

# Diseño participativo de una Guía para la Promoción de la Salud Mental en el medio penitenciario

R Bustamante Navarro<sup>1,2,3</sup>, JJ Paredes-Carbonell<sup>1,4,5,6</sup>,  
D Aviñó Juan-Ulpiano<sup>1,6</sup>, J González Rubio<sup>1</sup>,  
C Pitarch Monzó<sup>1,7</sup>, L Martínez Martínez<sup>1</sup>, JM Arroyo-Cobo<sup>8</sup>

<sup>1</sup>Vincles Salut, Sagunt (València)

<sup>2</sup>Unitat de Salut Mental Infanto-Juvenil, Elx (Alacant)

<sup>3</sup>Facultat de Psicologia. Universitat Miguel Hernández, Elx (Alacant)

<sup>4</sup>Centres de Salut Pública, Alzira y València

<sup>5</sup>Facultat d'Infermeria i Podologia. Universitat de València

<sup>6</sup>Centro Superior de Investigación en Salud Pública-FISABIO, València

<sup>7</sup>AFACAM, Asociación de Familiares de Enfermos de Alzheimer del Camp de Morvedre, Sagunt (València)

<sup>8</sup>Hospital de La Ribera, Alzira (València)

<sup>9</sup>Coordinación de Sanidad Penitenciaria. Secretaría General de Instituciones Penitenciarias. Ministerio del Interior. Madrid

---

## RESUMEN:

**Objetivos:** Describir los contenidos y el proceso participativo de construcción de una guía para promover la salud mental en el medio penitenciario a través de actividades grupales.

**Material y método:** Se realizó una revisión de la literatura, de las políticas de salud mental, de un programa de talleres de hábitos mentales saludables y un vídeo sobre factores de protección y riesgo.

Se identificaron a los actores implicados (stakeholders) y se recabó su opinión sobre los temas de la guía. Se decidieron los contenidos de la guía y la incorporación del modelo de activos en salud y las perspectivas de género y diversidad cultural. Tras la elaboración inicial de los módulos y sesiones, se pilotaron en los centros penitenciarios de Valencia y Zaragoza con mujeres y hombres de distintas culturas, incorporando las mejoras sugeridas, unificándose contenidos y el estilo discursivo.

**Resultados:** La guía consta de: prólogo, introducción, descripción, módulos, sesiones y evaluación. Contiene 6 módulos y 19 sesiones sobre: salud y motivación; autoestima; salud y emociones; más activos para ganar salud: relajación, pensar en positivo, mantener la calma, comunicación y resolver problemas; avanzar es posible: resiliencia y ser protagonista de mi cambio. Cada sesión está compuesta por: las dinámicas (objetivos, material, tiempo asignado y desarrollo), material teórico y fichas para las actividades. La guía está disponible en edición impresa y electrónica. Conclusiones: Se ha construido una guía con participación de actores implicados y teniendo en cuenta la opinión de la población penitenciaria.

**Palabras clave:** Promoción de la salud; Participación social; Salud mental; Resiliencia psicológica; Prisiones; Equidad en salud; Guía; España.

---

## PARTICIPATORY DESIGN GUIDE FOR MENTAL HEALTH PROMOTION IN PRISONS

### ABSTRACT:

**Objective:** The main aim was to describe the issues and the participatory process required to design a Guide to promote mental health in prison through group activities.

**Material and Method:** We reviewed the bibliography, the mental health policies, the workshops about healthy mental habits, and a video about protection and risk factors. We identified the stakeholders and sought their points of view about the

topics included in the Guide. We decided on the contents of the Guide and the incorporation of the health assets model and the perspectives provided by gender and cultural diversity. After the initial design of the modules and sessions, we started a pilot in the Prison of Valencia and the Prison of Zaragoza with women and men from different cultures, incorporating the suggested improvements, unifying contents and the discursive style.

**Results:** The guide is formed by: a preface, introduction, description, modules, sessions and evaluation. It has 6 modules and 19 sessions on: health and motivation; self-esteem; health and emotions; more assets to improve health: relax, positive thinking, keeping calm, communication and problem resolution; progress is possible: resiliency and starring in my own change. Each session consists of: activities (objectives, material, allocated time and development), theoretical material and tabbed sheets for activities. The guide is available in print and online versions.

**Conclusions:** A guide has been elaborated with involved stakeholders and the opinion of the prison population.

**Key words:** Health promotion; Social participation; Mental health; Psychological resilience; Prisons; Equity in health; Guide-line; Spain

Fecha recepción: 20-10-2012

Fecha aceptación: 25-04-2013

## INTRODUCCIÓN

La situación de privación de libertad es una de las experiencias más traumáticas que puede vivir una persona ya que conlleva: separación familiar, aislamiento, ritmo y horario de vida no elegido y limitación de movimientos. A esto se suman las características del medio penitenciario (saturación, ambiente estresante, convivencia involuntaria, falta de recursos, etc.) que configuran un entorno de riesgo para la aparición de trastornos mentales. La prevalencia de estos trastornos en el medio penitenciario español es de un 49,6% según un estudio realizado en 2006<sup>1</sup> o de un 41,2% según un segundo trabajo de 2009<sup>2</sup>, incluyendo en ambos el abuso y dependencia a drogas. Esta segunda investigación mostró que las personas en prisión tienen una prevalencia de patología psiquiátrica 5 veces superior a la población general y que la población extranjera es muy vulnerable a los trastornos mentales.

