Editorial Académica.
- Sandoval Barrientos, S., Dorner París, A., & Véliz Burgos, A. (2017). *Bienestar psicológico en estudiantes de carreras de la salud*. *Investigación en educación médica*, 6(24), 260-266.  
<https://www.scielo.org.mx/pdf/iem/v6n24/2007-5057-iem-6-24-00260.pdf>
- Sebastián, A. L., & Camila, L. J. M. (2021). *Efectividad de la Implementación de Estrategias para el Proyecto de Vida de Jóvenes*.  
<https://repositorio.udes.edu.co/server/api/core/bitstreams/5076f053-435d-4def-8f11-87099014f807/content>
- Sepúlveda C. M., & Inai J. B., (2023) *El principio de reinserción social y la importancia de su consagración constitucional* (Tesis de pregrado, Universidad de Chile).  
<https://repositorio.uchile.cl/bitstream/handle/2250/197128/El-principio-de-reinsercion-social-y-la-importancia-de-su-consagracion-constitucional.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Silva Jorquera, V. (2015). *Educación carcelaria y construcción del proyecto de vida* (Doctoral dissertation, Universidad Academia de Humanismo Cristiano).
- Taylor, S. y Bogbødan, R. (1987). *Introducción a los métodos de investigación*. México: Paidós.
- Trechera, J. L. (2005). *Saber motivar: ¿El palo o la zanahoria?* Consultado el 15 de febrero de 2008. <http://www.psicologia-online.com/articulos/2005/motivacion.shtml>
- Villalobos, H. P. (2019). *Autoestima, teorías y su relación con el éxito personal*. *Alternativas en psicología*, 41(3), 22-31.  
[https://redescolar.ilce.edu.mx/sitios/proyectos/nutricion\\_enfermedades\\_oto22/doc/aut\\_oestima\\_exito\\_personal.pdf](https://redescolar.ilce.edu.mx/sitios/proyectos/nutricion_enfermedades_oto22/doc/aut_oestima_exito_personal.pdf)


## Apéndices

### Apéndice A

#### *Consentimiento Informado*



Escuela de  
Ciencias Sociales  
Artes y Humanidades



UNAD  
Universidad Nacional  
Abierta y a Distancia

**CONSENTIMIENTO INFORMADO**

La Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD, desde la Escuela de Ciencias Sociales Artes y Humanidades ECSAH, en el programa de pregrado de Psicología y su curso "Practica Profesional Escenario 2", desarrolla acciones de carácter académico y formativo en aras de fomentar habilidades profesionales en sus estudiantes, mediante el desarrollo de la acción psicosocial en líneas de Promoción de recursos personales, que faciliten la adquisición de estrategias de afrontamiento para su proyecto de vida como proceso interno en la cárcel de San José del Guaviare.

Para ello, debe tener en cuenta que la participación es voluntaria y sus respuestas se mantendrán en anonimato según los parámetros establecidos por el Código Deontológico y Bioético para el ejercicio profesional en Psicología en Colombia, Ley 1090 de 2006, en el título II, Artículo 2° punto número 5, indica que "la confidencialidad hace alusión a la obligación del profesional de guardar toda información de las personas en el desarrollo de cada una de las acciones a implementar".

A partir de lo anterior, decido participar en el desarrollo de la aplicación de las acciones psicosocial encaminada a fortalecer su proyecto de vida y autorizo utilizar la información con fines académicos, además soy consciente de que esta información no será utilizada para atentar contra mi integridad.

Por lo tanto, a través del presente documento doy cuenta de que se me ha explicado lo anteriormente mencionado y despejado cualquier duda que pueda tener de este proceso; Una vez leído y comprendido el procedimiento que se seguirá, se firma el presente consentimiento el día \_\_\_\_ del mes \_\_\_\_ del año \_\_\_\_\_, en la ciudad de \_\_\_\_\_.

Nombre completo: \_\_\_\_\_

Firma: \_\_\_\_\_

CC. No. \_\_\_\_\_

Prohibido su reproducción y copia sin autorización de la UNAD. UNAD © 2020 derechos reservados.

## Apéndice B

### Cuestionario Acerca del Sentido de la Vida

Cuestionario "El sentido de la vida"	
Preguntas:	Totalidad de las respuestas de los 30 internos
<b>1. ¿Hace cuánto tiempo tomó usted la decisión en pensar acerca de su proyecto de vida?</b>	
Hace muchos años, antes de llegar a prisión.	
Nunca me he puesto a pensar en mi futuro, ni en mi proyecto de vida.	
Cuando llegué a la cárcel, lo empecé a meditar con mayor frecuencia.	
Desde hace poco, cuando me di cuenta que estaba pronto a cumplir la sentencia.	
<b>2. ¿Qué aspectos de su vida lo motivan a seguir adelante?</b>	
Saber que pronto voy a estar en libertad.	
No tengo motivación alguna para mi vida.	
Tener la posibilidad de compartir nuevamente con mi familia, y otras personas importantes.	
Reencontrarme con amigos(as) y costumbres, que tenía antes de llegar a prisión.	
<b>3. ¿Soy consciente del valor que tengo como persona para lograr todo aquello que quiero en mi vida?</b>	
Sí, porque tengo autonomía (en mis habilidades, valores, fortalezas y debilidades)	
En ocasiones tengo duda.	
No soy consciente de esto.	
<b>4. ¿Con cuáles medios cuenta para cumplir sus metas presentes?</b>	
Familia.	
Yo mismo puedo generar mis propios medios sin ayuda de nadie.	
Amigos.	
No tengo ningún medio de apoyo para cumplir mis metas actuales.	
<b>5. ¿Se siente usted realmente comprometido con sus metas futuras?</b>	
Sí, todo lo vivido y aprendido en la cárcel, me ayudo a tener una visión clara de mis metas.	
En ocasiones tengo dudas...	
No tengo metas claras, están poco definidas.	
Autor García (2002) modificado por González, R, (2020).	

## Apéndice C

### Encuesta de Satisfacción

Preguntas de la encuesta de satisfacción	Totalidad de las respuestas dadas por los 30 internos.	
	Alto	Bajo
1. ¿Ha adquirido nuevas habilidades o conocimientos que aportan en mi proyecto de vida?		
2. ¿Siente que las acciones que desarrollo, le ha ayudado a definir sus metas y objetivos futuros?		
3. ¿Considera que recibió el apoyo necesario por parte de los practicantes, para llevar a cabo su proyecto de vida?		
4. ¿Considera que las acciones que desarrollo con los practicantes, fue de su agrado?		
5. ¿Considera que la interacción con los practicantes, fue de manera respetuosa con todos los internos?		
6. ¿Cuál de las acciones le llamo más la atención?		
Taller árbol de la vida.		
Taller autoestima (Corpograma)		
Taller autocuidado		
Taller DOFA		
Juego de roles		
Cine foro		
Sugerencias, Recomendaciones o Felicitaciones.		