



## Entre Rejas y Derechos, El Rol de las Habilidades para la Vida en la Salud Mental de Personas Privadas de la Libertad

*Between Bars and Rights: The Role of Life Skills in the Mental Health of Persons Deprived of Liberty*

12

Ana María Pava Vásquez<sup>1</sup>

Colombiana - Estudiante - Universidad Nacional Abierta y a Distancia – UNAD

Estudiante del programa de psicología

<https://orcid.org/0009-0002-8533-9507>

gina.castillo@unad.edu.co

Gina Castillo Salgado<sup>2</sup>

Colombiana - Docente - Universidad Nacional Abierta y a Distancia – UNAD

Especialista en Educación Cultura y Política

<https://orcid.org/0000-0001-5964-3981>,

Maria Laura Vergara<sup>3</sup>

Colombiana - Especialista en Investigación e Innovación Educativa

Docente - Universidad Nacional Abierta y a Distancia – UNAD

<https://orcid.org/0000-0001-9600-2956>,

Blanca Aleida Zuluaga<sup>4</sup>

Colombiana - Docente - Universidad Nacional Abierta y a Distancia – UNAD

Magister en Sistemas en Gestión Integrados

<https://orcid.org/0000-0002-9537-2565>,

Boris Señas Sierra<sup>5</sup>

Colombiano - Docente - Universidad Nacional Abierta y a Distancia – UNAD

Magister en Educación Superior

<https://orcid.org/0000-0002-5530-6731>



## Resumen

**Objetivo.** Este artículo tiene la finalidad de llevar a cabo el análisis de la efectividad de una intervención psicosocial orientada a trabajar el desarrollo de las habilidades para la vida en las personas privadas de libertad (PPL) y, de esta manera, contribuir al fomento de la salud mental y al ejercicio de los derechos humanos en la penitenciaría de mediana seguridad de Sincelejo, Sucre.

**Método.** La investigación fue realizada en un enfoque mixto, con un diseño no experimental transversal, sustentando metodológicamente en los postulados de la Investigación Acción Participativa (IAP) y la psicoeducación. Se trabajó con 55 PPL a quienes se les aplicaron además de técnicas como la observación directa, las entrevistas semiestructuradas, instrumentos psicológicos ya validados en Colombia, en concreto el “Cuestionario Personal de Valores Individuales”. **Resultados.** Los resultados obtenidos nos permitieron visibilizar la realidad de carencias emocionales, autoestima baja, dificultades en regular afectos e indefinición en la identificación de los valores sociales. De manera complementaria a este diagnóstico, se planificaron las sesiones grupales donde se abordaron temas tan variados como el trabajo en equipo, el perdón, la responsabilidad, el amor propio y la comunicación asertiva. Los resultados del proceso de la intervención presentada reflejan el significativo fortalecimiento de la autoestima, el reconocimiento emocional y las habilidades interpersonales de las participantes. **Conclusiones.** El tipo de intervención analizada en esta investigación orientada al bienestar psicosocial de los reclusos contribuye de forma positiva, reitera que la adquisición de habilidades para la vida supone una estrategia de intervención social eficaz para la resocialización, defendiendo los derechos humanos, esta estrategia permite, además, favorecer una cultura de paz y dignidad en condiciones de reclusión y exclusión social.

**Palabras claves:** Habilidades para la vida, Salud mental, Personas privadas de la libertad (PPL), Derechos humanos, Intervención psicosocial.

## Abstract

Objective. The purpose of this article is to analyze the effectiveness of a psychosocial intervention aimed at developing life skills in incarcerated individuals and, in this way, contribute to the promotion of mental health and the exercise of human rights in the medium-security prison in Sincelejo, Sucre. Method. The research was conducted using a mixed approach, with a non-



experimental cross-sectional design, methodologically based on the principles of Participatory Action Research (PAR) and psychoeducation. We worked with 55 PPL, who were also subjected to techniques such as direct observation, semi-structured interviews, and psychological instruments already validated in Colombia, specifically the “Personal Questionnaire on Individual Values.” Results. The results obtained allowed us to highlight the reality of emotional deficiencies, low self-esteem, difficulties in regulating emotions, and a lack of clarity in identifying social values. Complementing this diagnosis, group sessions were planned to address topics as varied as teamwork, forgiveness, responsibility, self-esteem, and assertive communication. The results of the intervention process presented reflect a significant strengthening of the participants' self-esteem, emotional recognition, and interpersonal skills.