Ante la situación descrita, la Coordinación de Sanidad Penitenciaria del Ministerio del Interior viene desarrollando el Programa de Atención Integral a Enfermos Mentales<sup>3</sup> (PAIEM) para el diagnóstico, tratamiento y rehabilitación de las personas internas con trastornos mentales y plantea grupos de trabajos multidisciplinares para formular propuestas de mejora e iniciativas para la atención a la salud mental de esta población. Una de estas iniciativas es poner en marcha acciones dirigidas a la promoción de la salud mental de la población todavía sana.

La OMS<sup>4</sup> define la salud mental como “un estado de bienestar en el cual el individuo se da cuenta de sus propias aptitudes, puede afrontar las presiones normales de la vida, puede trabajar productiva y fructíferamente y es capaz de hacer una contribución a su

comunidad” Así pues, promover la salud mental consiste en capacitar a las personas para que controlen su salud, manteniéndola y mejorándola; significa “acción y abogacía para abordar los determinantes de la salud mental que son potencialmente modificables<sup>4</sup>”. Pese a que el contexto penitenciario es un entorno adverso, también puede ser considerado un enclave estratégico para el cuidado de la salud dado que las personas pueden ser capaces de reaccionar y dinamizar activos que les permitan ganar salud. Los activos para la salud<sup>5</sup> son recursos que mejoran las habilidades de las personas, grupos y comunidades para mantener y sostener la salud y ayudar a reducir inequidades. El modelo de activos para la salud se basa en la teoría de la salutogénesis<sup>6</sup> formulada por Aaron Antonovsky a partir de la pregunta clave: *¿Qué es lo que crea salud?* La teoría sitúa el foco de la investigación y las intervenciones en el “origen” de la salud y el bienestar más que en lo “patogénico”. Los conceptos fundamentales que desarrolla son los Recursos Generales de Resistencia (RGRs) y el Sentido de Coherencia (SOC). Los RGRs son factores biológicos, materiales y psicosociales que hacen más fácil a las personas percibir su vida como coherente, estructurada y comprensible. SOC es la disposición personal a valorar los acontecimientos de la vida como “comprensibles”, “manejables” y “lentos de significado”; es la capacidad de recibir y valorar las experiencias para actuar de forma constructiva.

El desarrollo del modelo de activos para la salud consiste en identificar y mapear estos RGRs o activos, conectarlos y dinamizarlos en una siguiente fase y finalmente, evaluar los cambios<sup>5</sup>. Así pues, las personas internas en prisión pueden descubrir sus propios talentos, deseos y recursos que podrán activar para superar el paso por el medio penitenciario. En definitiva,

construir resiliencia<sup>7</sup>, es decir, incrementar su capacidad para hacer frente a las “adversidades” del medio, superarlas y aprender de ellas saliendo las personas reforzadas de este proceso. Este itinerario pretende desarrollar la dimensión positiva de la salud mental que se relaciona con el concepto de bienestar y la adquisición de habilidades para adaptarse, abarcando la autoestima, el autocontrol, el optimismo y el SOC<sup>8</sup>.

Siguiendo esta línea, en 2009 la Subdirección General de Coordinación de Sanidad Penitenciaria del Ministerio del Interior de España contacta con el Equip Vincles Salut, con experiencia en intervenciones participativas de promoción de la salud en el ámbito penitenciario<sup>9</sup> y le propone la elaboración de una guía con unas determinadas características: 1) que siga el enfoque de la promoción de salud haciendo énfasis en los determinantes de la salud mental<sup>10</sup> (factores protectores individuales y del entorno); 2) que esté dirigida a población penitenciaria sana; 3) que los contenidos se trabajen con técnicas grupales participativas (formato taller); y 4) que pueda ser aplicada por personas no profesionales de la salud mental. El objetivo de este artículo es describir el proceso participativo de elaboración de esta guía y la estructura de la misma.

## MATERIAL Y MÉTODO

Es un estudio de investigación-acción-participativa<sup>11</sup> para desarrollar una herramienta: una guía de promoción de salud mental dirigida a grupos, que se va elaborando de manera simultánea a su puesta en práctica, en el contexto penitenciario.

La guía se elaboró para ser utilizada en los centros penitenciarios del estado español por personas y/o profesionales (no necesariamente del ámbito de la salud mental) con cierta experiencia en dinámica de grupos. Va dirigida a la población penitenciaria sana especialmente a las personas que ingresan por primera vez en prisión y, de modo preventivo, al resto de la población interna. También puede ser utilizada en otros contextos con las oportunas adaptaciones.

La guía se construyó entre 2009 y 2011 siguiendo un procedimiento participativo que consistió en la identificación de los actores implicados (*stakeholders*), el establecimiento de métodos de recogida de su opinión acerca de la guía, concreción de etapas y secuenciación y distribución de tareas contando con la participación de dichos actores.

