

“La prisión como oportunidad de cambio en salud”

Forma Joven en el Centro Penitenciario de Albolote

Ana Ruth Bernardo de Paz

Distrito Sanitario Granada Metropolitano

Unidad de Gestión Clínica de Medicina Preventiva, Vigilancia y Promoción de la Salud

SESPAS/ HIPATIAS

La prisión puede suponer en sí misma un activo y una oportunidad de cambio en salud.

Hace más de medio siglo la OMS definió la salud como *“un estado de completo bienestar físico, mental y social y no solamente la ausencia de enfermedad o dolencia”*.

Salud no significa ausencia de dolor y de dolencias. Esas condiciones forman parte de la existencia saludable.

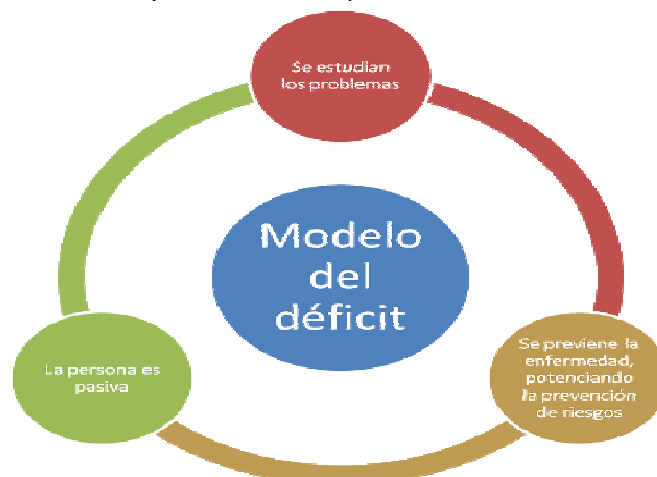
Salud: *significa fuerza espiritual y capacidad de equilibrio para lidiar con los desafíos traídos por el dolor y por la dolencia.*

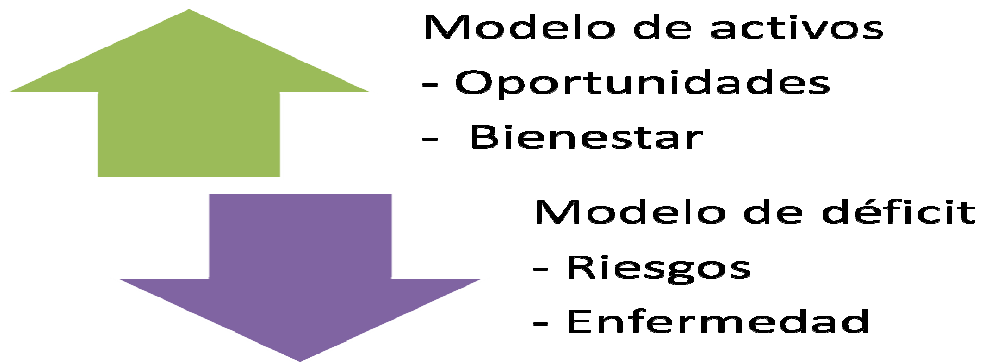
Nietzsche intuyó esto al escribir: "lo que no me mata, me fortalece".

Marco teórico:

Nuestro marco teórico es el modelo salutogénico ideado por Aaron **Antonovsky** que, a diferencia del modelo del déficit (imperante hasta principios del S. XX) hablaba de prevenir los problemas mediante la reducción de los factores de riesgo.

El sociólogo planteándose el mecanismo por el que se desarrolla la resiliencia de algunas personas en los campos de concentración durante la Segunda Guerra Mundial descubre que hay forma de promover el bienestar y la competencia mediante la exploración de los recursos y activos tanto personales como comunitarios.