**Keywords:** Life skills, Mental health, Persons deprived of liberty (PPL), Human rights, Psychosocial intervention.

## Introducción

Las habilidades para la vida son un conjunto de capacidades psicosociales y emocionales que permiten a los sujetos potencialmente alcanzarlos en la vida cotidiana, las relaciones interpersonales y la toma de decisiones responsables. Estas habilidades fueron fomentadas por la Organización Mundial de la Salud desde los años 90 y suponen incluir habilidades como la autoconciencia, la empatía, el pensamiento crítico, la comunicación asertiva y el control del estrés y las emociones (OMS, 1993), teniendo en cuenta que para Luna (2015), por las habilidades para la vida son ineludibles en la educación de los sujetos para convertirles en personas conscientes, críticas y capaces de transformar su realidad, sobre todo en modos de vida donde la vulnerabilidad social está institucionalizada como pueden ser los centros penitenciarios. Tan sólo otra referencia al hablar de mujeres en prisión, Ollivette (en Martín, 2018) pone de manifiesto la mala salud mental que presenta este colectivo, las cuales se producen en condiciones que afectan gravemente la salud de estas personas, tales como el aislamiento, la estigmatización, las relaciones afectivas que se pierden o el hecho de tener que convivir con personas que han caído en estados de violencia y agresividad. Estas situaciones suelen provocar trastornos a los recluidos tales como la ansiedad, la depresión o la agresividad, factores que pueden aumentar si no hay intervención psicosocial; por consiguiente,



la importancia de la intervención psicosocial relacionada con la regulación de las emociones, la resiliencia y la construcción de proyectos de vida está muy presente en el contexto penitenciario (Martín, 2018; Montero, 2004).

Autores como Bisquerra (2000) apuntan que el fortalecimiento de las competencias emocionales es un aspecto esencial para el desarrollo del ser humano en su totalidad, así como para su inclusión social, puesto que en los contextos carcelarios a las habilidades emocionales se les reconoce tanto por el bienestar psicológico de los internos y se convierten en las vías para su proceso de resocialización y posterior reinserción social. En este sentido, las habilidades para la vida se entienden como derechos vinculados al derecho a la educación, a la salud mental y a la dignidad de la persona, todo ello en coherencia con lo que pronuncian las Reglas Mandela (UNODC, 2015). Entendiendo que la intervención del desarrollo de estas habilidades y competencias desde la educación; Pava Vásquez (2024), en el estudio realizado en la Penitenciaría de Mediana Seguridad de Sincelejo, Sucre; coincide en que el trabajo de fortalecimiento de las habilidades para la vida, insertado desde un enfoque psicoeducativo y participativo permite generar el espacio para hacer un trabajo reflexivo sobre los valores, la convivencia y el manejo emocional. Desde lo que observan investigadores como Villacrés y Vásquez (2023) y su artículo publicado en la revista Ciencia Latina, se comprueba que las intervenciones estructuradas en habilidades para la vida fomentan la autoestima, la autorregulación emocional y la toma de decisiones responsables de las poblaciones vulnerables y, por ello, se ratifica el impacto en la garantía de derechos.

Por lo tanto, el presente estudio se fundamenta en el supuesto de que el fortalecimiento de las habilidades para la vida en contextos de reclusión no sólo es un instrumento más de atención psicosocial, sino también un acto transformador que otorga a las prisiones como sujetos de derechos, capaces de reconstruir sus trayectorias vitales desde la dignidad, la conciencia y la paz.

## **Método**

El presente estudio se desarrolló bajo el enfoque cuantitativo, con un alcance descriptivo, de corte transversal y con un diseño no experimental, dado que los datos fueron recolectados en un solo momento, sin manipulación de variables. Esta estructura metodológica permitió caracterizar las condiciones psicosociales de las personas privadas de la libertad (PPL) frente al desarrollo de habilidades para la vida. En palabras de Fernández Collado et al. (2014), los estudios descriptivos permiten “especificar las propiedades, las características y los perfiles importantes de personas,



grupos, comunidades o cualquier otro fenómeno que se someta a análisis”, posibilitando la medición e interpretación sistemática de la información recogida en un contexto específico (p. 230).