El proceso fue liderado por el equipo Vincles Salut formado por siete profesionales de la psicología, enfermería, medicina y estadística especializados en promoción de la salud, salud pública y clínica. Los

actores identificados que se implicaron fueron: a) 6 técnicos de la Coordinación de Sanidad Penitenciaria con sus aportaciones sobre contenidos; b) 5 profesionales (funcionarios, profesionales especialistas en salud mental y Pastoral Penitenciaria) que trabajan en el centro penitenciario de Zuera (Zaragoza) aportando la experiencia del programa de hábitos mentales saludables y pilotaje de dos módulos; c) 6 profesionales que trabajan en el centro penitenciario de Valencia (funcionarios y personal de la asociación HEDRA) facilitando la organización de grupos de internas e internos para el pilotaje; d) 7 mujeres y 29 hombres de distintas culturas internos en los centros penitenciarios referidos y que participaron asistiendo al pilotaje de los módulos y proponiendo mejoras en la evaluación; y e) el diseñador gráfico que realizó el diseño y maquetación de la guía. En la tabla 1 se resumen las etapas, las tareas y los actores clave que participaron.

### 1. Procedimiento de elaboración de la guía

En primer lugar, el equipo de Vincles Salut hizo una revisión de: 1) el programa de talleres de hábitos mentales saludables y el vídeo sobre factores de riesgo y protección para la salud mental en el medio

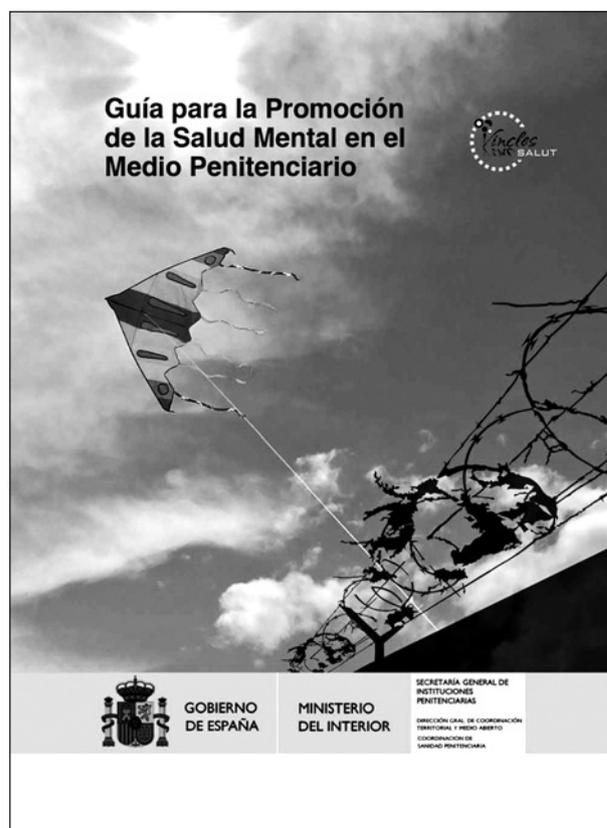


Fig. 1. Portada de la guía para la promoción de la salud mental

Tabla 1. Construcción de la Guía para la Promoción de la Salud Mental en el Medio Penitenciario: tareas y personas implicadas

1. Tareas	Personas implicadas (Stakeholders)						
	Equip Vincles Salut	Coordinación Sanidad Penitenciaria	Profesionales y ONG CP* Zuera	Profesionales y ONG CP Valencia	Internas e internos CP Zuera	Internas e internos CP Valencia	Responsable diseño y maquetación
2009 Revisión literatura y planificación	Revisión documentos y literatura	X		X		X	
	Propuesta inicial de objetivos y contenidos	X					
	Reunión Sanidad Penitenciaria	X	X	X			
	Reunión equipo de Zuera	X	X	X			
2009-2011 Desarrollo	Elaboración de sesiones	X					
	Pilotaje de sesiones	X		X (2009)	X	X (2009)	X
	Evaluación del pilotaje y rediseño de las sesiones	X	X	X			
2011 Redacción definitiva y edición	Unificación del estilo discursivo, diseño y formato	X					
	Maquetación y su revisión	X					X
	Edición	X	X				X
	Presentación	X	X				X
	Difusión	X	X				

\*CP: Centro Penitenciario

penitenciario realizado en los Centros Penitenciarios de Zuera y Daroca (Zaragoza)<sup>10</sup>; 2) la Estrategia de Salud Mental del Sistema Nacional de Salud<sup>8</sup> y de los planes autonómicos del estado español; 3) el informe de la OMS sobre Promoción de la Salud Mental<sup>4</sup>; 4) la teoría de la salutogénesis<sup>12</sup> y el modelo de activos en salud<sup>5</sup>; y 5) la literatura sobre temas específicos de salud mental. Esta revisión sirvió para decidir los objetivos y contenidos que se desarrollarían y también para diseñar las actividades adaptándolas al medio penitenciario. En el diseño de la guía, también se trató de incorporar las perspectivas de género y diversidad

cultural con el objetivo de reducir desigualdades en salud. Seguidamente, se elaboró una propuesta inicial de índice de contenidos y se presentó a un grupo de técnicos de la Coordinación de Sanidad Penitenciaria y a miembros de la ONG y profesionales de la experiencia de Zuera y Daroca (Zaragoza), recogiendo sugerencias y aportaciones. Se inició el trabajo en 2009 con el diseño de dos módulos que fueron pilotados simultáneamente en los centros penitenciarios de Valencia y Zuera con una evaluación participativa en la que se recogieron las sugerencias de la población penitenciaria y de profesionales que llevaron a cabo el

