

**MANEJO DEL ESTRÉS EN GRUPOS CON ENFOQUE DIFERENCIAL EN LA  
POBLACION INDIGENA DEL COMPLEJO CARCELARIO Y PENITENCIARIO COIBA  
-PICALÉÑA DE LA CIUDAD DE IBAGUÉ -TOLIMA.**

**PRESENTADO POR:  
RUTH MAGDALENA VELEZ ROJAS**

**UNIVERSIDAD NACIONAL ABIERTA Y A DISTANCIA UNAD  
ESCUELA DE CIENCIAS SOCIALES ARTES Y HUMANIDADES  
PROGRAMA DE PSICOLOGIA  
IBAGUE  
2014**

**MANEJO DEL ESTRÉS EN GRUPOS CON ENFOQUE DIFERENCIAL EN LA  
POBLACION INDIGENA DEL COMPLEJO CARCELARIO Y PENITENCIARIO COIBA  
-PICALÉÑA DE LA CIUDAD DE IBAGUÉ -TOLIMA.**

**PRESENTADO POR:  
RUTH MAGDALENA VELEZ ROJAS**

**ASESORA:  
Dra. DUBIS MARCELA RINCON BARRETO**

**UNIVERSIDAD NACIONAL ABIERTA Y A DISTANCIA UNAD  
ESCUELA DE CIENCIAS SOCIALES ARTES Y HUMANIDADES  
PROGRAMA DE PSICOLOGIA  
IBAGUE  
2014**

## TABLA DE CONTENIDO

	Pág.
RESUMEN - .....	4
INTRODUCCIÓN .....	5
OBJETIVOS .....	6
OBJETIVOS GENERAL .....	6
OBJETIVOS ESPECÍFICOS .....	6
CONTEXTUALIZACIÓN.....	7
JUSTIFICACIÓN .....	10
DESARROLLO DEL PROBLEMA INTERVENIDO.....	12
MARCO TEÓRICO.....	14
MARCO CONCEPTUAL .....	19
METODOLOGÍA.....	21
RESULTADOS .....	24
DISCUSION .....	36
CONCLUSIONES.....	43
RECOMENDACIONES .....	44
REFERENCIAS.....	45

## LISTA DE APÉNDICES

	Pág.
Apéndice 1. DIARIO DE CAMPO .....	49
Apéndice 2. FICHA DE CENSO .....	62
Apéndice 3. CUESTIONARIO MANEJO DEL ESTRÉS .....	63
Apéndice 4. TALLERES .....	65
Apéndice 5. PLAN DE ACTIVIDADES .....	77

## RESUMEN

El presente trabajo de experiencia profesional dirigida, titulado Manejo del Estrés en Grupos con Enfoque Diferencial en la Población Indígena del Complejo Carcelario y Penitenciario COIBA –Picalaña De La Ciudad De Ibagué –Tolima, tuvo como objetivo Implementar una estrategia para el manejo del estrés en grupos con enfoque diferencial en esta población perteneciente al complejo carcelario y penitenciario. Esta experiencia profesional dirigida, tomó como teórico al humanista Carl Rogers, Se utilizó el enfoque humanista y la metodología social participativa como técnica de participación y transformación social.

Se aplicó un cuestionario denominado manejo del estrés y se realizaron talleres basados en el psicodrama y el análisis transaccional para 22 internos pertenecientes al grupo diferencial. Como resultado se logró identificar la población a través de censos que se realizaron de forma periódica, se reconoció que la mayoría de las dolencias físicas que padecen los internos son factores estresores que alteraran su adaptabilidad a las nuevas condiciones de vida, factores que interviene de cierta forma dentro del manejo de sus emociones, debido a la condición de la privación de la libertad y el estar lejos de sus familias.

Palabras clave: manejo del estrés, resocialización, grupos diferenciales, autoconcepto

## ABSTRAC

This work led professional experience, entitled Stress Management Groups Differential Focus on Indigenous Population Prisons and Correctional Complex COIBA - Picalaña Of City -Tolima Ibagué, aimed to implement a strategy for stress management groups differential approach in this population belonging to the prison and prison complex. This led professional experience, the theoretical humanist Carl Rogers, the humanistic approach and participatory methodology and technique of social participation and social transformation was used.

A questionnaire called stress management was applied and based psychodrama workshops and transactional analysis for 22 prisoners belonging to the differential group were performed. As a result it was possible to identify the population through censuses were conducted on a regular basis, it was recognized that most physical ailments suffered by inmates are stressful factors that alter their adaptability to new conditions of life, factors involved in some form within the management of their emotions due to the condition of deprivation of freedom and being away from their families.

Keywords: stress management, resocialization, differential groups, self-concept

## INTRODUCCIÓN

El Complejo Carcelario y Penitenciario COIBA - Picaleña, de Ibagué - Tolima, es la institución encargada de recluir, resocializar, y reinserter a las personas infractoras de la ley. También, busca brindar seguridad y atención social con ayuda de entidades que ofrecen un refuerzo a su trabajo, tal como la Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD que en convenio brinda acompañamiento, entre otros, a los internos pertenecientes a grupos con enfoque diferencial, específicamente a las poblaciones indígenas a través de actividades como la experiencia profesional dirigida.

El presente trabajo expone un plan de actividades orientado al manejo de estrés a la población mencionada con anterioridad. Lo anterior, en razón a que durante el análisis realizado se encontró la necesidad de brindar el acompañamiento a los internos para dar apoyo en esta área, para mejorar su calidad de vida.

Ahora bien, el Complejo Carcelario y Penitenciario COIBA - Picaleña, se ha preocupado por el bienestar de los reclusos; a partir de esta necesidad primordial, la UNAD brindó su servicio y acompañamiento por medio del Programa de Psicología, con sus estudiantes de experiencia profesional dirigida. El apoyo se realizó a 22 internos censados del Programa Grupos con Enfoque Diferencial en la población indígena, bajo la metodología Social Participativa, comprendida como una forma de concebir y abordar los procesos de enseñanza-aprendizaje y construcción del conocimiento; bajo el enfoque del humanismo que genera una condición indudable del desarrollo humano integral a partir de las dimensiones ética, intelectual, socio afectiva y física, permitiendo que las corrientes culturales se involucren en este proceso; de igual forma se trabajó con el aprendizaje significativo permitiendo que la enseñanza y aprendizaje no solo sea acumulación de la información sino que también posibilite la autonomía para afrontar nuevas situaciones e identificar problemas que permitan sugerir soluciones efectivas.

Finalmente, estas estrategias se implementaron a partir de talleres participativos que permitieron fortalecer el desarrollo humano integral; de igual forma se realizaron actividades culturales, manualidades, danza y música; todo en pro del mejoramiento del bienestar de los internos y teniendo en cuenta la cultura a la cual pertenecen.

## OBJETIVOS

### Objetivo General

Implementar una estrategia para el manejo del estrés en grupos con enfoque diferencial en la población de indígenas del complejo carcelario y penitenciario COIBA –Picalaña de la ciudad de Ibagué –Tolima.

### Objetivos Específicos

Identificar el nivel de estrés en los grupos con enfoque diferencial en la población de indígenas del complejo carcelario y penitenciario COIBA – Picalaña de la ciudad de Ibagué –Tolima a través de la implementación de una encuesta.

Desarrollar un ciclo de talleres que favorezcan el manejo del estrés en los grupos con enfoque diferencial en la población de indígenas del complejo carcelario y penitenciario COIBA – Picalaña, en pro del mejoramiento de la calidad de vida.

Generar espacios para que los internos de los grupos con enfoque diferencial en la población indígenas del complejo carcelario y penitenciario COIBA – Picalaña puedan desarrollar las estrategias para el manejo del estrés.

## CONTEXTUALIZACIÓN

Dentro de la evolución carcelaria, siglo XV, época de los aborígenes, solo comunidades desarrolladas como los chibchas mostraban una legislación civil y penal de gran influencia moral para su época. En los años de la conquista, se impusieron las leyes del conquistador: delitos, guarda de presos, tormentos, penas y perdones. El establecimiento de reclusión se considera como un sitio previo a la ejecución o un castigo para la población española o criolla. Para la época de la independencia se importaron modelos penitenciarios franceses y españoles para contribuir con el estado – nación.

Para el siglo XX, mediante la ley 35 de 1914 y decreto orgánico No. 1557 del mismo año se crea la dirección general de prisiones reglamentándose como entidad adscrita al Ministerio de Gobierno. Luego el decreto ley 1405 de 1934 fue el primer estatuto de régimen penitenciario y carcelario, que reglamenta su administración y organización.

Para el año de 1992 y mediante decreto No. 2160 se fusiona la dirección General de Prisiones con el Fondo Rotatorio del Ministerio de Justicia y la Imprenta Nacional y se crea el Instituto Nacional Penitenciario y Carcelario (INPEC), cuya naturaleza jurídica es la de un establecimiento público de orden nacional, adscrito al ministerio de justicia y del derecho, con personería jurídica, patrimonio independiente, descentralización administrativa y desconcentración de funciones, asegurando una gestión autónoma, eficaz e independiente para el manejo administrativo dirigido hacia la auto-organización de los recursos, lo que debe conducir a desarrollar políticas penitenciarias modernas tendientes a lograr la reinserción social como uno de los fines principales de la pena como de la institución.

Así mismo, el 19 de agosto de 1993 se pone en marcha el nuevo código penitenciario y carcelario, “dándose un paso importante en la modernización de la justicia y la actualización de las normas penitenciarias, acordes con las nuevas instituciones del estado creadas por la Constitución Política de 1991. Se trata de un marco normativo que contempla las disposiciones esenciales que se deben aplicar en la ejecución de las sanciones penales en forma humana y moderna acorde a los postulados señalados por

la Carta Magna y las Organizaciones Internacionales defensoras de los Derechos Humanos.

La competencia del Inpec, contenida en la mencionada ley 65 es la creación, organización, dirección administrativa, sostenimiento y control de las penitenciarías, cárceles, colonias agrícolas, reclusiones de mujeres y demás establecimientos similares que se creen en el orden nacional.

El establecimiento Penitenciario y Carcelario Picalaña de Ibagué, fue construido en el año 1982, fundado bajo el gobierno presidencial de Julio Cesar Turbay Ayala, siendo su ministro de Justicia Felio Andrade, inicio su funcionamiento a mediados del mes de Junio 1984, albergando inicialmente, 45 internos de ambos sexos, los del sexo masculino procedentes de la desaparecida Isla Prisión Gorgona; administrativamente dependió de la cárcel del distrito judicial de Ibagué. Desde el 14 de abril del 2003, el establecimiento penitenciario y carcelario de Ibagué, se convierte en ERE, abriendo el pabellón N° 01 para albergar 127 internas, contando con dos patios para recreación, cancha de baloncesto y microfútbol, patio de ropas, área de talleres, cafetería, cabinas telefónicas y sala de televisión.

El establecimiento, “Complejo Carcelario Y Penitenciario De Ibagué Picalaña “COIBA” se encuentra ubicado en la ciudad de Ibagué del departamento del Tolima, en la dirección: Carrera 45 Sur # 134-95 Barrio Picalaña, en la comuna 9, sus orígenes se relacionan con la historia del barrio Picalaña, sector donde existían unas pocas viviendas aisladas del perímetro urbano y se desarrolla, primero como caserío (1937-1940) luego como vereda (1941-1960) y finalmente como barrio en 1970.

INPEC (instituto nacional penitenciario y carcelario), es la institución que cumple con la función de control y vigilancia de la ejecución de las penas de personas condenadas y/o sindicadas por algún delito cometido. Adicionalmente tiene como objetivo formar el personal que labora para esta organización, especialmente el área de seguridad (Tapia, Salas y Solórzano, 2007).



## MISIÓN

Contribuimos al desarrollo y resignificación de las potencialidades de las personas privadas de la libertad, a través de los servicios de tratamiento penitenciario, atención básica y seguridad, fundamentados en el respeto de los derechos humanos

## VISIÓN

El INPEC será reconocido por su contribución a la justicia, mediante la prestación de los servicios de seguridad penitenciaria y carcelaria, atención básica, resocialización y rehabilitación de la población reclusa, soportada en una gestión efectiva, innovadora, transparente e integrada por un talento humano competente y comprometido con el país y la sociedad.

## JUSTIFICACIÓN

El desarrollo humano es el proceso por el cual se adquiere una concepción de ambiente ecológico más amplia, diferenciada y válida, que se motiva y se vuelve capaz de realizar actividades que revelen las propiedades de ese ambiente, lo apoyen y lo reestructuren; de ahí la necesidad de construir ambientes y espacios donde las personas logren expresar sentimientos y emociones acordes a cada una de las características por socializar en escenarios no excluyentes sino participativos y de inclusión social donde la experiencia de prisionalización les permita dejar huellas de conocimiento no solo a nivel personal sino comunitario.

El apoyo psicosocial que se les brinda a los grupos con enfoque diferencial en la población indígena del complejo carcelario y penitenciario COIBA –Picalaña está claramente relacionado con los resultados de bienestar de las personas; es así, como esta institución se ha preocupado por el bienestar de los reclusos porque restablezcan su identidad, brindándoles apoyo espiritual, psicológico, educativos, jurídicos y otras actividades para el crecimiento intelectual en donde se restauren sus derechos fundamentales. De igual forma la Universidad Nacional abierta y a Distancia UNAD brinda su servicio y acompañamiento con el programa de psicología a los internos que pertenecen a los grupos con enfoque diferencial en la población indígena del complejo carcelario y penitenciario COIBA – Picalaña de la ciudad de Ibagué –Tolima.

Aunque el hecho de ser privado de la libertad reviste el carácter de un evento traumático para la vida de una persona especialmente si es el primer contacto con la prisión, una vez superado este tiempo puede aparecer otros impactos en el individuo que incrementen sus niveles de ansiedad o estrés, llevando estos a casos extremos que generan repercusiones en algunas dimensiones de la personalidad; Resulta de gran importancia para la persona que deba actuar de la mejor manera en el interior de la prisión para que el individuo obtenga la posición dentro del grupo.

Como estudiante de experiencia profesional dirigida del programa psicología de la universidad nacional abierta y a distancia UNAD estando en un momento de implementación de la teoría y la praxis y que como deber innato del psicólogo en formación se dio apoyo a la comunidad y se generó ideas que permitieron mejorar la calidad de vida, con este trabajo se pretendió enseñar a los reclusos el manejo del estrés,

para transformar actitudes, pensamientos y acciones de los reclusos para el mejoramiento de la vida personal, familiar y social.

## DESARROLLO DEL PROBLEMA INTERVENIDO

Se realizó un proceso de análisis entre la representante (trabajadora social) del bloque 1 patios 1,2,3,4,6,7,8,9,10,11 y la psicóloga en formación para dar apoyo al grupo de indígenas con enfoque diferencial, ya que es una población con características culturales, étnicas que merecen ser destacadas, como también recibir el oportuno acompañamiento psicosocial que les genere la comprensión y puedan movilizarse de manera sana, pacífica y un reconocimiento intra e interpersonal desde el momento de su reclusión para sensibilizar y concienciar los diferentes síntomas o conjuntos de reacciones estresantes que se han podido percibir por dicha reclusión.

Esto se pudo evidenciar dando inicio con los censos que se realizaron a estos grupos para ser seleccionados y de esta manera seguir con las actividades que se programaron de acuerdo a las necesidades observadas y enunciadas de manera grupal e individual por la población indígena como también profesional. Teniendo en cuenta que el individuo forma parte de un grupo y de una cultura se tiende a obtener beneficios a nivel personal, familiar y social; el proceso de esta propuesta se realizó con el grupo enfoque diferencial población indígenas grupo minoritario del Complejo Carcelario, a quienes se les reconoció por su forma de actuar, comunicarse, en su ética, moral, principios, valores, costumbres y tradiciones, en la forma de organización y liderazgo étnico – cultural.

Esta comunidad de internos requirieron espacios para la reflexión, la relación interpersonal, la resocialización desde las perspectivas de sus diferencias, que al trascender lograran el desarrollo de un sentido personal y colectivo, que se concienciaran de sí mismos y de su entorno. Para generar habilidades como las de responsabilidad, respeto al medio, y de esta manera, se cimiente la cultura del respeto dentro del criterio de la diferencia que implica la connotación de la nación pluricultural y multiétnica.