Paralelamente, se empleó un enfoque cualitativo complementario, basado en la Investigación Acción Participativa (IAP), la cual promueve la participación activa de los sujetos de estudio en la identificación de sus problemáticas, el análisis crítico de su contexto y la construcción conjunta de soluciones. Esta metodología, propuesta por autores como Montero (2004), es especialmente útil en escenarios sociales complejos como los centros penitenciarios, ya que favorece el empoderamiento, la reflexión colectiva y la transformación de las realidades vividas por los participantes.

## **Participantes**

La muestra estuvo conformada por 55 personas privadas de la libertad, de los cuales 25 eran hombres recluidos en el pabellón 1 y 30 mujeres del área de reclusión femenina de la Penitenciaría de Mediana Seguridad de Sincelejo, Sucre. La selección se realizó mediante muestreo no probabilístico por conveniencia, dado que participaron voluntariamente quienes mostraron interés en las actividades propuestas y cumplieron con los criterios éticos y de confidencialidad. Todos los participantes firmaron un consentimiento informado y fueron orientados respecto al propósito de la investigación y su rol dentro del proceso, en concordancia con los principios éticos establecidos para estudios con poblaciones vulnerables.

## **Instrumentos utilizados**

Para la recolección de la información se utilizó el Personal Questionnaire of Individual Values, un instrumento psicológico validado en Colombia, compuesto por 40 ítems con escala tipo Likert. Este cuestionario evalúa aspectos como la autodirección, la estimulación, el hedonismo, la interacción social, la conservación, el logro, el poder, la seguridad y la espiritualidad. La elección de este instrumento respondió a su pertinencia para medir la interiorización de valores y su relación con el comportamiento individual y social. Su confiabilidad ha sido reportada en investigaciones previas con índices superiores a  $\alpha = 0.85$ , lo que respalda su consistencia interna (Martín, 2018).

## **Procedimiento**

La intervención se estructuró en sesiones grupales de tipo psicoeducativo, desarrolladas



durante un estricto cronograma, las cuales incluyeron actividades teóricas, reflexivas y prácticas orientadas al fortalecimiento de habilidades para la vida. Temas como autoestima, comunicación asertiva, manejo de emociones, trabajo en equipo, perdón y toma de decisiones fueron abordados con base en estrategias participativas. La metodología psicoeducativa permitió informar, sensibilizar y orientar a los participantes sobre conceptos fundamentales que inciden en su salud mental, su conducta y su proceso de reintegración social (Godoy et al., 2020, citado por Banguero Melo et al., 2019). Esta metodología se aplicó tanto de forma individual como grupal, lo cual facilitó la personalización de los contenidos sin perder el sentido colectivo del proceso. El análisis de la información obtenida se realizó mediante estadística descriptiva y triangulación con los datos cualitativos obtenidos en las observaciones y entrevistas, lo que permitió una interpretación integral de los resultados.

## Resultados

Se aplicó el *Cuestionario de Valores de Schwartz (PVQ)* a un total de 55 personas privadas de la libertad (PPL). Este instrumento evalúa 40 ítems distribuidos en 10 dimensiones de valores, categorizadas por tipos motivacionales y metas personales.

El análisis estadístico se realizó a partir de las respuestas codificadas en escala Likert (1 a 6). En primer lugar, se calcularon medidas de tendencia central para cada ítem, encontrando valores de media que oscilan entre 1.56 (ítem 1: creatividad y originalidad) y 3.44 (ítem 2: riqueza y posesiones materiales). Asimismo, los valores mínimos y máximos en los ítems muestran respuestas que van desde 1 (respuesta más baja posible) hasta 6 (respuesta más alta), reflejando la diversidad perceptual y valorativa de los participantes.

Figura 1: Media de Respuesta por Ítems.