Tabla 2. Metodología de evaluación participativa del pilotaje de las sesiones

Instrumento	Cumplimentado	Indicadores	Valoración
Registro de asistencia	Profesionales que dirigen la sesión	Número de participantes por sesión	Cuantitativa
Ficha de sesión	Profesionales que dirigen la sesión	Nombre de cada actividad Realización o no y motivos Duración prevista y real Materiales utilizados y si hubo variaciones Consecución de los objetivos Observaciones para las incidencias	Cualitativa
Cuestionario de opinión de la sesión	Profesionales que dirigen la sesión	Nivel de participación del grupo Grado de realización de las actividades previstas Tiempo asignado a las actividades Adecuación de las actividades a los objetivos Percepción de satisfacción del grupo Percepción de logro de los objetivos de la sesión Cambios a introducir en la sesión	Cuantitativa (escala likert 1-5) Cualitativa
Cuestionario de opinión de las sesiones	Internas e internos	Opinión general de las sesiones Interés de los temas tratados Satisfacción con las actividades Comprensión de la información Tiempo asignado en las actividades Aplicabilidad de los contenidos	Cuantitativa (escala likert 1-5)
		Satisfacción de los temas tratados	Cuantitativa (1-10)
		Aspectos positivos y a mejorar	Cualitativo
Reunión de trabajo	Internas e internos	Propuestas de mejora de las actividades grupales adaptadas al contexto penitenciario Sugerencias de temas de interés a incorporar en el índice de la guía	Cualitativa

pilotaje. La tabla 2 muestra la metodología de evaluación. La elaboración de cada sesión, se hacía por parte del equipo Vincles Salut siguiendo un proceso de reflexión-acción-reflexión<sup>11</sup>. Dos miembros del equipo desarrollaban una propuesta de actividades tras la reflexión sobre la documentación previa, se “actuaba” pilotándola con un grupo de internas e internos y se ponían en común los resultados, generando una segunda reflexión de todo el equipo. Tras el primer año de trabajo, se realizó una segunda propuesta de índice de contenidos a la Coordinación de Sanidad Penitenciaria y su calendarización para el período 2010-2011 siguiendo este mismo esquema: diseño de sesiones, pilotaje (ya sólo en Valencia), evaluación participativa e incorporación de mejoras. Finalizados todos los módulos y sesiones y tras varias revisiones de estilo, se procedió al diseño y maquetación en el que se primó la imagen positiva (figura 1), que fuera práctica en su uso y de fácil acceso a los contenidos.

## RESULTADOS

La guía se inicia con una introducción en la que se describen los conceptos básicos (promoción de la salud mental, activos en salud y resiliencia), el porqué se ha elaborado y los fundamentos de la metodología utilizada. Los contenidos se desarrollan desde la perspectiva del aprendizaje significativo y motivador<sup>13</sup>. Se trata de conectar todos los factores protectores a través de dinámicas grupales participativas, sencillas y divertidas, para favorecer la reflexión, la interiorización de contenidos, el intercambio de opiniones, la adquisición de actitudes y habilidades para el cambio. En un segundo apartado, se describe la guía incluyendo: origen y construcción de la misma, objetivos (tabla 3), organización de los contenidos y estructura de módulos y sesiones, composición y funciones del equipo que la va a aplicar y recomendaciones en el desarrollo de las sesiones y en el ma-

Tabla 3. Temas y enunciados de los objetivos de la Guía para la Promoción de la Salud Mental en el medio penitenciario

Temas	Enunciado de los objetivos
Motivación. Identificación y dinamización de activos	Motivar a las personas para que cuiden de su salud mental y sean protagonistas de su proceso de cambio para poder identificar y dinamizar recursos personales, grupales y del entorno que favorezcan el bienestar emocional.
Autoestima	Adquirir sentimientos positivos acerca de uno mismo y la percepción de valía personal.
Identificación y expresión de emociones	Ser capaces de identificar y reconocer las emociones propias y las de otras personas, así como, lograr la expresión más adecuada de las mismas en cada situación.
Manejo de emociones y habilidades de relación interpersonal. Resolución de problemas	Desarrollar habilidades para regular las emociones, mejorar las relaciones interpersonales y la capacidad para resolver problemas.
Resiliencia. Identificar cambios en el contexto cotidiano	Reflexionar sobre el concepto de resiliencia y cómo aplicarlo en el contexto penitenciario y comunitario e identificar los cambios que, después de todas las sesiones de la guía, cada persona se propone incorporar en su día a día.

nejo de situaciones delicadas que pudieran producirse. El tercer apartado corresponde al desarrollo de los módulos, sesiones, actividades; y finalmente, la bibliografía utilizada. Contiene 5 módulos: “Salud y Motivación”, “Autoestima”, “Salud y Emociones”, “Más activos para ganar salud” y “Avanzar es posible”, que se descomponen en 19 sesiones (figura 2). Los contenidos están diseñados para trabajar en grupos de 10 a 15 miembros conducidos por una o dos personas facilitadoras. En la edición impresa de la guía, se incorpora un sexto módulo con el vídeo sobre promoción de la salud y hábitos mentales saludables desarrollado en los Centros Penitenciarios de Daroca y Zuera.