Se evidenció en la aplicación de la encuesta de manejo del estrés, que muchas dolencias, como dolor en el cuello y espalda, dolor de cabeza, trastornos de sueño, cambios fuertes de apetito, cansancio tedio o desgano, son factores estresantes que alteraran su adaptabilidad a unas nuevas condiciones de vida, factores que intervienen

de cierta forma dentro del manejo de sus emociones, debido a la condición de la privación de la libertad y el estar lejos de sus familias generan acontecimientos que exigen al organismo un trabajo de adaptación muy intenso lo que conllevan importantes respuestas del estrés, estas múltiples situaciones estresantes tiene efectos negativos tanto a nivel psicológico como biológico que pueden ocasionar sucesos vitales en los internos del bloque 1 grupos con enfoque diferencial población indígena, y esto es de gran importancia el debido acompañamiento por parte del profesional en psicología para poder minimizar riesgos que atentan con la calidad de vida.

## MARCO TEÓRICO

El estrés según Yanes (2008) es, esencialmente, un conjunto de respuestas de carácter automático que el cuerpo produce de forma natural ante las situaciones de la vida cotidiana que para el ser humano pueden entenderse como amenazantes, y ante las cuales la reacción inmediata es situar al individuo en un estado de alerta.

El estrés interviene en todos los ámbitos en los que se desenvuelve el individuo y ejerce un impacto psicofisiológico perjudicial que desempeña un papel que podría denominarse desencadenador, regulador o exacerbador de los diferentes síntomas, entendidos como problemas para respirar con facilidad, taquicardia, insomnio, etc. Así como estados emocionales alterados y perjudiciales: poca tolerancia a la frustración, ansiedad, depresión, temor, etc (Pérez, 2002).

En principio, las situaciones estresantes son cortas o poco frecuentes, y por esto no representan un riesgo excesivo o alto para la salud de la persona, pero cuando los episodios de carácter estresantes no pueden solucionarse y suceden regularmente, hacen que el cuerpo directa o indirectamente, genere un desorden general o específico en el cuerpo y la mente (Yanes, 2008, George, 2006).

El estrés (Neal, 2011; Serrano & Flores, 2005) aparece siempre ante un peligro aparente o hecho real, que perturba el equilibrio psicológico y/o fisiológico del ser humano. No obstante, la característica principal del estrés es la reacción de estado de alerta ante peligros conceptuales; por ejemplo el miedo a que se cometa un crimen contra de uno, la preocupación sobre las condiciones actuales del medio ambiente, los problemas mundiales, el pensar en la presión de los compromisos y preocuparse del por qué no pueda cumplir con ellos, etc.

Así pues, el estrés es la respuesta automática y natural del cuerpo ante las situaciones que resultan amenazantes o desafiantes. Las señales más frecuentes son las emocionales (ansiedad, irritabilidad, miedo, frustración. Fluctuación del ánimo, confusión o turbación), las cognitivas o de pensamiento (autocritica excesiva, atención dispersa, dificultad para concentrarse y tomar decisiones, olvidos frecuentes, temor al fracaso sobre-dimensionad), conductual (tartamudez u otras dificultades del habla, llantos, reacciones impulsivas, risa nerviosa, trato brusco a los demás, etc.) y cambios

físicos (músculos contraídos, manos frías o sudorosas, dolor de cabeza, problemas de espalda o cuello, perturbaciones del sueño, etc.) (Universidad de Granada, 2001).

Dichas situaciones, mencionadas en el párrafo anterior, tienen especial similitud con las expuestas por Acosta (2012). Este autor expone que las reacciones físicas involuntarias son los primeros en notarse como la tensión muscular, la aceleración del ritmo cardiaco y el aumento en la adrenalina, que aunque no puede notarse, trae como resultado el estado alerta y que conlleva al malestar emocional, que se equipara con la irritabilidad y afecta el comportamiento, creando distracciones que no permiten tener un funcionamiento adecuado en la adaptabilidad.

El estrés es un tema de interés y a la vez preocupación para diversos científicos de la conducta humana, puesto que sus efectos inciden tanto en la salud física y mental. Provocan preocupación y angustia y puede conducir a trastornos personales, desórdenes familiares, e incluso sociales (Naranjo, 2009).

En este orden de ideas, Martínez y Díaz (2007) señalan con respecto a lo anterior que el problema que subyace radica en los requerimientos de la modernidad, concentrada en la obtención de resultados al margen de sus consecuencias sobre la calidad de vida, y por ende en la salud física y mental de las personas afectadas.

Lo que quiere decir que todas las personas necesitan prevenir y controlar los niveles de estrés, puesto que quien no lo hace, está en riesgo de poner en peligro su salud y su tranquilidad, mientras que quien conoce en práctica las acciones adecuadas para prevenirlo y afrontarlo de la mejor manera puede disfrutar de un estilo de vida más sano y satisfactorio (Naranjo, 2009).

Ahora bien, referente a la forma en la que se aborda y se previene, el autor anteriormente mencionando, expone que el primer requisito es que la persona se fortalezca física y psicológicamente, de manera que pueda hacer frente y resistir las inevitables circunstancias de la vida. Es importante también que aprenda a disminuir el nivel de estrés de las situaciones personales, de modo que no superen las propias resistencias. Otro factor relevante para lograr el éxito ante al estrés es la actitud o la forma en que la persona asuma y analice las situaciones que enfrenta.

El estrés puede ser controlado (Naranjo, 2009; Meichenbaum, 1987). Las personas pueden adiestrarse, o inocularse, para desarrollar determinadas habilidades

que le ayuden a identificar factores potenciales de estrés y a modificar reacciones perjudiciales ante él; entonces, estrés puede ser controlado o adiestrado. Entonces, el individuo puede adiestrarse para desarrollar determinadas habilidades que le ayuden a identificar factores potenciales de estrés y a modificar reacciones perjudiciales.

Con respecto al estrés y a los centros carcelarios se debe reconocer, en primera instancia, que son espacios de gran complejidad. La situación de encarcelamiento y las condiciones propias de la privación de la libertad, provocan reacciones psicológicas en cadena generadas por la tensión emocional permanente, y elevados niveles de estrés. A este fenómeno se le llama prisionalización, y está caracterizado por distorsiones afectivas, emocionales, cognitivas y perceptivas, desde el momento de la detención pues al interno se le despoja hasta de los símbolos exteriores de su propia autonomía como por ejemplo la vestimenta, los objetos personales, entre otros. De tal forma, el estrés está muy relacionado con la ansiedad (Echeverri, 2010).

Como se ha mencionado, entre los efectos de la vida en prisión está el estrés, y existen ciertos factores psicosociales que benefician o contrarrestan su manejo. Ruiz (2009) con una muestra de sesenta internos voluntarios de un centro penal, respondió una encuesta sobre apoyo social objetivo, clima emocional, valores grupales, sucesos en prisión, participación en actividades de la prisión, estrés y malestar psicológico. Como resultado principal se encontró que la percepción de un clima emocional negativo, el conocer más gente en prisión y la percepción de una dimensión de coacción en la interacción social entre los internos se asocian a mayores niveles de estrés y/o malestar psicológico.

Otro factor de estrés en los centros de reclusión es la muerte (Paya, 2006). La cárcel instituye la competencia entre los internos, que fragmenta la conciencia de solidaridad contra el poder penitenciario, y provoca que el estrés aumente por la supervivencia, por ende, cuando ocurre una muerte natural o inducida, o cuando hay amenazas que atenten contra la vida del interno o contra algún conocido, el estrés aumenta y se necesario intervenir pues, la percepción de un clima emocional negativo genera más distorsiones, factor asociado al estrés, clima emocional y al estrés post traumático, entre otros (Ruiz, 2009; 2006; Ruiz & Páez, 2002; Ruiz, 1999).



Es interesante anotar aquí, que en Colombia se intenta bajar los niveles de estrés entre la población privada de la libertad, esto a través de técnicas de respiración y relajación. La iniciativa es de la Fundación Internacional El Arte de Vivir y se realizó en el El Buen Pastor para lograr un espacio en el que se aumente el bienestar, la salud y el autoestima (Rodríguez, 2014). Por tanto, se busca bajar los niveles de estrés para que haya un proceso de plenitud (Sánchez, 2012) que implica el mejoramiento en la salud física y mental, las relaciones interpersonales, el campo profesional, la formación intelectual, el desarrollo espiritual, la participación social, el cuidado del medio ambiente y cualquier otro aspecto relacionado con la vida; a esto se le llama superación personal.

Dicha plenitud se alcanza gracias al crecimiento personal o autorrealización (Rosal, 1986). Ésta no ocurre de manera espontánea, por el contrario, el proceso de superarse a sí mismo y crecer implica una gran cantidad de trabajo, esfuerzo, disciplina, coraje, persistencia y Se deben tener en cuenta aspectos como la transformación constante, la búsqueda de una visión y misión personal, el desarrollo de nuevos hábitos y capacidades, el control de los pensamientos, la actitud optimista, la consciencia de uno mismo, la valoración de la vida, la creación de nuevos paradigmas más eficientes, las relaciones interpersonales y el servicio a los demás (Valenzuela, 2001).

En este sentido, Rogers (1981 citado Pezzano de Vengoechea, 2001) consideró que las personas tenían una tendencia natural a la realización, pues los humanos necesitan y buscan básicamente la satisfacción personal y el establecer relaciones estrechas con los demás. Asimismo, consideraba la postura frente al mundo, o la percepción que se tiene de la realidad y la de los demás. Entre las características de la autorrealización de Rogers, se pueden nombrar algunas significativas: la flexibilidad en vez de la rigidez, la apertura en vez de la actitud defensiva, la autonomía (mayor libertad del control externo) en vez de la heteronomía, y el autoconcepto positivo y realista.

De esta manera, el autoconcepto, hace referencia a la representación mental que una persona tiene de sí misma y que se relaciona con la posibilidad de describirse de la forma más real y objetiva posible en los aspectos esenciales del ser humano (gustos, preferencias, habilidades, fortalezas, debilidades, cualidades, etc.) (Graña & Rodríguez, 2010).

No obstante, si la población no tiene buenas herramientas para afrontar situaciones, el estrés logrará aumentar los niveles de ansiedad y bajar la plenitud, es decir, la posibilidad de autorealizarse. Así pues, entendemos a la capacidad de afrontamiento como el conjunto de respuestas (pensamientos, sentimientos y acciones) que un sujeto utiliza para resolver situaciones problemáticas y reducir las tensiones que ellas generan. Las estrategias de afrontamiento son procesos concretos que se utilizan en cada contexto y pueden cambiar según los estímulos que actúen (Della, 2006).

El afrontamiento sería un proceso que pone en marcha el individuo para hacer frente a situaciones estresantes; no siempre la puesta en marcha de este proceso garantiza su éxito. Si al hacerlo el individuo tiene éxito para solucionar la situación problemática presente, repetirá el mismo ante situaciones similares; en caso contrario buscará otro recurso (Vélez, 2003; González, Montoya, Casullo & Bernabéu, 2002)

Se deben desarrollar las habilidades de afrontamiento, ya que por medio de estas la persona puede hacer frente al estrés u otro tipo de situaciones problema que se presenten, asimismo, tendrá la capacidad de entender su función positiva y de mitigar los efectos nocivos que este genera en ciertas ocasiones; ya que cuando una persona no desarrolla estas habilidades, se ve comprometida su capacidad para manejar el estrés de la vida (Martín, Jiménez & Fernández 2004).

## MARCO CONCEPTUAL

De acuerdo a los planteamientos tenidos en cuenta anteriormente es fundamental mencionar los siguientes conceptos que hacen parte importante de este trabajo:

**Estrés:** Conjunto de respuestas de carácter automático que el cuerpo produce de forma natural ante las situaciones de la vida cotidiana que para el ser humano pueden entenderse como amenazantes, y ante las cuales la reacción inmediata es situar al individuo en un estado de alerta (Yanes, 2008).

**Enfoque diferencial:** Grupo que de acuerdo a la Ley 1789 del 20 de enero de 2014 en su artículo tercero menciona el reconocimiento de las poblaciones con características particulares en razón de su edad, género, religión, identidad de género, orientación sexual, raza, etnia, situación de discapacidad y cualquier otra. Por tal razón, las medidas penitenciarias contenidas en la presente Ley, contaron con dicho enfoque; El Gobierno Nacional estableció especiales condiciones de reclusión para los procesados y condenados que hayan sido postulados por este para ser beneficiarios de la pena alternativa establecida por la Ley 975 de 2005 o que se hayan desmovilizado como consecuencia de un proceso de paz con el Gobierno Nacional.

**Análisis transaccional:** Es una teoría de la personalidad y de las relaciones humanas con una filosofía propia que, en la actualidad, se aplica para la psicoterapia, el crecimiento y el cambio personal u organizacional en numerosos campos. Sus conceptos se expresan por medio de un vocabulario sencillo y original buscando ante todo la comprensión de los fenómenos por parte de todos (profesionales y clientes). Sus modelos de análisis son universales. Sus explicaciones son intencionadamente fáciles y próximas a las vivencias inmediatas de las personas.

**Superación personal:** Es un proceso de crecimiento que implica el mejoramiento en la salud física y mental, las relaciones interpersonales, el campo profesional, la formación intelectual, el desarrollo espiritual, la participación social, el cuidado del medio ambiente y cualquier otro aspecto relacionado con la vida de una persona (Valenzuela, 2001)..

**Afrontamiento:** Conjunto de respuestas (pensamientos, sentimientos y acciones) que un sujeto utiliza para resolver situaciones problemáticas y reducir las tensiones que

ellas generan. Las estrategias de afrontamiento son procesos concretos que se utilizan en cada contexto y pueden cambiar según los estímulos que actúen (Della, 2006).

## METODOLOGÍA

### Modelo de intervención

Dentro del proceso de intervención psicosocial que se realizó en el Complejo Carcelario y Penitenciario COIBA – Picalaña, en los grupos con enfoque diferencial población indígena, se empleó la metodología Social Participativa, comprendida como una forma de concebir y abordar los procesos de enseñanza-aprendizaje y construcción del conocimiento. Se propició espacios en donde los participantes del proceso fueron agentes activos de la construcción. Esta metodología buscó que los participantes resignificaran su experiencia, y la de los otros, generando un proceso de aprendizaje frente a la resolución de conflictos, temática que se contextualizó a su realidad cotidiana y se ajustó a las particularidades de su proceso de desarrollo.

La metodología social participativa (Ocampo, 2009) sirvió como una herramienta complementaria para el apoyo brindado por parte de la experiencia profesional dirigida del programa de Psicología, que se llevó a cabo, específicamente orientado a desarrollar con una población de 44 internos censados de género masculino pertenecientes al bloque 1 identificados en el programa Grupos con Enfoque Diferencial en la Población Indígena del Complejo Carcelario Y Penitenciario COIBA –Picalaña De La Ciudad De Ibagué –Tolima. En donde se contó con la participación de 22 internos en todas las actividades propuestas.

Este apoyo que se brindó por parte de la práctica de experiencia profesional dirigida del programa de Psicología, surgió a partir de la necesidad de implementar estrategias en el manejo del estrés en grupos con enfoque diferencial en la población de indígenas del complejo carcelario y penitenciario COIBA –Picalaña de la ciudad de Ibagué –Tolima, donde lo que se buscó fue mejorar la calidad de vida de estas personas, y por ende elevar su nivel de seguridad y confianza, potenciando el desarrollo de habilidades y destrezas básicas que conllevaron a la solución de problemas fomentando estrategias de comunicación asertiva y técnicas de conciliación, permitiendo la resolución de conflictos. Mediante el dialogo como una táctica de prevención y defensa en procesos de maduración y crecimiento personal.

Por lo tanto, el método de aplicación presenta una naturaleza de orden interactivo, teniendo en cuenta que se produjo mediante un contacto directo con los participantes, que en este caso fueron 22 internos de género masculino pertenecientes al programa Grupos con Enfoque Diferencial.

De esta forma se mejora la percepción que los internos tienen de la realidad; facilitándose cuando el individuo formula sus problemas, ayuda a descubrir los recursos para superarlos o resolverlos, y asume las consecuencias de sus elecciones; abarcando la totalidad de la persona -su afectividad y su intelecto- logrando confianza en sí mismo, buscando que ellos descubran libremente sus objetivos, sus necesidades, sus sentimientos y sus ideas, con el objetivo de que ellos vean este proceso de manera positiva contribuyendo a la resocialización y así logren incursionar en la sociedad de forma honesta.