**Nota:** análisis estadístico descriptivo de los resultados del cuestionario Personal Questionnaire of Individual Values (PVQ) aplicado a personas privadas de la libertad en la Penitenciaría de Sincelejo



Con la intención de evaluar la influencia de la formación psicoeducativa en una población reclusa desde el enfoque de derechos humanos, se optó por utilizar la información captada mediante la técnica del Personal Questionnaire of Individual Values (PVQ) para mejor analizar la misma, ya que este horizonte nos ayudaría a describir la forma de pensar de los participantes, los valores más relacionados con estos mismos, y la expresión de cambios relevantes de las actitudes, creencias y conductas de los participantes a raíz de la actividad formativa. Medir este tipo de valores nos facilitaba interpretar la manifestación del impacto de las habilidades para la vida en su vertiente práctica y emocional, así como facilitar evidencias de la forma en que estas aportaban a la habitabilidad emocional, a la conciencia ética y a los preámbulos de una eventual reinserción penal digna y equitativa. Interiorización de valores y habilidades prosociales El Personal Questionnaire of Individual Values (PVQ) aplicado a 55 personas que cumplían una pena de prisión, obtenía unas puntuaciones medias más elevadas en ítems relacionados con los valores benevolente, igualitario, pacificador, del entorno. Estos datos hacían equitativamente sentido a partir del mismo hecho de ser las personas reclusas, además de llevar a manifestar una tendencia de relación con lo prosocial y ético. En contraposición, los ítems relacionados con el poder, la riqueza, el control soleaban tener puntuaciones más pequeñas, evidenciando la baja valoración o importancia de los ítems más focalizados hacia la dominación o el estatus.

Estos resultados refuerzan la noción de que la intervención psicoeducativa impulsó una reconfiguración ética en los participantes, promoviendo la empatía, la solidaridad y la autorreflexión como anclajes para su comportamiento interpersonal y comunitario.

### **Participación activa y reflexión colectiva**

En las sesiones psicoeducativas y grupales se registró una participación activa de los PPL quienes podrían asumir roles de cooperación en las dinámicas reflexivas. Se recopilaron relatos donde refieren de manera consciente, los momentos en los que debían hacer uso de la empatía, del perdón y de la comunicación asertiva como indicadores cualitativos de cambio interno y autorregulación emocional. Esto puede ser coherente en parte con lo observado en Ciencia Latina a raíz de las intervenciones estructuradas que fomentan la autorreflexión y la modificación de las actitudes profundamente enraizadas.



## **Impacto en la autoestima y salud emocional**

Las entrevistas semiestructuradas, así como las observaciones se percibieron un aumento elevado en el autoconcepto y la autoconfianza, lo cual supondría una mejora de la autoestima. Los PPL hicieron hincapié en la mayor claridad sobre sus propias emociones y la autorregulación del estrés que sugiere un avance en la salud mental, un aspecto importante en procesos de resiliencia y en la reintegración social.

19

## **Relevancia para los derechos humanos y resocialización**

El éxito de este conjunto de resultados viene a confirmar, y mucha más gente y expertos, que la intervención basada en habilidades para la vida, no solamente favorece la convivencia y las relaciones intra-institucionales; sino que favorece también el ejercicio de derechos fundamentales como el derecho a la educación, el derecho a la salud mental, el derecho a la dignidad humana, etc. El hecho de que se aprecien valores orientados hacia la cohesión social y la equidad, encaja con el modelo de Good Lives Model, que sitúa el bienestar de las personas que están cumpliendo sentencia como objetivo de su proceso de rehabilitación. Los datos cuantitativos y los datos cualitativos, en efecto, llegan a coincidir en demostrar el hecho de que el fortalecimiento de habilidades para la vida favorece un proceso interno de transformación en las PPL: de la valoración del mundo afectivo y relacional y de la articulación de proyectos de vida con sentido ético y cultural. Este tipo de intervención no solamente promueve la disminución de la conducta disruptiva, sino que se constituye como un eje de acción psicosocial que coincide con una cultura de derechos humanos, una cultura de restauración de la justicia y una cultura de auténtica resocialización.