Los contenidos se presentan en un orden lógico: desde los factores determinantes de la salud mental hasta los recursos (activos en salud) que las personas podemos identificar y dinamizar para adaptarnos a las situaciones adversas de la vida y específicamente del contexto penitenciario. De esta manera, se pretende dotar de un sentido circular al proceso de cambio que recorre toda la guía: desde el inicio con el módulo de “Salud y Motivación” hasta el último módulo que finaliza con la sesión “Ser protagonista de mi propio cambio” (figura 2).

Los módulos siguen la estructura: introducción, objetivos y sesiones. Cada sesión cuenta con la descripción de las actividades, el material de apoyo teórico para la persona facilitadora y las fichas de trabajo para la realización de las actividades en el grupo preparadas para imprimir (señaladas con el icono de una

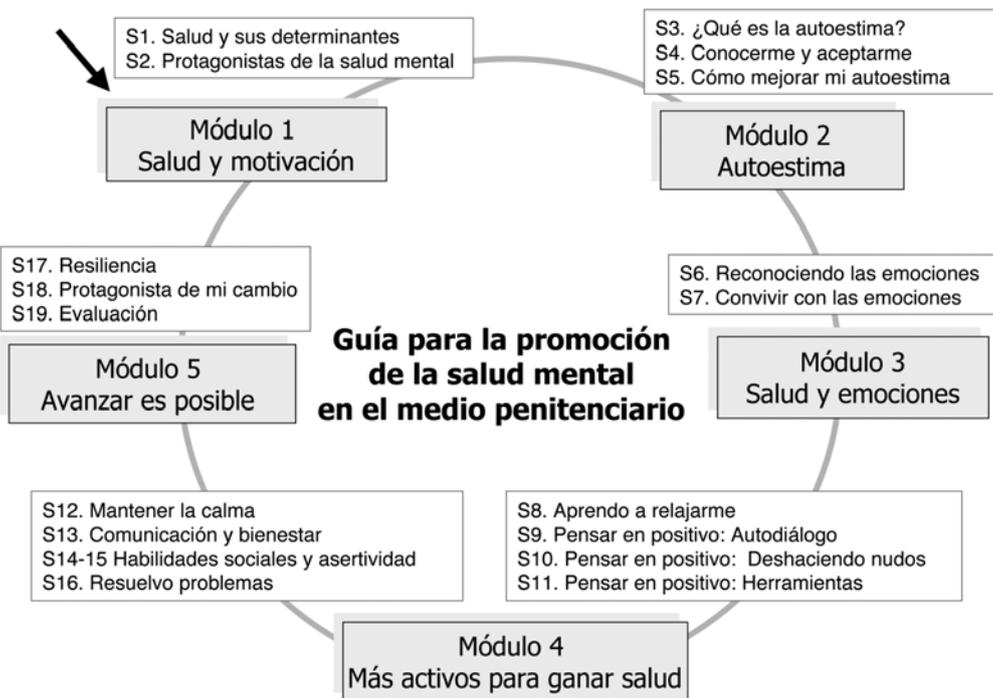
impresora). La duración aproximada de cada sesión es de 100 minutos.

Las actividades se identifican con el número de sesión y el número de actividad. Cada actividad se compone de: título, objetivos a alcanzar, tiempo asignado, material necesario para su realización y desarrollo de la actividad. La figura 3 muestra un ejemplo de la estructura de una actividad. La última sesión de la guía se dedica a la evaluación de todo el proceso y plantea la posible continuidad de la intervención a través de una planificación trimestral acompañada de reuniones mensuales de seguimiento.

A lo largo del documento, se intercalan mensajes claves motivacionales con propuestas de acción encaminadas a mejorar el bienestar emocional. Las frases fueron tomadas de Aked y Thompson<sup>14</sup> y fueron adaptadas al contexto penitenciario. Un ejemplo es: “Da. Haz algo bonito a un amigo o amiga o a alguien que no conozcas demasiado. Sé agradecido. Sonríe. Únete a un grupo. Mira a tu interior. Crea conexiones con las personas de tu alrededor”.