#### Población

La población objeto de la intervención fueron 44 internos pertenecientes al bloque 1 y caracterizados en el programa de Grupos con Enfoque Diferencial en la Población Indígena del Complejo Carcelario Y Penitenciario COIBA –Picaleña De La Ciudad De Ibagué – Tolima. Sin embargo, durante la intervención se contó con la intervención con la participación de 22 internos en todas las actividades propuestas.

#### Técnicas

Para el cumplimiento de los objetivos de la presente propuesta se hizo necesario la utilización del:

Análisis Transaccional: Teoría de la personalidad y de las relaciones humanas con una filosofía propia que, en la actualidad, se aplica para la psicoterapia, el crecimiento y el cambio personal u organizacional en numerosos campos. Sus conceptos se expresan por medio de un vocabulario sencillo y original buscando ante todo la comprensión de los fenómenos por parte de todos. En general, el Análisis Transaccional es un sistema de psicoterapia individual y social que se engloba dentro de la psicología humanista, que cumple con unas metas para que las personas alcancen su autonomía, consciencia o capacidad de distinguir la realidad de la fantasía interna proyectada sobre

lo que pasa o lo que sucede; espontaneidad o capacidad de expresar pensamientos, sentimientos y necesidades y de actuar en consecuencia; intimidad o capacidad de abrirme al otro, estar próximo y actuar con reciprocidad.

Dicha teoría se lleva a cabo a través de la comprensión y utilización de instrumentos tales como: la estructuración del tiempo, los juegos psicológicos y los guiones de vida entre muchos otros más que permiten vivir con mayor consciencia, desarrollo y auto-realización. Entre los instrumentos utilizados están: El análisis de las transacciones, estímulos sociales o caricias (Taller habilidades sociales), la estructuración del tiempo (Taller que tanto estoy dispuesto a dar para mejor el estrés), Emociones auténticas y sustituciones (Taller Inteligencia Emocional, Taller El Circo de las Mariposas, Taller hilo dorado) juegos psicológicos (Taller Conocerse a sí mismo, Taller lo que pienso de Mí), argumento y metas de la vida (Taller Destacando mi cultura), mini argumento, dinámica de grupos (Taller Me agobia el estrés, Taller Roles Artísticos).

#### Instrumentos

Se utilizó un cuestionario de 23 preguntas, cuyas respuestas orientan al reconocimiento de algunos síntomas del estrés. Cabe mencionar que el cuestionario está basado en los planteamientos de Yanes (2008) y Naranjo (2009), y se utilizó para tener datos sobre los síntomas físicos, emocionales y estrategias de afrontamiento contra el estrés. Por otro lado, los talleres (Apéndice 4) son orientados al manejo del estrés por medio de actividades lúdicas, interactivas, creativas, que fomentaron la conciencia grupal, formativa, la escucha tolerante, la conciencia de sí, de su entorno, el dialogo y el debate.

#### Ficha de Censo

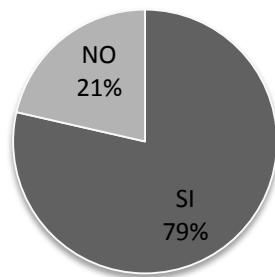
Preguntas orientadoras para censar a la población (Apéndice 2).

## RESULTADOS

En primera instancia, se hizo un cuestionario (Apéndice 3) que señaló cuales son las respuestas de carácter automático estresantes que más presentan los indígenas del grupo diferencial. Se encontró que los dolores en el cuello, la espalda, la tensión muscular es uno de los malestares del estrés más padecidos con un 79%, y los problemas para conciliar el sueño con un 64%. Es decir, que más de la mitad de los participantes padecen estos dos malestares que sugieren altos niveles de estrés. Por otro lado las situaciones estresantes repentinas para ellos son las dificultades con la relaciones familiares 43%, sentimientos de angustia 54%, la falta de deporte 36%.

Un análisis más detallado arroja otros resultados dignos de retomar:

Gráfico 1.  
*Dolores en el cuello y espalda o tensión muscular*



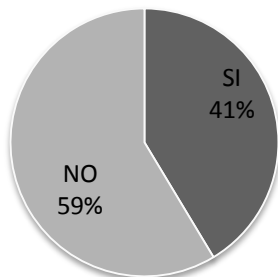
SI	22
NO	6

En la GRÁFICA 1 se evidencia que el 79% de la población manifiesta experimentar dolores en el cuello, espalda y tensión muscular. El 21% señala no presentar dichos síntomas.



*Gráfico 2.*

Problemas gastrointestinales, ulcera, acidez, problemas digestivos o de colon.

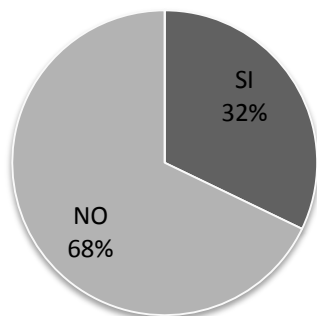


SI	12
NO	17

Otros síntomas del estrés son los gastrointestinales, la ulcera, la acidez y los problemas digestivos y/o de colon. En la GRÁFICA 2 se evidencia que el 59% de la población manifiesta experimentarlos. El 41% señala no presentarlos.

*Gráfico 3.*

Problemas respiratorios

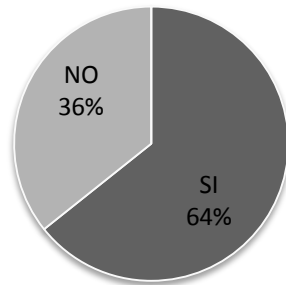


SI	9
NO	19

En la GRÁFICA 3 se evidencia que el 32% de la población manifiesta problemas respiratorios. El 68% señala no presentar dichos síntomas.

En la GRÁFICA 4 se evidencia que el 64% de la población manifiesta dolores de cabeza. El 36% señala no presentar dichos síntomas.

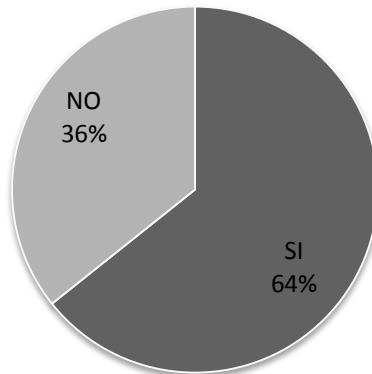
*Gráfico4.*  
Dolor de cabeza



SI	18
NO	10

Por otro lado, en la GRÁFICA 5 se evidencia que el 36% de la población manifiesta trastornos del sueño como somnolencia durante el día o desvelo en la noche. El 64% señala no presentar dichos síntomas.

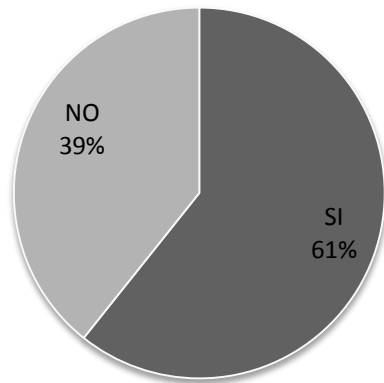
*Gráfico 5.*  
Trastornos del sueño como somnolencia durante el día o desvelo en la noche



SI	18
NO	10

Asimismo, en la GRÁFICA 6 se evidencia que el 61% de la población manifiesta cambios fuertes de apetito. El 39% señala no presentar dichos síntomas.

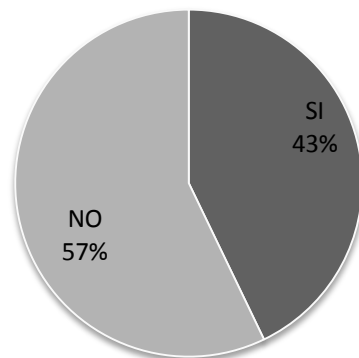
*Gráfico 6.*  
Cambios fuertes de apetito



SI	17
NO	11

En la GRÁFICA 7 se evidencia que el 44% de la población manifiesta Dificultad en las relaciones familiares. El 57% señala no presentar dichos síntomas.

*Gráfico 7.*  
Dificultad en las relaciones familiares

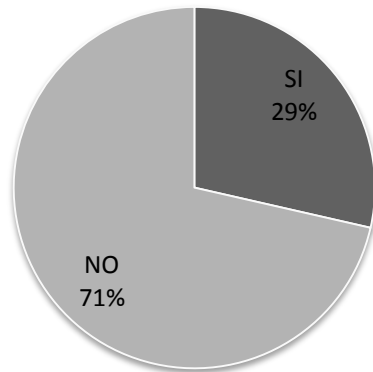


SI	12
NO	16

Por otro lado, en la GRÁFICA 8 se evidencia que el 25% de la población manifiesta dificultad para permanecer quieto o dificultad para iniciar actividades. El 75% señala no presentar dichos síntomas.

*Gráfico 8.*

Dificultad para permanecer quieto o dificultad para iniciar actividades

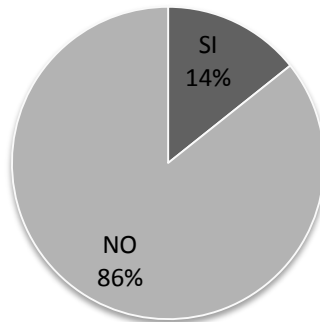


SI	8
NO	20

Asimismo, en la GRÁFICA 9 se evidencia que el 14% de la población manifiesta Dificultad en las relaciones con otras personas. El 96% señala no presentar dichos síntomas.

*Gráfico 9.*

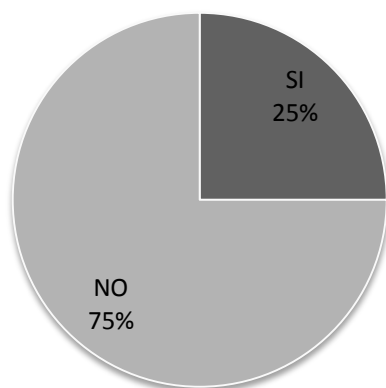
Dificultad en las relaciones con otras personas



SI	4
NO	24

En la GRÁFICA 10 se evidencia que el 25% de la población manifiesta Sensación de aislamiento y desinterés. El 75% señala no presentar dichos síntomas.

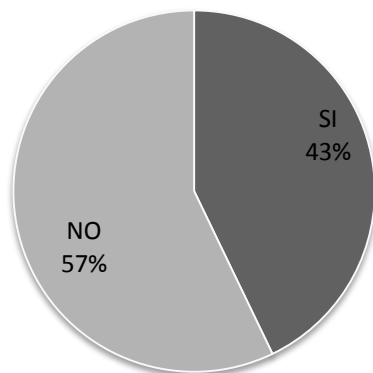
*Gráfico 10.*  
Sensación de aislamiento y desinterés



SI	7
NO	21

Por otro lado, en la GRÁFICA 11 se evidencia que el 43% de la población manifiesta Cansancio, tedio o desgano. El 57% señala no presentar dichos síntomas.

*Gráfico 11.*  
Cansancio, tedio o desgano

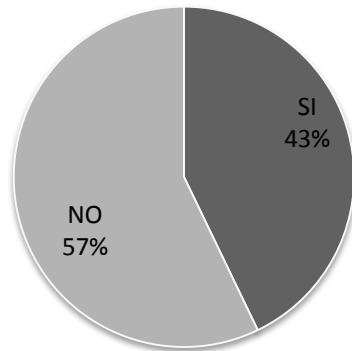


SI	12
NO	16

Asimismo, En la GRÁFICA 12 se evidencia que el 43% de la población manifiesta Sentimiento de soledad y miedo. El 57% señala no presentar dichos síntomas.

*Gráfico 12.*

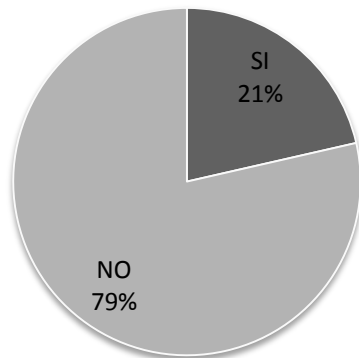
### Sentimiento de soledad y miedo



SI	12
NO	16

En la GRÁFICA 13 se evidencia que el 21% de la población manifiesta Sentimiento de soledad y miedo. El 79% señala no presentar dichos síntomas

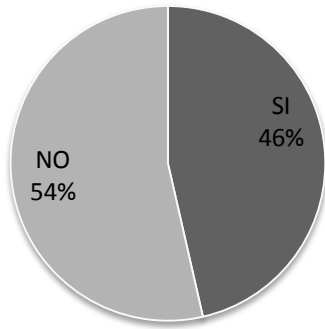
*Gráfico 13.*  
Sentimiento de irritabilidad, actitudes y pensamiento Negativos



SI	6
NO	22

En la GRÁFICA 14 se evidencia que el 46% de la población manifiesta Sentimiento de angustia, preocupación o tristeza. El 54% señala no presentar dichos síntomas.

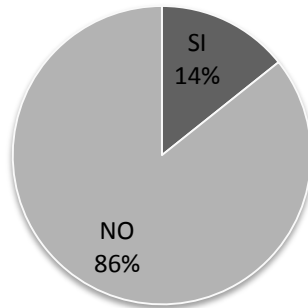
*Gráfico 14.*  
Sentimiento de angustia, preocupación o tristeza



SI	13
NO	15

Por otro lado, en la GRÁFICA 15 se evidencia que el 14% de la población manifiesta Comportamientos rígidos, obstinación o terquedad. El 86% señala no presentar dichos síntomas.

*Gráfico 15.*  
Comportamientos rígidos, obstinación o terquedad

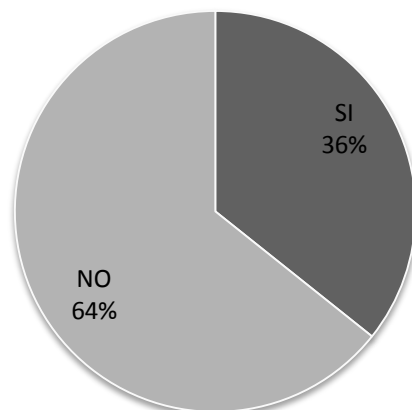


SI	4
NO	24

Asimismo, en la GRÁFICA 16 se evidencia que el 46% de la población manifiesta Sensación de no poder manejar los problemas de la vida. El 64% señala no presentar dichos síntomas.

*Gráfico 16.*

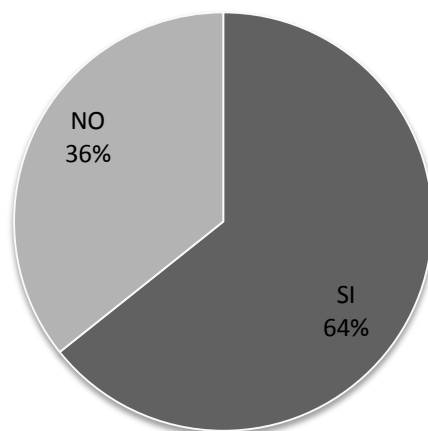
### Sensación de no poder manejar los problemas de la vida



SI	10
NO	18

En la GRÁFICA 17 se evidencia que el 64% de la población manifiesta hace deporte. El 36% señala no hacerlo.

*Gráfico 17.*  
Hace deporte



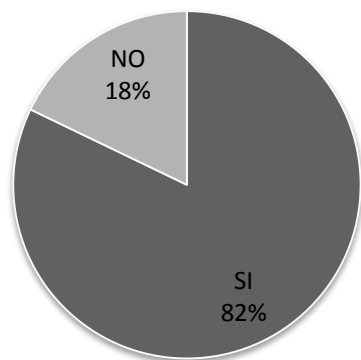
SI	18
NO	10

En la GRÁFICA 18 se evidencia que el 82% de la población manifiesta ir a cursos. El 18% señala no asistir.