## **Discusión y conclusiones**

Los resultados de la intervención psicoeducativa basada en el desarrollo de las habilidades para la vida muestran una transformación notable en los valores, actitudes y patrones de pensamiento de las personas con medidas privativas de libertad (PPL) participantes, tal como previsto por Luna y Laca (2014), ya que las habilidades psicosociales, como la toma de decisiones, llegando incluso a sentir autoconfianza, son factores protectores importantes que permiten que las personas puedan lidiar más adecuadamente con situaciones adversas denunciadas en su vida personal y social. Ello coincide con el comportamiento de los participantes, quienes, después de



recibir la intervención, mostraron mayor capacidad de reflexión ética, empatía y autorregulación emocional. En este sentido, en lo que respecta a las aportaciones de Lara (2012) en relación a la creatividad y al pensamiento reflexivo en los aprendizajes, la intervención desarrollada mostró que aun en contextos de reclusión se pueden poner en marcha procesos educativos significativos orientados a la construcción del juicio crítico, el reconocimiento del otro y el establecimiento de proyectos de vida más conscientes y socialmente responsabilizadas. Los espacios reflexivos provocados durante el desarrollo de las sesiones del programa fijado por los y las educadores/as como por las las/los participantes mostraron que incluso se logró el desarrollo de habilidades cognitivas, así como actitudes de respeto y solidaridad que van a determinar el tipo de vida de las personas en la relación entre las/los PPL.

Igualmente, los resultados que emergen del Personal Questionnaire of Individual Values (PVQ) convergen con los resultados encontrados en la investigación bajo el título: "Evaluación de Programas de Apoyo Psicoeducacional para la Atención a Personas en Libertad" (Ciencia Latina, 2024), y reafirma lo que ya se ha mostrado en la realización de iniciativas con metodologías psicoeducativas estructuradas que favorecen los procesos de resignificación de valores universales y mejoran en autoestima, comunicación asertiva y empatía. Las medias más elevadas en los valores de universalismo, benevolencia y autodirección, que se constató en este estudio, ponen de manifiesto una orientación de los PPL hacia valores de cooperación, igualdad y autorrealización, que son una condición necesaria para el desarrollo de procesos de resocialización profundos y congruentes. La disminución de la crítica de los ítems relacionados con el poder; dominación; riqueza, sugiere la aparición de una reconfiguración ético-moral en los participantes del estudio, quienes dejan de otorgar primacía a las metas individualistas y competitivas para sustituirlas por metas colectivas que tienen por objeto facilitar el bienestar de la totalidad de la comunidad. Esta reorientación se corresponde con el enfoque propio de la perspectiva de derechos humanos, el cual señala que cada persona tiene derecho sin distinción alguna a procesos educativos transformadores que propicien la dignidad, el comercio de inclusión y el desarrollo (UNESCO, 2016).

En tal situación, la intervención fue tanto una herramienta de prevención del conflicto y promoción de la salud psicológica como una estrategia de justicia restaurativa, al responsabilizar a los participantes y facilitar las oportunidades de la reconstrucción de la identidad personal y social. Los resultados permiten concluir que, si se aplican con la intencionalidad pedagógica y la sensibilidad cultural precisa, las habilidades para la vida representan un camino posible para ayudar



a las personas que están privadas de libertad en su salud mental, en su resocialización y en la garantía como derecho de esas personas.

Los resultados derivados de este estudio ponen de manifiesto que la aplicación de una intervención psicoeducativa, concretamente, de habilidades para la vida, tuvo efectos favorables, notablemente. Esto ocurrió en los individuos privados de libertad (PPL) de la Penitenciaría de Mediana Seguridad de Sincelejo, Sucre mediante la potenciación de las competencias psicosociales como la toma de decisiones, la autorregulación emocional, la empatía y la comunicación asertiva, incluso las personas consiguieron resignificar sus valores personales, dejándose llevar hacia otras actitudes a favor de la prosocialidad, propiciando así una convivencia pacífica entre ellos, caracterizándose por el respeto por la dignidad de los trabajadores, de los usuarios y de lo humano en general. La vertiente cuantitativa, evocando el Personal Questionnaire of Individual Values (PVQ) ha evidenciado que valores como la benevolencia, el universalismo, la autodirección, la seguridad, entre otros, se han potenciado para la filosofía personal, en comparación con valores como el poder, la riqueza y el control que han tenido una puntuación menor; la propuesta de valores se encuentra lo suficientemente situados, que hablan de un cambio de jerarquía de valores, de esta manera, la naturaleza de la jerarquía de valores sugiere una nueva ética práctica y una nueva identidad práctica por tanto, en sintonía con nuevas formas para concebir la resocialización y la justicia restaurativa.