La guía está disponible en dos formatos: 1) impreso en papel y presentado en un fichero de fácil manejo; 2) digital en documento pdf con acceso rápido a los módulos y sesiones a través de vínculos<sup>15</sup>. Con el formato impreso ha sido distribuida a los centros penitenciarios para su implementación, pero también se puede descargar gratuitamente desde la página del Ministerio del Interior: [http://www.institucionpenitenciaria.es/web/export/sites/default/datos/descargables/publicaciones/Guia\\_Promocion\\_Salud\\_Mental.pdf](http://www.institucionpenitenciaria.es/web/export/sites/default/datos/descargables/publicaciones/Guia_Promocion_Salud_Mental.pdf)

Fig. 2. Títulos de los módulos y sesiones de la guía (edición digital)



\*S: sesión

La guía se presentó oficialmente en noviembre de 2011 en el marco de una jornada sobre salud mental en el medio penitenciario con presencia de profesionales y voluntarios de asociaciones de salud mental y responsables de instituciones penitenciarias.

## DISCUSIÓN

Esta guía es una propuesta para abordar de manera integral la promoción de la salud mental en población adulta y en una situación especial, la privación de libertad. El abordaje global por un lado y la población a la que se dirige constituyen una novedad pues no existen manuales o guías similares en el ámbito estatal e internacional. Sí que se dispone de otros materiales que abordan determinados aspectos de la salud mental como habilidades sociales<sup>16</sup>, pensamiento prosocial<sup>17</sup>, autoestima<sup>18</sup> pero sin ser específicos del medio penitenciario (a pesar de esto, algunos se han adaptado y utilizado en la elaboración de la guía).

Con un enfoque más parecido pero dirigida a jóvenes en el medio educativo, a finales de los años 90, se publicó el manual de Promoción de la Salud Mental y Emocional<sup>19</sup> y en la misma línea pero abarcando la educación para la salud, el de Promoción

de la salud de la juventud europea<sup>20</sup>. Si bien se comparten algunos contenidos (concepto de salud, autoestima, habilidades de comunicación), así como la perspectiva de promoción de la salud, en nuestra guía se incorpora el enfoque salutogénico, el modelo de activos y la resiliencia, así como las perspectivas de género e interculturalidad que por otro lado sí se han contemplado en otros materiales relacionados con el VIH/SIDA<sup>9,21</sup>. En 2003 se publicó una guía<sup>22</sup> con un formato similar a la que nos ocupa pero con el objetivo de dotar de un marco de genérico al diseño de programas de educación para la salud en el medio penitenciario. Aunque se considera de gran utilidad, el documento tiene un carácter más técnico, se dirige a profesionales del medio y no aborda específicamente la salud mental.

Con el propósito de que sea factible la implementación de la guía en los centros penitenciarios y la intervención no se prolongue en exceso en el tiempo, se seleccionaron los contenidos priorizándolos en función de los principales determinantes y factores protectores de la salud mental<sup>4</sup> en el contexto penitenciario. La guía tal y como está planteada se puede desarrollar en sólo 10 semanas (19 sesiones con una frecuencia de 2 sesiones semanales de 2 horas de duración cada una de ellas).

Aunque no existen demasiadas experiencias de planificación y diseño participativo de intervenciones comunitarias de promoción de la salud, en la elaboración de la guía se ha tenido en cuenta la opinión y la participación de la población diana: detección de necesidades e identificación de factores protectores (experiencia de Zuera y Daroca), en la elección de contenidos, el diseño de actividades y evaluación del proceso (pilotajes en Valencia y Zuera). Se ha demostrado que este tipo de diseños aumentan el rendimiento y la eficacia de los materiales<sup>23</sup> e incrementan el empoderamiento de la población.

Otro aspecto compartido con otras guías (Guía Lluna<sup>24</sup>, Manual de promoción de la salud mental y emocional<sup>19</sup>) es la metodología participativa que se ha utilizado en el desarrollo de las sesiones y que caracteriza al planteamiento en formato taller: actividades grupales, secuenciadas, experienciales, divertidas y basadas en el aprendizaje significativo. Existen experiencias en el medio penitenciario que refuerzan la utilidad y resultados de este tipo de métodos.<sup>25-27</sup>

La guía es una herramienta pensada para que cualquier profesional que no necesariamente sea especia-

lista en salud mental (ni de psiquiatría ni psicología) pueda ser capaz de aplicarla con un grupo de internos e internas de un centro penitenciario. Para ello, tanto los contenidos teóricos que se presentan como las dinámicas que se proponen han sido escritos en un lenguaje sencillo y comprensible. Se han incorporado recomendaciones para la persona facilitadora del grupo y bibliografía complementaria para profundizar en los principales temas abordados. Se ha pretendido que la guía sea fácil de aplicar y transferir; que la persona que la utilice sea sobre todo “facilitadora”: que promueva la participación de todas y cada una de las personas del grupo y anime a seguir el proceso. Ésta es una de las claves del éxito y del desarrollo de las actividades propuestas.

Los aspectos de evaluación del proceso están contemplados en la sesión 19 de la guía, así mismo las sesiones que abordan los temas de “resiliencia”, “herramientas para la vida” y “protagonista de mi cambio” (figura 3) se orientan a identificar cambios que la aplicación de la guía ha proporcionado al grupo de participantes y que se atribuyen a la intervención. Como limitación, señalar que, de momento, no ha podido

Fig. 3. Ejemplo de la estructura de una actividad de la guía

**Actividad 18.2: Cambios en el camino**

**OBJETIVOS:**  
 ▽ Identificar los cambios que se han producido en su vida, atribuidos a las sesiones.

**TIEMPO ASIGNADO:** 40 minutos

**MATERIAL:**  
 - Ficha “Cambios en mi camino”  
 - Ficha “Piedra, papel o tijera”  
 - Bolígrafos

**DESARROLLO:**

Se reparte a cada participante la ficha “Cambios en mi camino” para que individualmente se reflexione y se rellene en unos 10 minutos.