*Gráfico 18.*



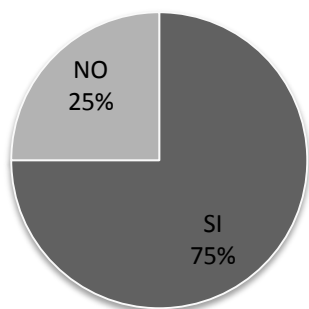
### Va a cursos



SI	23
NO	5

Por otro lado, en la GRÁFICA 19 se evidencia que el 75% de la población manifiesta va a grupos de ayuda. El 25% señala no hacerlo.

*Gráfico 19.*  
Va a grupos de ayuda

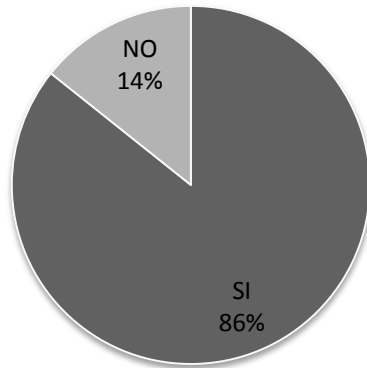


SI	21
NO	7

Asimismo, en la GRÁFICA 20 se evidencia que el 96% de la población manifiesta practicar la religión. El 14% señala no profesarla.

*Gráfico 20.*

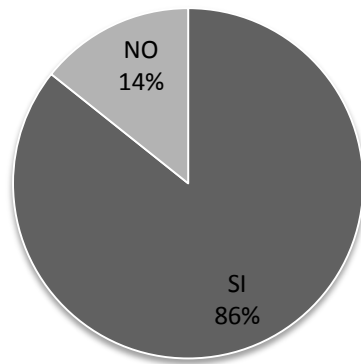
### Practica la religión



SI	24
NO	4

En la GRÁFICA 21 se evidencia que el 86% de la población manifiesta tener amigos. El 14% señala no tenerlos.

*Gráfico 21.*  
Tiene amigos



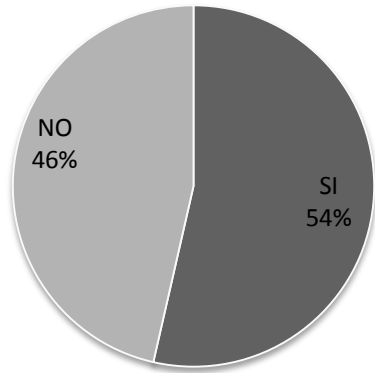
SI	24
NO	4

En la GRÁFICA 22 se evidencia que el 54% de la población manifiesta lo visitan sus familiares. El 46% señala que no.

*Gráfico 22.*  
Lo visitan sus familiares.

SI	15
----	----

NO	13
----	----



Finalmente, fue pertinente el desarrollo de talleres con base a los datos arrojados e identificados anteriormente; en ellos se brindó a los internos herramientas para el manejo del estrés y el fortalecimiento de su concepto.

## DISCUSIÓN

Se debe mencionar que el estrés interviene en todos los ámbitos en los que se desenvuelve el individuo, ejerciendo de esta manera un impacto psicofisiológico y posteriormente psicológico (Pérez, 2002); esto aumenta cuando la población está en un lugar como la cárcel. Por otro lado, el estrés puede causar un riesgo excesivo o alto para la salud de la persona, pues generen un desorden general o específico en el cuerpo y la mente al momento de autorrealizarse (Yanes, 2008, George, 2006), evidenciado esto en el grupo con enfoque diferencial de población indígena.

Se discute a partir de análisis de resultados que la existencia de situaciones estresantes, de carácter conceptual, son más por las condiciones actuales que en sí un problema psicológico (Neal, 2011; Serrano & Flores, 2005) que conlleva a ansiedad, irritabilidad, frustración, olvidos frecuentes, temor al fracaso, músculos contraídos, manos frías o sudorosas, dolor de cabeza, problemas de espalda o cuello, perturbaciones del sueño, etc. (Universidad de Granada, 2001).

Referente a la forma en que se abordó a la Población Indígena, Naranjo (2009) propone que el primer requisito es la fortaleza física y psicológica, de manera que en la construcción de los talleres, bajo un marco de teoría humanista, se pudiese buscar el crecimiento personal, y así resistir las inevitables circunstancias de la vida privada de la libertad. Fue importante también que ellos aprendieran a disminuir el nivel de estrés de las situaciones personales.

En Colombia se intenta bajar los niveles de estrés entre la población privada de la libertad, esto a través de técnicas de respiración y relajación. La iniciativa es de la Fundación Internacional El Arte de Vivir y se realizó en el El Buen Pastor para lograr un espacio en el que se aumente el bienestar, la salud y el autoestima (Rodríguez, 2014). Sin embargo, La UNAD busca fomentar programas de prevención ante el estrés y otras problemáticas, de ahí nace esta experiencia profesional dirigida.

Por tanto, en la realización de los talleres se buscó bajar los niveles de estrés y así fomentar el desarrollo personal para que haya un proceso de plenitud (Sánchez, 2012). Los talleres se construyeron para aumentar el nivel de salud mental, relaciones interpersonales y autoconcepto. Pues, retomando a Rogers (citado Pezzano de

Vengoechea 2001). Se considera que las personas deben buscar la realización, pues sin ella aumenta los sentimientos de soledad y miedo.

Ahora bien, como se ha mencionado anteriormente, se realizó un censo para identificar la población a trabajar en el bloque 1. Se reunieron la trabajadora Social y la practicante de experiencia profesional de psicología, junto con los internos del programa Enfoque Diferencial población indígena, con el fin de dar inicio a los lineamientos que el INPEC proporciona, para contribuir a las necesidades de ambiente y espacio donde las personas que pertenecen a cada uno de los grupos con condición excepcional logren expresar sentimientos acordes a cada una de las características por socializar en escenarios no excluyentes sino participativos.

En este acompañamiento los internos manifestaron no estar conformes con el programa, ya que, mencionaron se les vulneraba los derechos, y las ayudas que el gobierno nunca les envía, además que si el estar vinculados al programa se les descontaba tiempo en la institución. Se les aclaró que con la asistencia al programa no se les genera descuento de tiempo, como también dejando pendiente para la próxima reunión el concepto y la importancia del Enfoque Diferencia o Grupos Excepcionales; asisten 14 internos al Programa.

Asistieron al Programa la practicante de psicología y los internos, se llama a lista, hacen presencia 21 internos, de manera grupal se eligen los días para la realización de las actividades población indígena quedando los días miércoles y viernes de cada semana, como herramienta de integración y para romper el hielo se aplica la dinámica el coro de los animales; a través de esta se identifica la empatía, participación de los internos, la colaboración, el buen ánimo para responder en la actividad, logrando el objetivo de la dinámica, romper el hielo y además hacer más exitosa la comprensión del tema a seguir.

Seguido a esto se trata el tema concepto enfoque diferencial o grupos Excepcionales: se aclara que a través de este lo que se quiere Promover la inclusión social de la población interna que pertenece a grupos con condición excepcional, por medio de la construcción de espacios de participación que respondan a cada una de las necesidades culturales y de integración social. Los internos expresan haber entendido la

explicación, quedando agradecidos ya que ellos creían que este enfoque les generaba aportes económicos que nunca llegaban.

Se les explicó al grupo de indígenas el propósito y acompañamiento del programa respecto a su propuesta, evidenciando las problemáticas y limitaciones que genera el estar privado de la libertad se dará inicio al tema manejo del estrés en la población indígena, se procede aplicar la encuesta para saber que síntomas existen para la prevención de dichas anomalías.

Los internos del grupo de indígenas realizaron manualidades con los elementos suministrados por el INPEC; se eligió al representante y secretario del grupo indígena con enfoque diferencial para contribuir en el orden y cuidado de los elementos cada vez que se trabajó con los materiales mencionados.

Esta actividad se realizó con fin de que los internos indígenas se sientan comprometidos con su comunidad de origen, su cultura, sus costumbres resaltando su sentido de pertenencia. Se evidencia un alto grado de interés por parte de los internos en la participación de estas actividades; se identificaron cambios en el trato con los compañeros y más socialización en los participantes

Se realizó el taller de Inteligencia Emocional, elaborado con el fin de que los internos conozcan las capacidades que como seres humanos posee, poniéndolos en práctica para mejorar la calidad de vida personal y social; se explicaron las capacidades de la inteligencia emocional y se elabora el taller; a través de este se identificó que los internos se auto valoran. Existe un alto grado de espiritualidad y reconocieron que es necesario realizar cambios para ser feliz y lograr tranquilidad

El Taller de Musicoterapia tiene por finalidad de mejorar la calidad de vida; aquí se utilizaron instrumentos musicales de la institución; se reconoció un alto grado de interés en la actividad, además se evidenció un amplio conocimiento en la utilización de los instrumentos; se identificó en los internos una mejora en el trato con los demás, integración, y emergieron emociones de alegría y tranquilidad.

Con respecto al Taller identidad grupo, se identificó la gratitud, interés y participación por parte de las personas que pertenecen a este programa, la mayoría de los participantes realizó un proceso auto reflexivo donde se evidenció el reconocimiento en la búsqueda del ser humano de manera integral, referida a la formación interpersonal

y la formación como seres nuevos, únicos e irremplazables en lo más íntimo y propio de cada uno y que la formación de esta es un proceso de naturaleza social, asisten 17 participantes.

El Taller Me agobia el Estrés; se evidenció una participación más activa, se identificaron momentos negativos y los mencionaron entre ellos; a través de este taller ellos reconocen que existen falencias que no les permite estar bien como: el estar privados de la libertad, la muerte o enfermedad grave de un ser querido, el ruido, la entrega de una solicitud y el negarles los beneficios, falta de revisión y exámenes médicos, problemas de pareja, escases económica, ellos reconocen que este tipo de situaciones para ellos son difíciles de controlar.

Durante la actividad se mencionaron las condiciones para mantener la salud psíquica y reconocieron que la lectura, el estar solos con uno mismo, la oración, la música para descansar son medios efectivos para controlar estados emocionales.

Taller “que tanto estoy dispuesto a dar para mejorar el estrés” fue una actividad en la que los participantes lograron identificar que entre menos enojo, muy posiblemente existen menos problemas porque hay dominio del temperamento, pensar positivamente lleva a cabo buenos resultados; identifican que el enojo que genera las palabras que las demás personas dicen de ellas, las lleva a reaccionar de forma inadecuado, ellas identifican que el manejo adecuado de las emociones les permite mejorar sus relaciones sociales al interior del centro de reclusión. Asisten 16 internas.

El Taller el circo de las mariposas; los participantes expresan que deben ser comprensibles, creer en sus capacidades, aceptarse como son, ser responsable de los actos, tener la capacidad para enfrentar la vida, reconciliarse e interiorizarse para entender cuanto se deben amar, proponerse metas y cumplirlas, el aprender a tener paciencia esmero y empeño por el diario vivir, comprenden mientras mayor es la lucha, mayor es el triunfo, no hay mayor discapacidad que la mental, todo se logra conservando los valores(amor, comprensión, tolerancia, solidaridad).Asistieron 20 internos

El Taller habilidades sociales; contribuir al desarrollo de sus capacidades a nivel personal y social, donde comprenden y aceptan que el amor por sí mismo y por los demás es el origen del perdón y la afabilidad, el deber por mejorar las relaciones personales por las limitaciones y enfrentamientos entre compañeros, se dan cuenta de

que sus propias aptitudes y habilidades contribuyen a la solución de sus problemáticas, reconocen que el propiciar pensamientos positivos les llevan a ejercer el principio del crecimiento personal como son los tipos de habilidades. Asisten 17 internos.

Con respecto al desarrollo de manualidades, actividades culturales, del grupo enfoque diferencial. Se identifica propiedad por la actividad por parte de los internos; se reconoce que los internos reconocen el material presentado para la elaboración de de manillas, collares, camándulas, moñas, iguana, pantera rosa en pedrería y lana; se evidencia que los internos son felices al realizar esta actividad y que ellos tienen un pleno conocimiento sobre la elaboración del mismo, se evidencia que existe más comunicación entre compañeros al realizarse este taller. Asisten 20 Internos.

El Taller Conocerse a sí Mismo, al identificar el tema manifiestan que todos desempeñan un papel en la vida, de una manera inconsciente se actúa y debido a la falta de conciencia la problemática los maneja porque ellos no poseen las habilidades para manejarlas, siendo esta la raíz de los actos negativos de tipo emocionales y mental.

Se realizó una serie de preguntas y se logró evidenciar, amor propio, cuidado por su salud, mente y espíritu, evitando el consumo de sustancia psicoactivas, buscar cada día algo nuevo para reír y compartir, compromiso propio, responsabilidad por los actos, tolerancia, práctica de los valores y dominio por los sentimientos.

El Taller Quien Soy Yo, se hizo la reflexión del tema y se concluye según las preguntas. “Pienso que soy capaz” donde se dan cuenta que pueden surgir a lo que se proponen, salir adelante con la ayuda de Dios, de no volver hacer el mal, de perdonar su pasado, hacer el bien, fortalecer las debilidades en actos positivos, responsabilidad, dar buen ejemplo a la familia, formar parte de la sociedad de manera íntegra. Pienso que he sido: Rebelde, frágil, he cometido errores, he sufrido, he tratado de cambiar. Pienso que debo mejorar: pensamientos negativos por positivos, cambiar personalmente, surgir ante la adversidad, cambio de actitud ante el maltrato y la discriminación, en los actos y en el trabajo, lograr un buen futuro y resocialización.

Pienso que debo aprender a: cumplir con los valores, hacer lo bueno y rechazar lo malo, amor por sí mismo y los demás, soportar con humildad, convivir, comprender, amar a Dios y cambiar para sí mismo.



Cada interno al sustentar sus pensamientos y respuestas gratifican la oportunidad y el tiempo por la actividad ya que les genera reconocerse y buscar un cambio interior.

El taller Roles Artísticos, la población indígena se consolida como uno de los segmentos socioculturales más diversos de la población, en la reclusión son personas activas conscientes del cambio personal y la resocialización, se destacan por su participación en las actividades, orden, respeto e integridad pero se sienten vulnerados a nivel cultural, es así como surge la necesidad de promover el aprendizaje de sus etnias y habilidades artísticas que proporcionen esa parte de sí mismo la raíz de sus orígenes.

Formados los grupos y entregados los materiales, se pudo evidenciar un cambio de actitud por la actividad repasan la información y toman posición para realizarla según lo explicado, se observó esfuerzo, compromiso, dinamismo y creatividad quedando pendiente por el tiempo la socialización de cada cartelera por grupos.

El Conversatorio con internos sobre su resocialización en donde es necesario tener en cuenta la realidad del centro penitenciarios y su legislación, enfocada en preparar al interno para su readaptación a la sociedad, cuyo objetivo no es castigar al delincuente sino contribuir al desarrollo de sus potencialidades; mediante la prestación de servicios de reeducación y rehabilitación direccionados desde programas de prevención y tratamiento; para ayudarle al individuo a dejar los hábitos que lo llevaron a delinquir y brindarle la oportunidad y herramientas para que se transforme en un ser humano útil a la sociedad y disminuir el grado en el que la cárcel se considere como escuela del delito.

Se realizó socialización del taller roles artísticos, se exponen las carteleras elaboradas por los indígenas tema etnia los pijaos con sus diferentes aspectos, se conoce que el desplazamiento de estos pobladores de sus terrenos se originó por la siembra de la coca, unos fueron expulsados y otros obligados a vender su tierras, los hombres tenían sus relaciones sexuales cada vez que el sol irradiaba a través de unos orificios sobre los árboles y caían a la tierra, las mujeres gestantes tenían a sus hijos dentro del agua para disminuir el dolor, se pudo evidenciar motivación, participación, agrado por el tema, aprendizaje, aportes a los diferentes aspectos, reconocer que se han perdido las costumbres y que el ser humano no se motiva para recuperarla.

El taller el arte de reír. Los internos del grupo enfoque diferencial población indígena comprendieron que la risa es un elemento de comunicación expresivo que contribuye al desarrollo interpersonal, que a través de ella reflejan ese ser interior, mejora el estado de ánimo, en donde se puede transmitir alegría, gozo, como también gestos que permiten relacionarse con los demás, es una posibilidad de una versión de sí mismo, de aceptar la realidad y de mejorar. Por otro lado, se reunieron los internos de población indígena a realizar jornada deportiva microfútbol en donde se generó estímulo por el carácter de las personas, trabajo en grupo, espíritu competitivo, beneficios cardiovasculares y fisiológicos.