Desde un punto de vista cualitativo, los individuos reclusos participaron de un modo activo y comprometido a lo largo de las sesiones de intervención, en las cuales pudieron manifestar de un modo espontáneo procesos de reflexión crítica, autoconocimiento y conciencia social. Los resultados se alinean con lo indicado por Luna y Laca (2014) y Lara (2012), autores que han puesto de manifiesto la relación existente entre las habilidades psicosociales y la transformación de las actitudes, incluso en situaciones difíciles. Por último, esta investigación permite reafirmar que el desarrollo de habilidades para la vida es una herramienta eficaz para potenciar la salud mental y la percepción de agencia por parte de las personas privadas de libertad, así como para acompañarles en el proceso de la reintegración social desde un modelo de enfoque de derechos humanos. Promover este tipo de intervenciones es algo más que una apuesta por la transformación de las personas; es una apuesta institucional por la equidad, la inclusión o la justicia social.



## Referencias

- Caballero, K., Pérez, M. T., & Peña, M. (2007). Análisis de fiabilidad y validez de constructo del Inventario de Pensamientos Automáticos. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 39(1), 125–135.
- Godoy, L. C., Bernal, J. A., & Mendoza, M. (2020). La psicoeducación como estrategia de intervención en salud mental. *Revista Científica de la Universidad de Cundinamarca*, 10(2), 45–54.
- Lara, A. (2012). Desarrollo de habilidades de pensamiento y creatividad como potenciadores de aprendizaje. *Revista Unimar*, 59, 85–96. Recuperado de <http://editorial.umariana.edu.co/revistas/index.php/unimar/article/download/232/203> [Revistas UNIMAR](#)
- Luna Bernal, A. C. A., & Laca Arocena, F. A. V. (2014). Patrones de toma de decisiones y autoconfianza en adolescentes bachilleres. *Revista de Psicología (PUCP)*, 32(1), 39–65. <https://doi.org/10.18800/psico.201401.002> [Revistas PUCPPsyke](#)
- Martínez Cruz, K., & López, G. (2024). Intervención psicoeducativa en jóvenes con sintomatología depresiva a través de estrategias cognitivas. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 8(2), 1078–1100. [https://doi.org/10.37811/cl\\_rcm.v8i2.6247](https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v8i2.6247) [Ciencia Latina](#)
- Martínez Cruz, K., & López, G. (2024). Intervención psicoeducativa en jóvenes con sintomatología depresiva a través de estrategias cognitivas. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 8(2), 1078–1100. [https://doi.org/10.37811/cl\\_rcm.v8i2.6247](https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v8i2.6247)
- Organización Mundial de la Salud. (1993). *Life skills education in schools: Introduction and guidelines to facilitate the development and implementation of life skills programmes*. WHO/MNH/PSF/93.7A.
- Ortega Mercado, F., Montes Millán, J., & Navarro-Obeid, J. (2023). Distorsiones cognitivas en estudiantes universitarios. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 7(3), 1079–1090. [https://doi.org/10.37811/cl\\_rcm.v7i3.6247](https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v7i3.6247)
- Schwartz, S. H. (1992). Universals in the content and structure of values: Theoretical advances and empirical tests in 20 countries. *Advances in Experimental Social Psychology*, 25, 1–65.
- UNESCO. (2016). *Marco de acción Educación 2030: Educación inclusiva, equitativa y de calidad y aprendizaje a lo largo de la vida para todos*. París: UNESCO.



Revista Electrónica de Derecho RED: Derecho, Sociedad y Política por [UNIVERSIDAD DE IXTLAHUACA CUI AC](#) está licenciada bajo [Creative Commons Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Licencia Internacional](#)

Editada y publicada por la Facultad de Derecho de la Universidad de Ixtlahuaca CUI A.C. Ixtlahuaca, México.

E-mail: [revista.red@uicui.edu.mx](mailto:revista.red@uicui.edu.mx) [revista.dsp@uicui.edu.mx](mailto:revista.dsp@uicui.edu.mx)

Teléfono: +52 (712) 2831012 ext. 1140