Después, se invita a las personas participantes a que se reúnan en subgrupos de 4-6 personas. Se les pide que durante 20 minutos compartan lo más relevante de su reflexión personal y que rellenen en grupo la Ficha “Piedra, papel o tijera”. Se trata de que identifiquen las dificultades que obstaculizan la consecución de los cambios que pretenden incorporar en sus vidas (las piedras), qué cosas han de “cortar” y de las cuales deben desprenderse porque actúan como “lastres” para conseguir estos cambios (tijeras) y finalmente identificar qué puntos son clave para lograr incorporar los cambios deseados (papel).

Puede simplificarse la actividad, haciendo que cada subgrupo trabaje un aspecto: un subgrupo piensa acerca de las piedras, otro acerca de las tijeras y otro acerca de los papeles.

ser realizada una evaluación del impacto de la guía, ni se ha aplicado en su totalidad a un mismo grupo de internas e internos. Aunque es un tema complejo, en el futuro será necesario plantear una evaluación sobre los resultados de utilización de la guía y poder valorar el grado de efectividad sobre la salud mental de las personas participantes. Esta evaluación se plantearía desde una perspectiva multimétodo (cualitativa y cuantitativa) y participativa<sup>28</sup> y se basaría en indicadores positivos de salud mental<sup>29</sup> y en criterios de calidad en formación en promoción de la salud mental consensuados a nivel europeo.<sup>30</sup>

Por otra parte, sería importante mejorar la difusión de la guía a través de presentaciones interactivas, talleres o jornadas dirigidas a profesionales o miembros de asociaciones para facilitar su aplicación.

## CORRESPONDENCIA

Vincles Salut

C/Pla del Corretger, 14

46500 Sagunt (Valencia)

vincles.salut@gmail.com www.vincles-salut.org

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Estudio Sobre Salud Mental en el medio penitenciario [Internet]. Madrid: Dirección General de Instituciones Penitenciarias Ministerio del Interior. 2007. [citado 11 Sep 2012]. Disponible en: [http://www.msc.es/organizacion/sns/planCalidadSNS/boletinAgencia/boletin10/estudio\\_saludMental\\_medio\\_penitenciario.pdf.pdf](http://www.msc.es/organizacion/sns/planCalidadSNS/boletinAgencia/boletin10/estudio_saludMental_medio_penitenciario.pdf.pdf)
2. Vicens E, Tort V, Dueñas RM, Muro A, Pérez-Arnau F, Arroyo JM, et al. The prevalence of mental disorders in Spanish prisons. *Crim Behav Ment Health*. 2011 Dec; 21(5): 321-32. doi: 10.1002/cbm.815.
3. Protocolo de aplicación del programa marco de atención integral a enfermos mentales en centros penitenciarios (PAIEM)[Internet]. Madrid: Secretaría General de Instituciones Penitenciarias. Dirección General de Coordinación Territorial y Medio Abierto. 2009. [citado 11 Sep 2012]. Disponible en: [http://www.iipp.es/web/export/sites/default/datos/descargables/descargas/Protocolo\\_PAIEM.pdf](http://www.iipp.es/web/export/sites/default/datos/descargables/descargas/Protocolo_PAIEM.pdf)
4. OMS. Promoción de la salud mental: conceptos, evidencia emergente, práctica (informe compendado). Ginebra: OMS; 2004.
5. Morgan A, Davies M, Ziglio E, editores. *Health Assets in a Global Context: Theory Methods Action*. New York: Springer; 2010.
6. Rivera F, Ramos P, Moreno C, Hernán M. Análisis del modelo salutogénico en España: aplicación en salud pública e implicaciones para el modelo de activos en salud. *Rev Esp Salud Pública*. 2011; 85: 137-47.
7. Henderson N, Milstein M. *Resiliencia en la escuela*. Buenos Aires: Paidós; 2003.
8. *Estrategia en Salud Mental del Sistema Nacional de Salud 2009-2013*. Madrid: Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad; 2011.
9. Aviñó A, Bustamante R, González J, González FJ, Pitarch MC, Paredes-Carbonell JJ, et al. Programa Lluna. Talleres de sexo más seguro y consumo de drogas de menos riesgo en el medio penitenciario. Guía de intervención. 2ª ed. Madrid: Dirección General de Instituciones Penitenciarias. Ministerio de Sanidad y Consumo; 2000.
10. La Organización Mundial de la Salud premia tres proyectos españoles punteros en el ámbito de la Sanidad Penitenciaria. Secretaría General de Instituciones Penitenciarias[Internet]. Madrid: Ministerio del Interior; 2009. Gabinete de Prensa. Noticias. [citado 29 May 2011]. Disponible en: [http://www.institucionpenitenciaria.es/web/portal/idioma/gl/Noticias/Noticias/noticia\\_0019.html](http://www.institucionpenitenciaria.es/web/portal/idioma/gl/Noticias/Noticias/noticia_0019.html)
11. Baum F, MacDonald C, Smith D. Participatory Action Research. *J Epidemiol Community Health*. 2006; 60: 854-7.
12. Lindström B, Eriksson M. *Guía del autoestopista salutogénico*. Girona: Documenta Universitaria; 2011.
13. Coll C, Solé I. Aprendizaje significativo y ayuda pedagógica. *Revista Candidus* [Internet]. 2001 mayo/junio [citado 16 Sep 2012]; 15. Disponible en: [http://www.quadernsdigitals.net/index.php?accionMenu=hemeroteca.VisualizaArticuloIU.visualiza&articulo\\_id=5480](http://www.quadernsdigitals.net/index.php?accionMenu=hemeroteca.VisualizaArticuloIU.visualiza&articulo_id=5480)
14. Aked J, Thompson S. *Five ways to wellbeing. New applications, new ways of thinking*. London: NHS Confederation; 2011.
15. Equip Vincles Salut. *Guía para la promoción de la salud mental en el medio penitenciario*[Internet]. Madrid: Ministerio del Interior. Secretaría General de Instituciones Penitenciarias; 2011. [citado 11 Sep 2012]. Disponible en: [http://www.institucionpenitenciaria.es/web/export/sites/default/datos/descargables/publicaciones/Guia\\_Promocion\\_Salud\\_Mental.pdf](http://www.institucionpenitenciaria.es/web/export/sites/default/datos/descargables/publicaciones/Guia_Promocion_Salud_Mental.pdf)
16. Bustamante R, Gamonal A, Sánchez C. *Habilidades Sociales. Programas de Intervención*. Vol. 12.