## CONCLUSIONES

Con respecto al objetivo general se puede señalar que se cumplió, ya que se implementó una estrategia para el manejo del estrés en grupos con enfoque diferencial en la población de indígenas del complejo carcelario y penitenciario COIBA –Picaleña de la ciudad de Ibagué –Tolima. Identificando, en primera instancia, el nivel de estrés con una encuesta. Se desarrolló un ciclo de talleres que favorecieron el manejo del estrés, en pro del mejoramiento de la calidad de vida, el autoconcepto, la superación personal y autorrealización.

Se logró identificar el nivel de estrés en los grupos con enfoque diferencial en la población de indígenas del complejo carcelario y penitenciario COIBA – Picaleña de la ciudad de Ibagué –Tolima a través de la implementación de una encuesta. Y se desarrolló un ciclo de talleres que favorecieron el manejo del estrés en pro del mejoramiento de la calidad de vida. Esto generó espacios en los cuales el nivel de estrés disminuyera.

## RECOMENDACIONES

### Para el IMPEC

Es necesario que la institución tenga más profesionales en el área de Evaluación y Tratamiento porque se presenta muchas dificultades con este tema.

La institución debería prestar más ayuda a los practicantes con respecto al transporte, pues quienes tienen vehículos no pueden dejarlos bajo su seguridad, y quien no los posee, debe pasar una calle sin señales de tránsito para su paso a salvo.

### Para la UNAD

El convenio interinstitucional debe continuar para que exista continuidad con los trabajos realizados a lo largo del tiempo que las dos instituciones llevan trabajando en conjunto.

Hacer un estudio de Clima laboral y Emocional desde la Universidad para los funcionarios del IMPEC, e identificar los factores que perjudiquen las variables mencionadas y buscar posibles soluciones.

### Para los psicólogos

Prestar un servicio que, además de ser psicológico, restaure a la persona, pues no es solo la intención psicológica sino la preservación y reconocimiento de sus derechos humanos.

Desarrollar más las habilidades de atención psicológica con respecto a la elaboración de duelo, pues no existe material que pueda servir como guía para eso.

## REFERENCIAS

- Acosta, J. (2012). Gestión eficaz del tiempo y el control del estrés; sexta edición. España, ESIC.
- Comín, E.; De la Fuente, I. & Gracia, A. (2009). Prevención: el estrés y el riesgo para la salud. MAZ, departamento de prevención.
- Della, M. (2006). Estrategias de afrontamiento en adolescentes embarazadas escolarizadas. *Revista Iberoamericana de Educación*, 38, 3, 1-14.
- Echeverri, J. (2010). La prisionalización, y sus efectos psicológicos y su evaluación. *Revista Pensando Psicología*, 6, 11, 157-166.
- George, M. (2006). 7 Estrategias para liberarse del estrés. Buenos Aires, Argentina: Kier.
- González, R., Montoya, I., Casullo, M & Bernabéu, V. (2002). Relación entre estilos y estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en adolescentes. *Psicothema*. 14, 2, 363-368.
- Goñi, E. (2009). El auto concepto personal: estructura interna, medida variabilidad. Programa de doctorado: psicodidáctica, universidad del país vasco.
- Graña, J & Rodríguez. (2010). Tratamiento educativo y terapéutico para menores infractores. Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid.
- Martínez, E., & Díaz, D. (2007). Una aproximación psicosocial al estrés escolar. *Educación y Educadores*, 10, 2.
- Martín, M., Jiménez P. & Fernández, E. (2004). Estudio sobre la Escala de Estilos y Estrategias de Afrontamiento. *Revista Electrónica de Motivación y Emoción*. 3, 4.

- Meichenbaum, D. (1987). Manual de la inoculación del estrés. Universidad de Waterloo. Biblioteca de Psicología, Psiquiatría y salud práctica.
- Naranjo, M. (2009). Una revisión teórica sobre el estrés y algunos aspectos relevantes de éste en el ámbito educativo. Universidad de Costa rica, 33, 2, 171-190.
- Neal, C. (2011). 52 maneras de reducir el estrés. Estados Unidos de América: Caribe, Inc.
- Ocampo, J. (2009). El maestro Orlando Fals Borda sus ideas educativas y sociales para el cambio en la sociedad colombiana. Rhela, 12, 13 - 41.
- Paya, V. (2006). Vida y muerte en la cárcel; estudio sobre la situación institucional de los prisioneros. México, Plaza y Valdez.
- Pérez, S. (2002). El estrés, su importancia e impacto dañino en la salud del individuo. Memorias del X Congreso Mexicano de Psicología de la Sociedad Mexicana de Psicología.
- Pezzano de Vengoechea, G. (2001). Rogers, su pensamiento profesional y filosofía personal. Psicología desde el Caribe, 7, 60-69
- Rosal, R. (1986). El crecimiento personal (o autorrealización), meta de las psicoterapias humanistas. Anuario de Psicología, 34, 1, 64-83
- Ruiz, J. (2009). Estrés en prisión y factores psicosociales. Universidad Nacional de Colombia.
- Ruiz, J. (2006). Clima emocional y sobre-ocupación en prisión: Una evaluación mediante informantes clave. Suma Psicológica. 13, 159-172
- Ruiz, J. & Páez, D. (2002). Clima emocional en las organizaciones: dos estudios en centros penales. Suma Psicológica. 9, 157-192.

Ruiz, J. (1999). Estrés en prisión y factores psicosociales. Revista Colombiana de Psicología, 8, 120-130

Rodríguez, A. (2014). Cárcel El Buen Pastor se une a combatir el estrés. Recuperado de la fuente:

[http://www.nacion.com/vivir/medicina/Buen-Pastor-une-combatir-estres\\_0\\_1393460678.html](http://www.nacion.com/vivir/medicina/Buen-Pastor-une-combatir-estres_0_1393460678.html)

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

Serrano, M. & Flores, M. (2005). Estrés, respuestas de afrontamiento e ideación suicida en adolescentes. Psicología y Salud, 15, 002, 221-230

Sánchez, A. (2012). Carl Rogers; cómo alcanzar la plenitud. Buenos Aires, Argentina: Lea.

Universidad de Granada (2001). Estrés. Gabinete Psicopedagógico URG. Recuperado de la fuente:

<http://www.ugr.es/~ve/pdf/estres.pdf>

Valenzuela, M. (2001). Superación personal. Extraído de la página online:

<http://hacialasuperacion.wikispaces.com/file/view/SUPERACI%C3%93N+PERSONAL.pdf>

Vélez, H. (2003). Estilos de afrontamiento y su expresión en estudiantes universidades de Puerto Rico y México. Tesis inédita de maestría. Facultad de Psicología de la Universidad Autónoma de Yucatán.

Yanes, J. (2008). El control del estrés y el mecanismo del miedo. Madrid, España: EDAF

Cibergrafía

<https://www.youtube.com/watch?v=GHxhv9AdgVY> Video Enfoque humanismo

<http://biblio3.url.edu.gt/Libros/2013/teo-per/13.pdf> CAPÍTULO 13 Carl Rogers y la perspectiva centrada en la persona

<http://www.cosaslibres.com/leer-online/?title=EL+AN%C3%81LISIS+TRANSACCIONAL+An%C3%A1lisis&doc=http%3A%2F%2Fasignaturamodelos.files.wordpress.com%2F2009%2F10%2Fel-analisis-transaccional.pdf>

<http://www.inpec.gov.co/portal/page/portal/Inpec/Institucion/InformesDeGestion/RendicionDeCuentas/RegionalViejoCaldas/INFORME%20RENDICION%20DE%20CUENTAS%20COIBA%20-2013.pdf>



## APENDICE 1

### DIARIO DE CAMPO

La siguiente información recopila las actividades realizadas en la experiencia profesional.

Se hizo Gestión de Documento. A través de esta serie de actividades que se realiza al interior del instituto; se identifican y reconocen los diferentes documentos manejados en el área administrativa; además a esto se realizaron labores como Censo Grupos Indígenas; donde se evidencia datos socio demográficos del interno como son: nombre, edad, T.D (identificación), cabildo al que pertenece, bloque y patio; de igual forma se realiza la documentación Psicojurídica - Revisión Cartilla Biográfica Bloque 1 Internos, en Verificación Datos del Censo; a través de esta documentación se reafirman los datos tomados durante el censo; pero siguiendo otros protocolos de la institución.

También se realiza un apoyo a la gestión interna de la documentación en donde se ha hecho reconocimiento de diferentes documentaciones y organización de los mismos:

Selección de documentos (solicitud visita conyugal, solicitud colchonetas, solicitud cédulas, solicitud kit de aseo).

Archivar documentos: tutelas, derechos de petición y solicitudes.

Elaboración formato censo adulto mayor en reclusión internas.

Realización memorandos de entrevista familiar- reclusión internas.

Nuevo censo población indígena: datos que solicita la regional.

Ingreso formato datos del censo en el programa SISIPPEC

Hubo acompañamiento (Reclusión Internas) y se cumplieron las siguientes funciones:

Entrevista familiar: Recibimiento de los niños y sus acompañantes e ingresó a el patio de reclusión, a su vez se van reuniendo los padres también internos para recibirlos,

en estos encuentros se observan emociones como nerviosismo, ansiedad, llanto y tristeza, estas visitas se realizan una vez al mes.

Durante esta actividad el comportamiento en uno de uno de los niños es agresivo con su hermano, la madre que es interna al observar estos comportamientos ejerce de igual forma actitudes y palabras inadecuadas; la forma de expresarse estos padres hacia los hijos es impropia; se evidencia que la relación entre padres e hijos presenta dificultades.

Aplicación Encuesta Manejo Del Estrés: Se evidencia en la aplicación de la encuesta de manejo de estrés, que muchas dolencias, como dolor en el cuello y espalda, dolor de cabeza, trastornos de sueño, cambios fuertes de apetito, cansancio tedio o desgano son factores estresores que alteraran su adaptabilidad a unas nuevas condiciones de vida, factores que interviene de cierta forma dentro del manejo de sus emociones, debido a la condición de la privación de la libertad y el estar lejos de sus familias.

Taller Habilidades Sociales Tercera Edad; se evidencio un alto grado de participación y aceptación por el tema, se hizo reconocimiento de los diferentes tipos de habilidades sociales, la capacidad de comprender y actuar correctamente para mejorar la convivencia con otros. Asisten 16 Internos.

Gestión Documental Mayo – Junio: Se realiza verificación de datos del grupo enfoque diferencial o grupos excepcionales, población Afro colombianos en la cartilla biográfica con el fin de diligenciar un formulario que será enviado a la Registraduria, se realiza brigada en el bloque 1 patio 3, asisten grupos organizados de las diferentes áreas del Complejo Carcelario para recibir información de las necesidades y de manera preventiva contribuir al bienestar de la población requerida, asisten 6 participantes en el área de atención y tratamiento “trabajo social”, en donde se evidencia que se requieren respuesta a solicitud de colchonetas, se realiza diligenciamiento de trámite de cedulas, datos familiares para el registro de niños hijos de internos.

Ingreso de dato a la revista SISIEC para registrar información de las internas al programa de la tercera edad, en donde se reconoce datos como: nombre de las internas, edad (mayores de 55 años), lugar de nacimiento, delito, reciben o no apoyo económico, sindicadas o condenadas. Se realiza una nueva planilla para el permiso de los reclusos programas enfoque diferencial, población indígena ya que constantemente hay salidas y

cambio de patios en los internos, para ello se realizó el censo el día 21 de mayo. 44 internos fueron censados.

En el Bloque 1 organización de archivos, formatos para entrega de kit de aseo y colchonetas. Se Notificó y se dio respuesta a solicitudes, vistas intimas a 2 internos del bloque 1 y 5. Se organizaron carpetas, se entregó de kit de aseo y colchoneta que se han a los internos de los bloques 1, 2, 4, 5

Acompañamientos Psicojuridica: Ingreso Reclusión bloque 4, se realiza atención a 15 internas, para el ingreso de la proceso judicial y cartilla biográfica para verificar la calificación de conductas dentro del establecimiento y para conocer la actualización de sus procesos.

Acompañamiento entrevista familiar: En horas de la mañana, asisten 15 familias entre internos, se programa para las 8:30 a 10:30 am, una vez al mes, a la hora de ingresar los internos a reclusión se observan ansiosos, en el encuentro se evidencio abrazos, llanto, alegría, en el transcurso del tiempo comparten algunos alimentos y detalles, buena expresión verbal y afectiva, se realizó una dinámica de manera grupal donde participan, expresan risa, alegría, también se realizó una serie de reflexiones generándoles un cambio de actitud mental, reconocen que los pensamientos positivos, la responsabilidad originan estabilidad psicológica, física y económica como también un buen proyecto de vida.

En horas de la tarde se realiza el acompañamiento de visita familiar entre internos en reclusión, se programa el encuentro de 1:30 a 3:30 pm pero llegan a las 3:00 pm ocasionándoles enojo e intranquilidad, se les quiso realizar la misma dinámica pero no fue posible porque no estaban en disposición por lo ocurrido, también comparten alimentos y se hacen entregas de los obsequios realizados por ellos mismos.

Encuentro familiar visita de niños-hijos de internos (as), madres lactantes y gestantes se trabaja por el logro de afianzamiento de vínculos, posibilitando una relación de confianza, dialogo, respeto, comprensión, comunicación familiar, elementos que ayudaran a proporcionar la confianza y seguridad necesarias para afrontar el momento difícil que esta separación ha causado, y que propenda a la valoración de la familia como el elemento principal de sus vidas. y propiciar que ese afianzamiento afectivo disminuya la comunicación conflictiva, estrés y hostilidad ; mediante la fomentación de

pensamientos positivos y control de los negativos, enriqueciendo tanto a padres como a hijos. Asisten 15 familias.

Evento Día de las Madres: A las internas se les permite salir al patio donde se reúnen las del pabellón 1 y 2 sección A y B, ingresan a este bloque el grupo de internos del bloque 1 que pertenecen a la orquesta del INPEC, se realizó oración, alabanza, música variada en donde se observó nuevas emociones, relajación de las tensiones por la vivencia, alegría, llanto, baile, un día de sol, como también el acompañamiento del teniente Arias, dragoneantes, los funcionarios del Complejo Carcelario y la colaboración de las practicantes de experiencia profesional. Asistieron 500 participantes.

Censo: Censo población indígena a 42 internos, bloque 1 patios 1, 2, 3, 4,6, 7, 8, 9, 10, 11 durante el proceso se evidencia respeto. El censo se realiza de forma periódica porque existe traslado de internos, cambio de patios, salidas porque terminan condena o son absueltos y entrada de personas nuevas al bloque

Se realizó una serie de preguntas y se logró evidenciar, amor propio, cuidado por su salud, mente y espíritu, evitando el consumo de sustancias psicoactivas, buscar cada día algo nuevo para reír y compartir, compromiso propio, responsabilidad por los actos, tolerancia, práctica de los valores y dominio por los sentimientos.

Taller Quien Soy Yo, se hizo la reflexión del tema y se concluye según las preguntas:

Pienso que soy capaz: de: Surgir a lo que se proponen, salir adelante con la ayuda de Dios, de no volver hacer el mal, de perdonar su pasado, hacer el bien, fortalecer las debilidades en actos positivos, responsabilidad, dar buen ejemplo a la familia, formar parte de la sociedad de manera íntegra.

Pienso que he sido: Rebelde, frágil, he cometido errores, he sufrido, he tratado de cambiar.

Pienso que debo mejorar: pensamientos negativos por positivos, cambiar personalmente, surgir ante la adversidad, cambio de actitud ante el maltrato y la discriminación, en los actos y en el trabajo, lograr un buen futuro y resocialización.

Pienso que debo aprender a: cumplir con los valores, hacer lo bueno y rechazar lo malo, amor por sí mismo y los demás, soportar con humildad, convivir, comprender, amar a Dios y cambiar para sí mismo.

Cada interno al sustentar sus pensamientos y respuestas gratifican la oportunidad y el tiempo por la actividad ya que les genera reconocerse y buscar un cambio interior.