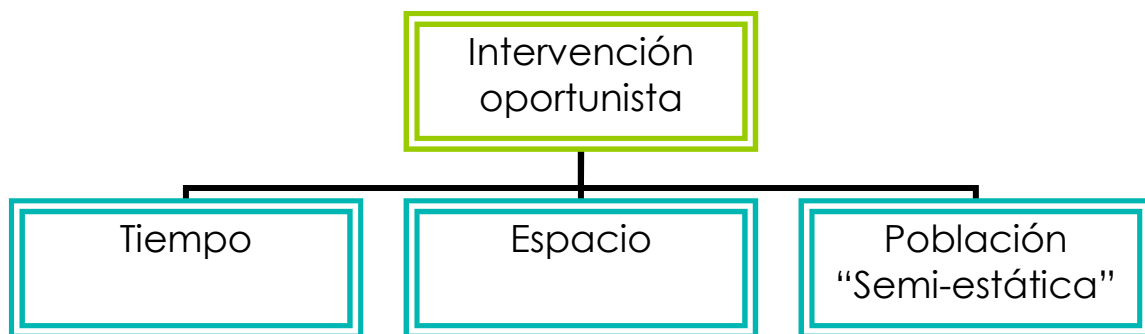
Incluye los recursos materiales de subsistencia y los recursos subjetivos del individuo y de su comunidad: su ocupación, sus vínculos afectivos y materiales, que le dan soporte para estar bien y vivir bien en sociedad. También las actividades interesantes y gratificantes para el individuo, que lo estimulen y lo hacen sentir activo y productivo. De eso depende el fundamento epistemológico positivo que cada individuo debería ser capaz de construir para sí mismo: una intuición creativa del significado de la existencia.

Se llega así al sentido de coherencia individual. Cada individuo debe encontrar para sí mismo una sensibilidad para entender o interpretar de modo positivo los diversos desafíos existenciales.

Las prisiones pueden ser entornos para la salud, ya que en ellas existe la posibilidad efectiva de promocionarla.

En prisión existe además el mayor activo de salud que pueda existir, el tiempo. Sería importante que los propios internos detectaran los activos que existen en su entorno ya que hay muchos de los que nosotros no somos conscientes. Se hace también necesario profundizar en otros aspectos que hacen posible la creación de salud. La salud es ahora considerada un recurso para la vida y una gran mayoría de la población penitenciaria ha carecido de las oportunidades necesarias para adquirir y mantener la salud.

Por todo ello en el año 2011 se decide poner en marcha en el Centro Penitenciario el Programa de Promoción de Salud "Forma Joven", realizando una adaptación a las particularidades de la población y el espacio.



OBJETIVOS

- Fomentar los hábitos saludables entre la población interna aprovechando el equipamiento y recursos humanos del centro penitenciario
- Fomentar la prisión como un espacio de cambio positivo para la salud
- Contribuir a dotarles de recursos y capacidades
- Incentivar la compatibilidad entre salud y otros aspectos (ocio, vida diaria..)
- Favorecer la elección de conductas más saludables

Forma Joven en el Centro Penitenciario Albolote

"CUIDÁNDONOS"



"Cuidando mi cuerpo"

- Conceptos básicos sobre drogas y cómo estas afectan al organismo, a corto, medio y largo plazo.
- Procesos de adicción y dependencia. Cese de consumo.
- Alimentación
- Ejercicio y actividad física.

"Cuidando mi mente":

- Control de ansiedad
- Gestión de emociones
- Inteligencia emocional
- Control de impulsos
- Pensamiento Positivo

"Cuidando a los demás":

- La pareja, las relaciones, promoción de la salud sexual/sexualidad
- Habilidades para la comunicación y la negociación
- Prevención de violencia
- Género

Equipo Forma Joven

- Ana Ruth Bernardo de Paz. Psicóloga. Técnico de Promoción de la Salud
- Antonio Rodríguez Martínez. Médico de Instituciones Penitenciarias
- Antonio Fernández Torres. Educador de Instituciones Penitenciarias
- Inmaculada Muñoz Sánchez. Practicum Psicología UGR
- Joana Romero Mancera. Practicum Psicología UGR

METODOLOGIA

- **Talleres grupales**
 - Sesiones quincenales de 2 horas de duración
 - Población: Menores del módulo 14
 - Han participado 44 chicos entre 18 y 21 años
- **Asesoría individual**
 - Consulta individual, previa petición cita