- Madrid: Plan Regional sobre Drogas - Consejería de Integración Social; 1995.
17. Garrido V, Gómez A. Guía introductoria del programa "El pensamiento prosocial". Valencia: Cristóbal Serrano; 1996.
  18. Espada JP, Quiles MJ. Educar en la autoestima: propuestas para la escuela y el tiempo libre. Madrid: CCS; 2004.
  19. Weare K, Gray G. Promoción de la salud mental y emocional en la red europea de escuelas promotoras de salud: Manual de formación para profesores y otros formadores de jóvenes. Madrid: Ministerio de Educación y Ciencia; 1998.
  20. Metcafe O, Weare K, Wijnsma P, Williams T, Williams M, Young I. La educación para la salud en el ámbito educativo: Manual de Formación para el profesorado y otros agentes educativos. Madrid: Ministerio de Educación y Ciencia; 1995.
  21. Mazarrasa L, Blázquez M, Martínez M, Castillo S, Llácer A. Promoción de la salud en población inmigrante: participación comunitaria y educación entre iguales. En: Ministerio de Sanidad y Consumo, editor. La prevención de la infección del VIH/Sida en la población inmigrante. Madrid: Secretaría del Plan Nacional sobre el Sida. Ministerio de Sanidad y Consumo; 2006. p. 73-83.
  22. Gómez-Pintado P, coord. Guía de educación para la salud en el medio penitenciario. Madrid: Dirección General de Instituciones Penitenciarias; 2003
  23. Paredes-Carbonell JJ, Colomer C. Prevención del VIH/sida en el medio penitenciario: una experiencia de planificación participativa. Gac Sanit. 2001; 15(1):41-7.
  24. Aviñó A, Bustamante R, González-Aracil J, González F, Paredes JJ, Pitarch MC. Programa Lluna: una guía de intervención para la promoción del sexo más seguro en el medio penitenciario. Rev Esp Sanid Penit. 1999; 1:88-92.
  25. Paredes-Carbonell JJ, Elizondo A, Muñoz A, Colomer C. Taller de salud, experiencias participativas para la prevención y el control del SIDA en un centro penitenciario. Trabajo social y salud. 1995; 22:25-30
  26. Almenara JM, Araujo R, Paredes-Carbonell JJ, Saurí V. Mediadores de salud en un programa de mantenimiento con metadona. Rev Esp Sanid Penit. 1999; 1: 73-92.
  27. Bedía M, Llorente MI, Lucas MT, Serralta F. Formación de mediadores en salud (VIH/Sida) en un centro penitenciario. Rev Esp Sanid Penit. 2002; 4: 10-7.
  28. Cabria MA, Pla M, Crespo R, Mena M. Evaluación Plan de Actuación: Salud para las Mujeres 2004-2007. Santander: Consejería de Sanidad-Gobierno de Cantabria; 2007
  29. Oliva A, Pertegal MA, Antolín L, Reina MC, Ríos M, Hernando A, et al. El desarrollo positivo adolescente y los activos que lo promueven, un estudio en centros docentes andaluces. Sevilla: Junta de Andalucía; 2010
  30. Greacen T, Jouet E, Ryan P, Cserhati Z, Grebenc V, Griffiths C, et al. Developing European guidelines for training care professionals in mental health promotion. BMC Public Health. 2012; 12: 1114. doi: 10.1186/1471-2458-12-1114