Taller Hilo Dorado. a través de este taller las internas de la tercera edad expresan que en el momento de escuchar a sus compañeras sintieron concentración, disposición, alegría, seguridad confianza, desahogo, se logró el objetivo.

Otros Acompañamientos:

Encuesta Conocimientos Servicio de Salud

No se realizó taller, no había guardia disponible, se realizó encuesta en el patio 1 tercera edad sobre el conocimiento que tienen los reclusos con el área de salud, en la mayoría se pudo detectar que no conocen al promotor de salud, perdida visual y auditiva dentro del Complejo Carcelario, estudian, han recibido programas de salud. 40 encuestas, se realizaron.

Bloque 1 Apoyo a la practicante de trabajo social taller programa de familia, tema integralidad del hombre para la vida en familia, se brindó conocimientos e ideas fuerza sobre la integralidad del hombre (relación con Dios, consigo mismo, relación con la sociedad, relación con el ambiente.) se diligencio acta de asistencia y entrega de talleres.

Bloque 1 el cabildo indígena envía radicado para saber en qué condiciones se encuentra el interno se le realizó notificación en el patio 11 tomando acta donde manifiesta que se encuentra en buenas condiciones y le agrada estar en el patio asignado, no es visitado por su familia no cuentan con los recursos para el desplazamiento, solicita una colchoneta, asiste al programa.g

Entrevista Familiar entre Internos

No fue oportuno la hora del encuentro, motivo por el cual no había guardias disponibles, se observó en las familias conciencia de la situación, aceptabilidad, control de las emociones, se tomó la firma y huella de cada uno, no se realizó dinámicas debido al tiempo, no se presentó novedad, asistieron 12 internos (a).

Entrevista Familiar

Después del saludo fraterno y dialogo se les explica sobre la comunicación asertiva como forma de expresión, con el fin de comunicar sentimientos y reforzar el vínculo afectivo, se realiza la actividad por familia, se pudo identificar una familia

disfuncional: padres separados, tres hijos psiquiátricos y todos están recluidos, la madre menciona el agradecimiento por el acompañamiento que el padre ha brindado a sus dos hijos varones debido a ello dejaron el consumo de sustancias psicoactivas,

Se identifica que en otra familia la madre da gracias a Dios por tener dos hijos a quienes ama demasiado, a su hijo mayor le pide perdón por que ha sido un excelente hijo y que por su culpa él está ahí, manifiestan abrazos y el perdón.

En una pareja de hermanos se identificó esfuerzo en la expresión verbal positiva, en otra se conocen temas familiares que desconocían, pero que fueron anécdotas que les transmitieron felicidad. El ejercicio fue positivo se logró el objetivo, se expresaron, ven la importancia de establecer buenas relaciones afectivas a través de la comunicación. Asistieron 12 internos.

#### Encuentro Familiar

Se reúnen los internos e internas de diferentes bloques para recibir a sus hijos con sus debidos acompañantes, hora después del encuentro por familia se les entrega la siguiente frase “El amor es un don de Dios, desde que tu naciste comprendí el sentido de amar y mi vida cambio por qué.....”, cada madre y padre les expresan lo que sentían, fue de agrado, entendida la actividad como estímulo del vínculo afectivo, una relación de cariño y amor reciproco fundamentales para el bienestar físico y psicológico, contribuyendo al desarrollo personal y las relaciones futuras que tendrá estos niños.

#### Encuentro familiar

Para el encuentro los internos, se encontraban indispuestos porque ya se había aplazado varias veces el encuentro, se presentaron novedades como la salida de 72, graduaciones, no se había terminado la contada de los internos del bloque uno, llegaron a las 9:30 am , cuando llegaron al bloque cuatro para que los reseñaran tenían que esperar a que la guardia se desocupara para poder ingresar, el permiso está establecido hasta las 10:30 am quedándoles poco tiempo para dialogar, se saludan de manera muy afectuosa, expresan alegría, 20 minutos después la practicante realiza por familia tema titulada el error más grande, leído el tema los internos eligen frase que más les impacto entre ellas “ No se equivoca el rio cuando, al encontrar una montaña en su camino, retrocede para seguir avanzando hacia el mar; se equivoca el agua que por temor a equivocarse, se estanca y se pudre en la laguna” la cárcel para ellos ha sido ese

mar que aunque estando limitados de su libertad les ha enseñado el significado de vivir plenamente, hacer las cosas bien, respetar y entender que todo acto tiene su consecuencia y es la propia familia quien más sufre.

#### Encuentro familiar

En el encuentro familiar, no había guardia disponible para desplazarse de un bloque a otro, un interno que por primera vez iba a su entrevista, el canino le detecta droga en el recto a quien inmediatamente se le cancela su encuentro familiar, llegan tarde a las 2:45 pm, se saludan, reciben el expendio y comparten, 15 minutos después la practica en fotocopias entrega “Siete frases para mejorar la comunicación con la familia” entre ellas te amo, te admiro, gracias, ayúdame te necesito, eres especial y perdóname me equivoque como te escucho háblame de ti genero conmoción, mencionan es difícil esperar a que algo suceda para entender que todo en la vida tiene un gran precio, la importancia de las palabras para establecer buenas relaciones para con sus parejas, familia y amigos, borrar aquellas cicatrices que marcaron sus vidas a través del perdón EL vivir plenamente, conciencia y el amor.

#### Encuentro familiar

Se realiza apoyo a la psicóloga de reclusión con el programa de familia, se notifica que la madre de la interna y acompañante de los niños casi no la dejan ingresar por que la guardia necesitaba confirmar si habían cancelado la entrevista por el mal comportamiento dentro del Complejo Carcelario, esto llevo a indisponer a la Señora madre y abuela para el encuentro, al ingresar su yerno que es también interno discute con él expresando que se siente cansada, se le realiza atención menciona la angustia y el sufrimiento que lleva a diario por que no ve cambios en su hija (se corta cada vez que discute con su pareja y también consume SPA), dice que ha hecho lo posible para que a ella no le falte nada y siempre ha sido así, cree que es eso lo que la ha llevado a no valorar la vida y el respeto por su madre, después de expresar todas sus emociones dice sentirse mejor como también se le pregunta que haría ella porque las cosas fueran diferentes y posiblemente alcanzar la tranquilidad que anhela.

Se realiza acompañamiento a pareja, interna mujer de 34 años y su conyugue de 36 años quienes habían terminado su relación hacía tres años quedando un niño quien hoy en día tiene 10 años, la interna realizo su vida con otro hombre quien está a

cargo de él durante este tiempo ganó el cariño y el amor del niño, los padres estando reclusos deciden rehacer sus vidas, ahora la madre se encuentra preocupada por que estando detenida teme perder a su hijo, durante el acompañamiento se realiza una conversación con el niño donde manifiesta no querer volver a ver a su padre por qué no le brindo el amor que el necesitaba cuando más lo necesito, se le aconseja dialogar con el niño pedirle perdón y expresarle lo que en estos momentos siente por él, se pudo evidenciar cambios de actitud en cada uno. A la madre se le aconseja hablar con su ex pareja para que no interfiera o manipule al niño y le haga daño emocionalmente también para que le permita libremente aceptar quien es su verdadero padre. En el cierre se les explica la importancia y los deberes de la familia se les piden a cada núcleo que tomen sus manos para hacer una corta reflexión y oración.

#### Encuentro familiar

Acompañamiento visita entre internos en horas de la mañana, con la asistencia de 19 hombres y 17 mujeres se les realizó los siete aprenderes para convivir, se hace el cierre con una oración, expresan el valor sentimental por sus seres queridos se pudo evidenciar el fortalecimiento por los lazos afectivos, aprender a convivir, construir un orden para poder ser felices

#### Asesoría Individual

Lunes 30 de Junio, Bloque 4

Se realizó atención psicológica a una interna de 23 años, condenada a 15 años, por el delito de Homicidio pasional, lleva en el Complejo Carcelario 7 años, de padres divorciados, menciona que siempre fue independiente y autoritaria sobre su vida, no acepto reglas por eso no vivió con sus padres, aunque ellos siempre le daban lo mejor, es hija única.

Motivo Atención: Crisis, estrés, menciona que extraña a su familia, se siente hostigada por sus compañeras, pide que la lleven a la UTE porque quiere estar sola por dos horas.

Estado mental: ubicada en tiempo y espacio

Eje 1. No configura ningún trastorno

Eje 2. No configura trastorno de personalidad

Eje 3. No presenta afecciones medicas



Eje 4. Tensiones Psicosociales ausencia de la familia.

Eje 5. De acuerdo con la información y el análisis de la practicante y la psicóloga de la institución se puede concluir que la interna no presenta anormalidad, simplemente es una manera de llamar la atención para que la ingresen a la UTE y cometer actos negativos.

Asesoría Individual

3 de Julio

Atención interna estrés postraumático

Mujer de 51 años, condenada por el delito estupefacientes, soltera, padres fallecidos, madre de 5 hijos, ama de casa, no consume SPA.

Motivo Atención: Estrés Postraumático, menciona haber estado hospitalizada por dengue hemorrágico, se encontraba comprando medicamentos en una droguería, fue agredida física y verbalmente por las personas que la detuvieron, la requisaron introdujeron sus manos por su vagina y ano presenta crisis de angustia, depresión, falta de apetito, pesadillas cuando logra dormir, y sus compañeras de celda la amenazan por qué no las deja dormir.

Estado Mental: Ubicada en tiempo y Espacio

Eje 1. Estado de ánimo depresivo.

Eje 2: No configura ningún trastorno

Eje 3. No configura trastorno de personalidad

Eje 4. Dolores musculares.

Eje 5. Tensiones Psicosociales, se siente afectada por la no comunicación con sus hijos de la problemática, temor por las compañeras de celda.

Se le solicita que dibuje una figura bajo la lluvia, mientras lo hace llora, empieza dibujando su cabeza, tronco, extremidades, lluvia a su alrededor menciona que fueron tres personas que actuaron en contra de su integridad física y emocional pero a quien dibuja es la más daño le hizo, expresa odiarla.

Estrategia de afrontamiento positiva Durante la atención:

Aceptación de los hechos

Experiencia compartida del dolor y daño psicológico

Recomendaciones comunicación de lo sucedido a sus hijas y compañera de celda.

## Seguimiento Atención a interna de 55 años estrés Postraumático

En la interpretación del test bajo la lluvia se pudo evidenciar que la mujer es consciente de lo sucedido, tamaño de nariz grande agresiva, cuello ancho terquedad, preocupación somática, ausencia de paraguas falta de defensas, cuello grueso sentimiento de inmovilidad, cabello en punta agresión, cuerpo estrecho disconforme con su cuerpo, brazos cortos sensación de debilidad, manos inconclusas sentimiento de culpa, piernas abiertas negación de la inseguridad, pies pequeños inseguridad de alcanzar metas.

Manifiesta que ya puedo dormir, ha tomado dominio de la situación, aceptación por los hechos, decidió contarles a sus compañeras de celda lo sucedido, mejoro la convivencia y la asertividad.

Atención psicológica interna “duelo”, mujer de 34 años expresa haber perdido a su madre quien estaba a cargo de su hija menor, le preocupa por que no sabe quién se la va a cuidar, solicita remisión para verla por última vez, la psicóloga del complejo gestiona y le es negada su petición, se le permitió llamar a su casa y poder hablar con su familia.

Estado Mental: Ubicada en tiempo y Espacio

Eje 1. Estado de ánimo depresivo.

Eje 2: No configura ningún trastorno

Eje 3. No configura trastorno de personalidad

Eje 4. No configura.

Eje 5. Tensiones Psicosociales, se siente afectada por lo sucedido, incertidumbre por la estabilidad de su hija menor.

Gestión Documental Junio – Julio

Selección respuestas y solicitudes cambio de fase para la salida de 72 Horas, (tiempo cumplida la tercer parte de la condena se da este beneficio) 10 internas beneficiadas.

Realización de memorandos para el ingreso del personal de la policía para realizar actividades lúdicas con los internos. Diligenciamiento del formato de ingreso altas UTE, durante la entrevista manifiestan el no tener ropa, útiles de aseo, estar enfermas, esta información se le dirige a la psicóloga de la institución. (10 internas.)

Ingreso al SISIPEC programas transversales encuentros familiares en donde se les permite la entrevista familiar entre internos, hijos y sus acompañantes (asisten 34 personas.)

Solicitud a la teniente para empezar a tramitar a una interna el ingreso permanente de su hijo menor de 16 meses.

Diligenciamiento de formularios para visita íntima a internos en los diferentes patios del bloque 1, (18 internos.)

Selección de solicitudes de visita íntima con sus respectivas respuestas, ingreso al SISIPEC para impresión de cartillas biográficas. 20 internas.

Se realizó campaña para registro civil de los hijos de los internos ,290 familias beneficiadas.

Notificación de tutelas para confirmar el requerimiento de los internos, se realizó trámite de cedulación, permiso y salida retiro banco agrario único subsidio.

Archivo de los documentos diligenciados contestación a los diferentes respuestas de petición. 50 documentos

Ingreso a bloque 5 para notificar entregas derechos de petición y tutelas, entrevista visita íntima, manifiestan unos internos ya no estar interesados por su visita conyugal, a quien requerían para su gozo ya están en libertad.

Se ingresa al área de Policía Judicial para realizar solicitudes quienes deben ser firmados por la mayor para enviarlos a la Registraduría y tramitar cedulación a internos como documentos por pérdida, primera vez y copias. 78 solicitudes.

Contestación a solicitudes del ICBF a internos para el reconocimientos de hijos menores de edad a 10 internos.

Apoyo a la trabajadora social gestión documental verificar formatos de los patios 3, 6, 7 y 9 entrega de colchonetas para los internos en donde los juzgados envían sus tutelas. 10 internos

Apoyo al practicante de programa LGTB en donde se conoce que las internas se sienten vulneradas, discriminadas por de la guardia por su condición de mujeres homosexual, se escuchan sus inquietudes y son remitidas a la psicóloga de la institución.

Ingreso al SISIPEC programa de familia donde se incluye su debido objetivo y los internos e internas, hijos beneficiados. 16 familias

## Gestión Documental Agosto

Lista programa enfoque diferencia grupo indígenas con nombres y apellidos de internos número de cédulas, se vinculan 20 internos en el bloque 1.

En el bloque 1 se realizó campañas para reposición de y adquisición cédula de ciudadanía en donde se pudo evidenciar que los internos en su gran mayoría pierden su documento a la hora de la detención, participantes 95 internos de los diferentes pabellones del bloque 1.

Bloque 1 Elaboración estadística para la entrega kit de aseo, elaboración de formatos para hacer entrega elementos de aseo pabellones 1,2,3,4,6,7,8,9,10 a 600 internos,

Ingreso bloque 1 área de atención y tratamiento gestión documental contestación derechos de petición colchonetas bloque 1 patios 6, 7, 8, 9.

Bloque 1 Elaboración de documentos respuestas radicados planteamiento de traslados a internos de oficinas públicas, alcaldía, gobernación registros de instrumentos públicos, medicina legal.

- Boque 1 Notificaciones de decisiones administrativas de bienestar familiar ICBF y de los juzgados de familia en cuanto a reconocimientos voluntarios y en general, prestar apoyo en esta materia con los internos de los diferentes pabellones teniendo en cuenta su situación jurídica.

Bloque 1 Selección de documentos para realizar relación de colchonetas del bloque 1 diferentes patios, se ingresa al sispec para verificar datos de internos para dar respuestas a las solicitudes, se está realizando específicamente colchonetas porque al Complejo Carcelario ingresan 3000 para los internos más necesitados como aquellos que diligenciaron tutelas, enfermos terminales, y derechos de petición.

Ingreso reclusión para notificación a internas cambio de fase en donde se les realiza una entrevista psicológica y diagnóstico, pasado el tiempo de estar en la reclusión realizan programas transversales la cual permiten capacitarse y contribuir a sus conocimientos como también modificar sus conductas, se desarrolla una evaluación psicológica y penitenciaria, para finalizar se elabora un concepto en donde se clasifica su cambio de fase.

Otras actividades:

Se ingresa al patio 1 y se realiza entrega kit de aseo internos tercera edad, se toma firma y huella a 199 internos.

Campaña en el bloque 1 para saber el número de reclusos indígenas ya que a diario cumplen su condena, viven en el complejo 44 internos, la asistencia al programa enfoque diferencial entre 18 y 20 internos.