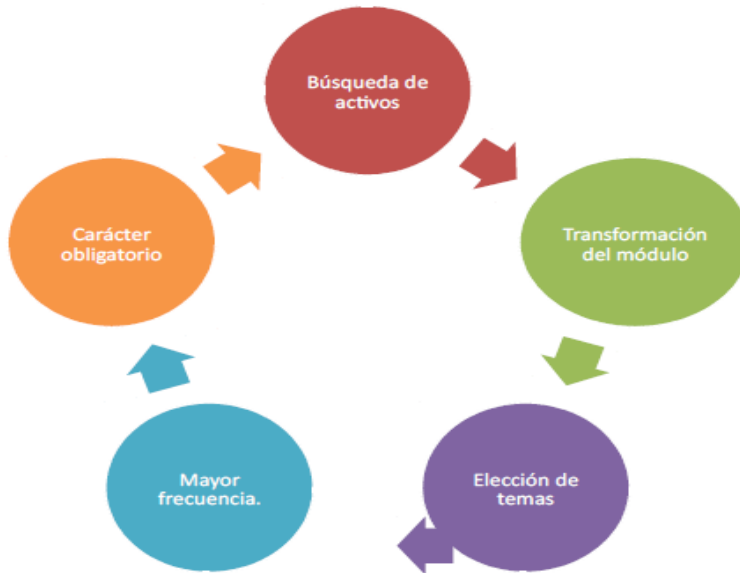
La metodología ha seguido la misma estructura que el Programa "Forma Joven" en los centros Educativos.

El grupo ha estado compuesto en un principio por los menores internos que se comprometían a una estabilidad y se ofertó a los funcionarios del módulo la posibilidad de participación.

Con el paso del tiempo esta actividad ha pasado a formar parte de las actividades con las que los menores pueden obtener ciertos beneficios penitenciarios por lo que se carácter se ha vuelto más "obligatorio", así se ha pasado de una población constante de 10/12 internos a dos grupos de 22 chicos cada uno.

El personal de Forma Joven (del Distrito Sanitario y de la Institución) son los encargados de dinamizar el proyecto y realizar la formación. También son los detectores de activos y de posibilidades.

Evolución



RESULTADOS ESPERADOS.

Los resultados esperados también serían propuestos por el grupo motor, pero a priori, se esperaban una serie de mejoras medibles en salud

- Cambios en las hábitos de ocio y tiempo libre
- Mayor información en Salud

Temas a trabajar:

- **Hábitos saludables:**

- Promoción de la alimentación equilibrada y la actividad física
- Promoción de la vida sin dependencias. Prevención de consumos adictivos (tabaco alcohol, adicciones sin sustancia, etc.)
- Seguridad en la conducción

- **Sexualidad y relaciones**

- Promoción de relaciones sanas, seguras y satisfactorias
- Salud sexual

- Igualdad entre hombres y mujeres
- Buenos tratos
 - **Convivencia**
 - Favorecer la convivencia pacífica
 - Ayuda mutua y solidaridad
 - Negociación de los conflictos
 - **Promoción de la salud mental**
 - Autoestima
 - Autoeficacia
 - Habilidades sociales
 - Resolución de conflictos
 - Conocimiento y manejo de emociones
 - Pensamiento positivo

RESULTADOS OBTENIDOS

Desde el principio se ha consolidado un grupo estable de internos, con un alto nivel de participación, implicación, asistencia y satisfacción con los talleres

El cambio de carácter del taller de la voluntariedad al condicionamiento en la asistencia ha tenido dos repercusiones; por un lado ha aumentado el grupo de asistentes (llegando así a mayor número de internos esta estrategia) pero en cambio el ritmo de trabajo y de participación ha disminuido, pues algunos no acuden por iniciativa sino en busca de la “recompensa”.

Valoramos como muy positivo la coordinación entre el Servicio de Salud e Instituciones Penitenciarias, así como el equipo multidisciplinar integrado por ambas como metodología de trabajo.

Es necesario establecer mecanismos de evaluación del “impacto en salud” que la estrategia pueda tener sobre los internos.

Ana Ruth Bernardo de Paz.

Psicóloga Col M15912

anar.bernardo.exts@juntadeandalucia.es