Se realizó brigada entrega de Kit de aseo, en donde se minimiza el grado de estrés que padecen las internas por el déficit de sus útiles que como seres humanos lo requieren a diario para su bienestar, 70 internas

Gestión para incorporar al curso de bisutería (manualidades en pedrería) a los internos del programa enfoque diferencial grupo indígenas se coordina con la instructora del SENA para conocer el trámite y ser incluidos en donde se necesita para la lista el nombres, apellidos y numero cedula, se procede a los diferentes patios para saber quiénes pueden incorporasen ya que unos estudian, están en talleres o en el rancho.

Se ingresa al bloque 5 para realizar logística de uniformes y kit de aseo.

Ingreso bloque 5 para realizar logística y entrega de calzado a internos del programa enfoque diferencial población indígena con el fin de contribuir y suplir una de las tantas necesidades que requieren los internos por su situación económica, generando bienestar y calidad de vida.

APENDICE 2

Ficha de Censo

UNIVERSIDAD NACIONAL ABIERTA Y A DISTANCIA UNAD  
ESCUELA DE CIENCIAS SOCIALES ARTES Y HUMANIDADES  
PROGRAMA DE PSICOLOGIA

Universidad Nacional Abierta y a Distancia "UNAD"  
Instituto Nacional Penitenciario INPEC – Ibagué Tolima

Ficha para Censo

Bloque:

Patio:

Nombre

Edad:

T.D (Numero de Identificación):

Cabildo:

Condenado: SI\_\_\_\_\_ NO\_\_\_\_\_

Sentenciado: SI\_\_\_\_\_ NO\_\_\_\_\_

Bloque:

Patio:

APENDICE 3.

Cuestionario Manejo del Estrés.

UNIVERSIDAD NACIONAL ABIERTA Y A DISTANCIA UNAD  
ESCUELA DE CIENCIAS SOCIALES ARTES Y HUMANIDADES  
PROGRAMA DE PSICOLOGIA

CUESTIONARIO MANEJO DEL ESTRES

Nombre Completo: \_\_\_\_\_

Sexo: Femenino: \_\_\_\_ Masculino: \_\_\_\_

Edad: \_\_\_\_\_

Estado Civil: \_\_\_\_\_

Nivel de estudios: \_\_\_\_\_

Ciudad / municipio de Residencia: \_\_\_\_\_

1. Dolores en el cuello y espalda o tensión muscular.  
SI \_\_\_\_ NO \_\_\_\_
2. Problemas gastrointestinales, úlcera, acidez, problemas digestivos o del colón.  
SI \_\_\_\_ NO \_\_\_\_
3. Problemas respiratorios.  
SI \_\_\_\_ NO \_\_\_\_
4. Dolor de cabeza.  
SI \_\_\_\_ NO \_\_\_\_
5. Trastornos del sueño como somnolencia durante el día o desvelo en la noche.  
SI \_\_\_\_ NO \_\_\_\_
6. Cambios fuertes del apetito  
SI \_\_\_\_ NO \_\_\_\_
7. Dificultad en las relaciones familiares  
SI \_\_\_\_ NO \_\_\_\_
8. Dificultad para permanecer quieto o dificultad para iniciar actividades.  
SI \_\_\_\_ NO \_\_\_\_
9. Dificultad en las relaciones con otras personas.  
SI \_\_\_\_ NO \_\_\_\_

10. Sensación de aislamiento y desinterés.  
SI \_\_\_\_\_ NO \_\_\_\_\_
11. Cansancio, tedio o desgano.  
SI \_\_\_\_\_ NO \_\_\_\_\_
12. Sentimiento de soledad y miedo.  
SI \_\_\_\_\_ NO \_\_\_\_\_
13. Sentimiento de irritabilidad, actitudes y pensamientos negativos.  
SI \_\_\_\_\_ NO \_\_\_\_\_
14. Sentimiento de angustia, preocupación o tristeza.  
SI \_\_\_\_\_ NO \_\_\_\_\_
15. Comportamientos rígidos, obstinación o terquedad.  
SI \_\_\_\_\_ NO \_\_\_\_\_
16. Sensación de no poder manejar los problemas de la vida  
SI \_\_\_\_\_ NO \_\_\_\_\_
17. Hace deporte  
SI \_\_\_\_\_ NO \_\_\_\_\_
18. Va a cursos  
SI \_\_\_\_\_ NO \_\_\_\_\_
19. Va a grupos de ayuda  
SI \_\_\_\_\_ NO \_\_\_\_\_
20. Practica la religión  
SI \_\_\_\_\_ NO \_\_\_\_\_
21. Va a grupo de ayuda  
SI \_\_\_\_\_ NO \_\_\_\_\_
22. Tiene amigos  
SI \_\_\_\_\_ NO \_\_\_\_\_
23. Lo visitan sus familiares  
SI \_\_\_\_\_ NO \_\_\_\_\_



## APENDICE 4

### TALLERES

#### UNIVERSIDAD NACIONAL ABIERTA Y A DISTANCIA UNAD ESCUELA DE CIENCIAS SOCIALES ARTES Y HUMANIDADES PROGRAMA DE PSICOLOGIA

“Concepto Enfoque Diferencial o Grupos Excepcionales”.

Objetivo

- Reconocimiento de la población Objeto.
- Elección de los días para el encuentro.

Procedimiento

- Saludo.
- Llamada a lista.
- Dinámica El Coro de Animales
- Desarrollo de la Actividad

Dinámica el Coro de Animales

Tiempo: de 5 a 10 minutos

Objetivo: romper el hielo e integrar a los participantes de forma dinámica.

Materiales: Tarjetas, impresión imágenes de animales.

Procedimiento:

1. Elegir tanto animales como grupos o parejas se necesite conformar, preferiblemente un sonido o movimiento típico, por ejemplo el perro, el gato, el gallo, el mico.
2. Se preparan tarjetas con los nombres o figuras de esos animales.
3. Cada participante recibe al azar una tarjeta. Para encontrar el grupo o pareja que le corresponde debe emitir el sonido o imitar el movimiento del animal que le correspondió; los demás hacen lo mismo y así los grupos se van identificando y encontrando.

Se explica el concepto de Enfoque Diferencial o Grupos Excepcionales.

**UNIVERSIDAD NACIONAL ABIERTA Y A DISTANCIA UNAD  
ESCUELA DE CIENCIAS SOCIALES ARTES Y HUMANIDADES  
PROGRAMA DE PSICOLOGIA**

**“Destacando mi Cultura”.**

**Objetivo**

Generar compromiso con la comunidad de origen, su cultura, sus costumbres resaltando su sentido de pertenencia

**Procedimiento**

- Saludo.
- Llamada a lista.
- Desarrollo de la Actividad

**Procedimiento:**

Se realizaran manualidades propias de las costumbres de los indígenas; piedreria: collares, manillas, camándulas; tejidos: Bolsos, Carpetas o individuales, Portavasos etc. Instrumentos Musicales: Maracas, Flautas, Tambores, Guitarras, Tiple. En este acercamiento se mencionan las actividades y materiales para la conformación de grupos que elaboraran y destacaran sus culturas.

Se elegirá también el representante y secretario del grupo indígena con enfoque diferencial para contribuir en el orden y cuidado de los elementos cada vez que se trabaje con los materiales mencionados.

Los materiales a utilizar son los que proporciona el Establecimiento Complejo Carcelario y Penitenciario entre ellos encontramos:

**UNIVERSIDAD NACIONAL ABIERTA Y A DISTANCIA UNAD**  
**ESCUELA DE CIENCIAS SOCIALES ARTES Y HUMANIDADES**  
**PROGRAMA DE PSICOLOGIA**

**“Taller Inteligencia Emocional”.**

**Objetivo**

- Lograr que los internos población indígena con enfoque diferencial comprendan las capacidades de la inteligencia emocional

**Procedimiento**

- Saludo.
- Llamada a lista.
- Oración
- Desarrollo de la Actividad

Se inicia el taller con una oración al espíritu santo:

Espíritu Santo, divino Espíritu de luz y amor, te consagro mi entendimiento, mi corazón, mi voluntad y todo mi ser, en el tiempo y en la eternidad. Que mi entendimiento este siempre sumiso a tus divinas inspiraciones y enseñanzas de tu iglesia que tu guías infaliblemente. Que mi corazón se inflame siempre en amor de Dios y del prójimo., Que mi voluntad este siempre conforme a tu divina voluntad. Que toda mi vida sea fiel imitación de la vida y virtudes de Nuestro Señor y salvador Jesucristo Amen.

Seguido a la oración se realiza la explicación sobre las capacidades de la inteligencia emocional; luego se les solicita a los participantes que escriban en la imagen “el cerebro” (se le entrega a cada uno la imagen) tres competencias que ya conocían y que podrían adoptar en su vida.

**UNIVERSIDAD NACIONAL ABIERTA Y A DISTANCIA UNAD  
ESCUELA DE CIENCIAS SOCIALES ARTES Y HUMANIDADES  
PROGRAMA DE PSICOLOGIA**

**“Musicoterapia”.**

**Objetivo**

- Fortalecer y/o recuperar potencialidades y habilidades desconocidas o perdidas.
- Desarrollar nuevas capacidades a partir del descubrimiento de las potencialidades sonoro expresivas.

**Procedimiento**

- Saludo.
- Llamada a lista.
- Oración
- Desarrollo de la Actividad

Con los materiales que posee **la institución**: tambor, guitarras, maracas, flauta, esterillas se les solicita a los internos que interpreten música representativa de su cultura.

**UNIVERSIDAD NACIONAL ABIERTA Y A DISTANCIA UNAD  
ESCUELA DE CIENCIAS SOCIALES ARTES Y HUMANIDADES  
PROGRAMA DE PSICOLOGIA**

**“Taller Me Agobia el Estrés”.**

**Objetivo**

- identificar situaciones negativas que alteran el organismo

**Procedimiento**

- Saludo.
- Llamada a lista.
- Oración
- Desarrollo de la Actividad

Se inicia el taller con una oración.

Seguido a la oración se realiza la explicación sobre lo negativo que puede ser el estrés para la persona; identificación de momentos negativos, visualización de imágenes. Conclusión tema

**UNIVERSIDAD NACIONAL ABIERTA Y A DISTANCIA UNAD  
ESCUELA DE CIENCIAS SOCIALES ARTES Y HUMANIDADES  
PROGRAMA DE PSICOLOGIA**

**“Taller Habilidades Sociales”.**

**Objetivo**

- Generar conocimiento sobre las habilidades sociales para aprender a comprenderse a sí mismo y a los demás individuos.

**Procedimiento**

- Saludo.
- Llamada a lista.
- Oración
- Desarrollo de la Actividad

Se inicia el taller con una oración.

Seguido a la oración se realiza y conceptualiza habilidades sociales, luego se procede a desarrollar la actividad se les entrega a cada participante una fotocopia con imágenes para colorear e identificar según el tipo de habilidad social. Conclusión de la actividad.

**UNIVERSIDAD NACIONAL ABIERTA Y A DISTANCIA UNAD  
ESCUELA DE CIENCIAS SOCIALES ARTES Y HUMANIDADES  
PROGRAMA DE PSICOLOGIA**

**“Taller Que Tanto Estoy Dispuesto A Dar Para Mejorar El Estrés”.**

**Objetivo**

Conceptualización de temperamento y carácter para que los participantes obtengan el control de cualquier situación negativa.

**Procedimiento**

- Saludo.
- Llamada a lista.
- Oración
- Desarrollo de la Actividad

Se inicia el taller con una oración.

Seguido a la oración se realiza una mesa redonda, se hace la socialización del tema, Reflexión de la frase Proverbios 29:22”El que es violento e impulsivo, provoca peleas y comete muchos errores”

**UNIVERSIDAD NACIONAL ABIERTA Y A DISTANCIA UNAD  
ESCUELA DE CIENCIAS SOCIALES ARTES Y HUMANIDADES  
PROGRAMA DE PSICOLOGIA**

**“Taller El Circo de las Mariposas”.**

**Objetivo**

Sensibilizar frente a las metas que cada uno puede tener sin importar las limitaciones.

**Procedimiento**

- Saludo.
- Llamada a lista.
- Oración
- Desarrollo de la Actividad

Se inicia el taller con una oración.

Seguido a la oración se ve una película y finalizada esta se reflexiona sobre los diferentes pensamientos que se tiene frente a las limitaciones físicas.

- Mensaje de la película
- Personaje principal
- Reflexión personal

Después de hechas estas reflexiones se responden los siguientes interrogantes

1. Cuál es el mensaje que te deja la película
2. Cuál es el mensaje que más le llamo la atención
3. Después de escuchar y observar el video que piensas de tu vida



**UNIVERSIDAD NACIONAL ABIERTA Y A DISTANCIA UNAD**  
**ESCUELA DE CIENCIAS SOCIALES ARTES Y HUMANIDADES**  
**PROGRAMA DE PSICOLOGIA**

**“Taller Conocerse a sí Mismo”.**

**Objetivo**

Autoanálisis del conocimiento de sí mismo para el desarrollo personal.

**Procedimiento**

- Saludo.
- Llamada a lista.
- Oración
- Desarrollo de la Actividad

Se inicia el taller con una oración.

Seguido a la oración se hace una reflexión sobre el conocerse a si mismo y se les pide que respondan las siguientes preguntas:

1. ¿Cuáles son los ideales que conforman mi deber ser, mi guía interior, mi cuadro de referencia interno, por lo que merece la pena luchar durante mi existencia?
2. En qué medida me esfuerzo por alcanzar esos ideales y pongo constancia y tenso, sin dejarme arrastrar por desaliento?
3. Que estoy haciendo ahora y que pienso hacer en adelante para aumentar el potencial de mis aptitudes y conocimiento de manera integral?
4. ¿Soy consciente de que únicamente yo soy el responsable de mis éxitos y de mis fracasos y de que la única actitud inteligente y práctica es amueblar la mente con pensamientos positivos y sembrar en el corazón y en la voluntad esperanza y confianza, incluso cuando parezca todo perdido?
5. ¿Ejercer verdadero control y dominio sobre mis palabras y actos?
6. ¿He descubierto ya mis cualidades negativas mis limitaciones carencias y defectos?
7. ¿He llegado ya a la firme convicción de que la autocompasión, el derrotismo, el hacer de todo un drama y el culpar a los otros de mi carencia y errores, son la prueba más eficiente de inmadurez y de ineficiencia y el camino seguro hacia el fracaso?

Luego se realiza una reflexión participativa y se hacen las conclusiones.

**UNIVERSIDAD NACIONAL ABIERTA Y A DISTANCIA UNAD  
ESCUELA DE CIENCIAS SOCIALES ARTES Y HUMANIDADES  
PROGRAMA DE PSICOLOGIA**

**“Taller lo que Pienso de mi”**

**Objetivo**

Permitir que cada participante identifique lo que piensa de sí mismo

**Procedimiento**

- Saludo.
- Llamada a lista.
- Oración
- Desarrollo de la Actividad

Seguido a la oración se realiza una reflexión sobre que piensa a cerca de si mismo y se les pide que respondan las siguientes preguntas:

1. Pienso que soy capaz de:
2. Pienso que he sido:
3. Pienso que debo mejorar:
4. Pienso que debo aprender a:

Seguido a esto se realiza la reflexión de las respuestas encontradas.

**UNIVERSIDAD NACIONAL ABIERTA Y A DISTANCIA UNAD  
ESCUELA DE CIENCIAS SOCIALES ARTES Y HUMANIDADES  
PROGRAMA DE PSICOLOGIA**

**“Taller Roles Artísticos”**

**Objetivo**

Promover las habilidades artísticas a través del dibujo.

**Procedimiento**

- Saludo.
- Llamada a lista.
- Oración
- Desarrollo de la Actividad

Seguido a la oración se formaran 6 grupos a cada uno se les entregara una copia, con información a nivel cultural (etnia los pijaos) como también materiales para que con la lectura expresen sus tradiciones gráficamente, en carteleras.

Luego de esto se realiza la reflexión de los resultados encontrados.

**UNIVERSIDAD NACIONAL ABIERTA Y A DISTANCIA UNAD  
ESCUELA DE CIENCIAS SOCIALES ARTES Y HUMANIDADES  
PROGRAMA DE PSICOLOGIA**

**“Taller Hilo Dorado”**

**Objetivo**

Crear lazos afectivos para que las internas de la tercera edad formen una mejor adherencia al grupo.

**Procedimiento**

- Saludo.
- Llamada a lista.
- Oración
- Desarrollo de la Actividad

Seguido a la oración se realiza reconocimiento del tema de las caricias, lectura de la reflexión el hilo rojo del destino, hacer que las participantes formen parejas, cada una en una de sus dedos amarrar el hilo dorado, se pongan de espaldas y se cuenten algo personal, socialización del tema y dialogo personal.

APENDICE 5  
PLAN DE ACTIVIDADES

ACTIVIDAD	OBJETIVOS	RECURSOS	INDICADOR DE LOGRO
Reconocimiento Del Sitio, Presentación hoja de vida, inducción ,prevención y seguridad	Reconocimiento del personal a cargo del área de recursos humanos y sobre la prevención en que se debe tener en el área de seguridad del Complejo carcelario COIBA Picaleña.	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Papel</li> <li>✓ Fotocopias</li> <li>✓ Carpeta</li> <li>✓ Fotos</li> <li>✓ Ega</li> </ul>	Entrega hoja de vida de los practicantes. Prevenciones que se deben tener dentro de la institución. 85%
Inducción e instrucción	Asignación del profesional para los practicantes	Dialogo, integrantes del área administrativa del Complejo Carcelario y Penitenciario COIBA	Reconocimiento del personal que dirigirá a los practicantes 85%
Acercamiento al Bloque 1 patios 1,2,3,6,7,8,9,10,11	Reconocimiento de los internos de los diferentes patios.	Formato de asistencia Lectura lineamientos grupos excepcionales	Se realizó reconocimiento del 50% de la población. Lectura lineamientos 60%
Reunión con el programa enfoque Diferencial grupo indígenas	Presentación de la practicante al grupo indígenas. reconocimiento del grupo objeto reconocimiento de inquietudes	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Hojas de Papel</li> <li>✓ Acta</li> <li>✓ Lista con nombres de los internos</li> <li>✓ Lapicero</li> </ul>	Reconocimiento del grupo 50% Escucha de sus inquietudes 85%
Actividad sobre el Estrés	Reconocer en el grupo indígena el manejo del el estrés Aplicación de las encuestas, (cuestionarios sobre el estrés.)	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Hojas de Papel</li> <li>✓ Encuesta</li> <li>✓ Lapiceros</li> <li>✓ Mesas</li> <li>✓ Sillas</li> <li>✓ Tableros</li> <li>✓ Marcadores</li> </ul>	Aplicación de la encuesta e identificación del estrés en un 50% de los internos
Reunión grupos indígenas	Identificación de las actividades culturales	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Tablero</li> <li>✓ Marcador</li> <li>✓ Hojas</li> </ul>	Selección de los grupos en un 85%

	Identificación de los internos para los diferentes grupos culturales: danza, canto, tocar instrumentos, elaboración de hamacas, manillas, bolsos.	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Lapicero</li> <li>✓ Sillas</li> </ul>	
Taller Inteligencia Emocional	Identificar la forma en la que manejan las emociones los internos	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Formato de la actividad</li> <li>✓ Lapiceros</li> <li>✓ Tablero</li> <li>✓ Marcadores</li> </ul>	El 75% accedió al taller sobre inteligencia emocional
Encuentro Grupo Indígenas	Refuerzo de manejo de emociones. Expresión de fortalezas y debilidades.	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Figuras en corazón “ con debilidades y fortalezas”</li> <li>✓ Marcador</li> </ul>	Se realiza la actividad con una asistencia del 50% de la población
Encuentro Grupo indígenas	Musicoterapia Proceso creado a través de instrumentos típicos comunidad indígena satisfacer necesidades físicas y sociales	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Guitarra</li> <li>✓ Tiple</li> <li>✓ Marcadores</li> </ul>	El 65% de los participantes apropian los diferentes hábitos de vida saludable.
Concepto del estrés	Que los internos conozcan el termino estrés para que identifiquen ciertas ocasiones	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Videos</li> <li>✓ Lluvias de ideas</li> </ul>	El 70% de los participantes apropian el concepto de estrés.
Me agobia el estrés	Identificar las factores negativos que alteran el organismo	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Colores</li> <li>✓ Imágenes</li> <li>✓ Guías</li> </ul>	El 50% de los participantes identifican los factores negativos del estrés.
Taller Que tanto estoy dispuesto a dar para mejorar el estrés	Que los internos Desarrollen sus capacidades y obtenga el control de cualquier situación negativa	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Tablero</li> <li>✓ marcador</li> <li>✓ fotocopias</li> </ul>	El 75% de los participantes aceptan las capacidades que poseen
Taller El Circo de las mariposas	Sensibilizar frente a las metas que cada uno puede tener sin importar las limitaciones.	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Televisor</li> <li>✓ Computador</li> <li>✓ Parlantes</li> <li>✓ Video</li> </ul>	El 80% de las participantes desarrollan la actividad.

Taller Habilidades Sociales	Generar conocimiento sobre las habilidades sociales para aprender a comprenderse a sí mismo y a los demás individuos.	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Tablero</li> <li>✓ Marcadores</li> <li>✓ Fotocopia</li> <li>✓ Colores</li> <li>✓ Lápiz</li> </ul>	.El 45% de los participantes se desenvuelven en esta actividad
Taller Conocerse a sí Mismo	Autoanálisis del conocimiento de sí mismo para el desarrollo personal.	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Copias</li> <li>✓ Lapiceros</li> <li>✓ Sillas</li> <li>✓ Mesas</li> </ul>	El 75% de los participantes participan en el fortalecimiento de autoconfianza, seguridad y sociabilidad.
Taller Roles artísticos	Identificar las habilidades artísticas cada uno de los internos y desarrollarlas.	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Papel</li> <li>✓ Lapiceros</li> <li>✓ Tablero</li> <li>✓ Marcadores</li> <li>✓ Escarcha</li> <li>✓ Temperas</li> <li>✓ Pegante</li> </ul>	El 85% de los participantes se apropian y se identifican con la actividad.
Taller El Hilo Dorado	Generar lazos afectivos para que las internas de la tercera edad, formen una mejor adherencia al grupo	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Copia de Reflexión el Hilo Rojo</li> <li>✓ Hilo Dorado</li> <li>✓ Sillas</li> <li>✓ Tableros</li> </ul>	El 70% de las participantes se apropian de la actividad
Taller Roles artísticos Exposición cartelera	Identificar las habilidades artísticas cada uno de los internos y desarrollarlas.	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Papel</li> <li>✓ Lapiceros</li> <li>✓ Tablero</li> <li>✓ escarcha</li> <li>✓ marcadores</li> <li>✓ temperas</li> <li>✓ pinceles</li> </ul>	El 85% de los participantes se apropian y se identifican con la actividad.
Taller El arte de reír	Generar conocimientos sobre los beneficios de la risa.	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Sillas</li> <li>✓ Copias</li> <li>✓ Dinámicas</li> <li>✓ Salón grande</li> </ul>	El 70% de los participantes aceptan los beneficios de las dinámicas.

Actividad Deportiva	Contribuir a mejorar la salud física y psíquica de las personas.	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Teatro</li> <li>✓ Canchas</li> <li>✓ Balón Microfútbol</li> </ul>	El 90% de los participantes se apropian de la actividad
Cierre	Preparación		El 85% de los participantes se apropian de la actividad.



<b>CRONOGRAMA</b>	<b>MARZO</b>				<b>ABRIL</b>				<b>MAYO</b>				<b>JUNIO</b>				<b>JULIO</b>				<b>AGOSTO</b>				<b>SEPT</b>			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
<b>ACTIVIDADES</b>																												
Presentación ante las directivas de la institución y la psicóloga en formación que va a realizar la experiencia.		X																										
Reconocimiento Del Sitio, Presentación hoja de vida, inducción ,prevención y seguridad		X																										
Inducción e instrucción		X																										
Acercamiento al Bloque 1 patios 1,2,3,6,7,8,9,10,11			X																									
Realización de formatos para el Censo			X		X					X					X		X						X					
Entrevista con unos de los integrantes de la comunidad indígena			X																									
Censo- Revisión Sisipec Cartilla Biográfica ( 5)				X	X					X					X		X						X					
Acompañamiento Trabajadora social atención bloque 5 a un interno				X																								
Reconocimiento y Selección de documentos área de Atención y Tratamiento				X																								
Gestión Documental		X			X					X				X			X											
Reunión con el programa enfoque Diferencial grupo indígenas					X																							
Acompañamiento a uno de los internos.						X																						
Asistencia taller de familia						X																						
Aplicación de la Encuesta							X																					
Acompañamiento a la Entrevista Familiar							X																					
Reunión Grupos Indígenas							X																					
Taller Inteligencia Emocional								X																				
Ingreso bloque Reclusión internas									X																			
Encuentro grupo indígenas refuerzo manejo de emociones									X																			



Reconocimiento del sitio, presentación hoja de vida, inducción prevención y seguridad	Reconocimiento del personal a cargo del área de recursos humanos y sobre la prevención en que se debe tener en el área de seguridad del Complejo carcelario COIBA Picaleña.	Estudiante de Experiencia Profesional dirigida Personal administrativo del complejo carcelario
Inducción e instrucción	Asignación del profesional para los practicantes	Personal administrativo área de recursos Humanos
Acercamiento al Bloque 1 patios 1,2,3,6,7,8,9,10,11	Reconocimiento de los internos de los diferentes patios.	Internos del Bloque 1 patios 1,2,3,6,7,8,9,10,11
Realización de formatos para el Censo	Identificar el número de internos en los grupos con enfoque diferencial en la población indígena.	Internos del Bloque 1 patios 1,2,3,6,7,8,9,10,11 Personal Administrativo
Entrevista con unos de los integrantes de la comunidad indígena	Identificar las problemáticas, necesidades que emergen en la comunidad indígena aun estando en diferentes patios	Internos del Bloque 1 patios 1,2,3,6,7,8,9,10,11
Censo- Revisión Sisipep Cartilla Biográfica ( 5)	verificar los datos personales de los internos	Internos del Bloque 1 patios 1,2,3,6,7,8,9,10,11
Acompañamiento Trabajadora social atención bloque 5 a un interno	Orientación a uno de los internos por conflictos familiares Reconocimiento de la metodología de trabajo en los diferentes programas	Interno del Bloque 5
Reconocimiento y Selección de documentos área de Atención y Tratamiento	Reconocimiento, Identificación y elaboración de la documentación del área asignada.	Estudiante de Experiencia Profesional dirigida Personal administrativo del complejo carcelario
Gestión Documental	Reconocimiento, Identificación y elaboración de la documentación del área asignada	Estudiante de Experiencia Profesional dirigida Personal administrativo del complejo carcelario
Reunión con el programa enfoque Diferencial grupo indígenas	Identificación de las actividades culturales Identificación de los internos para los diferentes grupos culturales: danza, canto, tocar instrumentos, elaboración de hamacas, manillas, bolsos.	Internos del Bloque 1

Acompañamiento a uno de los internos.	Orientación a uno de los internos por conflictos familiares Reconocimiento de la metodología de trabajo en los diferentes programas	1 Interno del Bloque 5
Asistencia taller de familia	Reconocimiento de los documentos, respuestas de petición, solicitud visitas íntimas, solicitudes de las diferentes necesidades de los internos.	1 interno del bloque 1 y su núcleo familiar
Gestión Documental	Identificación y elaboración de la documentación del área asignada.	Estudiante de Experiencia Profesional dirigida Personal administrativo del complejo carcelario
Aplicación de la Encuesta	Reconocer en el grupo indígena el manejo del el estrés Aplicación de las encuestas, (cuestionarios sobre el estrés.)reconocimiento de inquietudes	Internos del grupo Enfoque Diferencial.
Acompañamiento a la Entrevista Familiar	Acompañamiento a 16 familias Encuentro de internas conyugues e internos y sus hijos Identificación de las familias	Grupo de Indígenas
Reunión Grupos Indígenas	Solicitar permisos a los internos	Internos del Bloque 1
Gestión Documental	Contribuir a la organización de documentos en la oficina	Estudiante de Experiencia Profesional dirigida Personal administrativo del complejo carcelario
Taller Inteligencia Emocional	Identificar la forma en la que manejan las emociones los internos	Internos del Bloque 1
Ingreso bloque Reclusión internas	Se realiza la lista de las internas para la inducción al programa de educativas. Entrega y visita madres gestantes	Grupo de Mujeres
Encuentro grupo indígenas refuerzo manejo de emociones	Forma de manejar las emociones	Internos del Bloque 1
Gestión Documental	Identificación, realización y organización de documentos.	Estudiante de Experiencia Profesional dirigida

		Personal administrativo del complejo carcelario
Acompañamiento Psicojuridica	Atención a 15 internas del bloque de mujeres, ingresos e datos a la cartilla biográfica para verificar la calificación de conductas dentro del establecimiento y rama judicial para actualización de sus debidos procesos.	5 internas Estudiante de Experiencia Profesional dirigida
Taller de Identidad – Grupo Tercera Edad	Reconocimiento del ser humano de forma integral.	17 internos del bloque de tercera edad.
Taller Me Agobia el Estrés	Identificar las factores negativas que alteran el organismo	16 internos del bloque 1
Taller Habilidades Sociales Tercera Edad	Generar conocimiento sobre las habilidades sociales para aprender a comprenderse a sí mismo y a los demás individuos.	17 internos del bloque 1
Acompañamiento Entrevista y Visita Familiar	Acompañamiento a familias Encuentro de internas conyugues e internos y sus hijos	15 Familias
Taller Que Tanto estoy Dispuesto a dar para Mejorar el Estrés	Que los internos Desarrollen sus capacidades y obtenga el control de cualquier situación negativa	20 internos del Bloque 1
Taller El Circo de las Mariposas	Sensibilizar frente a las metas que cada uno puede tener sin importar las limitaciones.	20 personas del Bloque 1
Acompañamiento Encuentro Familiar	Acompañamiento a familias Encuentro de internas conyugues e internos y sus hijos	15 familias
Apoyo a la Unidad de Tratamiento Especial de la UTE	Identificar el objetivo de la unidad de Tratamiento Especial	16 Internas
Taller Conocerse a sí Mismo	Realizar un auto análisis de si mismo para el desarrollo personal	20 Internos
Entrevista Familiar entre Internos	Identificar los lazos familiares de los internos	12 Internos
Gestión Documental	Realización de documentación para el ingreso de la Policía Cívica	92 internos
Quien Soy Yo	Permitir que cada participante identifique lo que piensa de sí mismo	25 Internos

Encuentro Familiar	Acompañamiento a familias Encuentro de internas conyugues e internos y sus hijos	16 Familias
Gestión Documental	Diligenciamiento, organización de documentación para visitas intimas	18 internas Estudiante de Experiencia Profesional dirigida Personal administrativo del complejo carcelario
Asesoría Interna	Identificar la problemática para generar un plan de acción	Interna del Bloque 1
Taller Roles Artísticos	Promover habilidades a través del dibujo	23 internos
Gestión Documental	Diligenciamiento de varios documentos pendientes para dar tramite	Estudiante de Experiencia Profesional dirigida Personal administrativo del complejo carcelario
Taller el Hilo Dorado	Crear lazos afectivos para que las internas de la tercera edad formen una mejor adherencia al grupo	23 Internas
Gestión Documental	Archivo y contestación de diferentes documentos	Estudiante de Experiencia Profesional dirigida Personal administrativo del complejo carcelario
Conversatorio sobre resocialización	Identificar las diferentes dudas que tienen los internos frente a estar privado de la libertad	25 Internos
Gestión Documental	Identificar el número de internos pertenecientes al grupo con enfoque diferencial	44 Internos
Apoyo Población LGBT	Identificar las diferentes problemáticas en las que se encuentra inmerso esta población	25 internas
Gestión Curso Bisutería SENA	Gestionar e identificar población para el curso de bisutería	40 Internos
Seguimiento Atención Interna	Interpretación de resultados de la prueba aplicada	1 Interna
Gestión Documental	Identificación, organización y contestación de diferentes documentos	Estudiante de Experiencia Profesional dirigida

		Personal administrativo del complejo carcelario
--	--	--

