

Artículo original

Propuesta de Intervención mediante Estrategias Lúdicas para reclusos

Intervention Proposal through Playful Strategies for inmates

Melba Esperanza Narváez Jaramillo^{1*} <https://orcid.org/0000-0002-2025-2075>

Sara Ximena Guerrón Enríquez¹ <https://orcid.org/0000-0002-0087-802X>

Olga Mireya Alonzo Pico¹ <https://orcid.org/0000-0002-8535-884X>

Clara Elisa Pozo Hernández¹ <https://orcid.org/0000-0002-6204-8187>

¹Universidad Autónoma de los Andes (UNIANDES), Grupo de Investigación Biosalbien, Ecuador.

*Autor para la correspondencia: ut.melbanarvaez@uniandes.edu.ec

RESUMEN

Este estudio analiza la prevalencia de trastornos psicosociales en personas privadas de libertad en el Centro de Rehabilitación de Tulcán, y propone un programa de intervención basado en estrategias lúdicas y terapia ocupacional. Se empleó una metodología mixta con un diseño transversal para evaluar a 55 internos, identificando los principales síntomas psicológicos presentes, así como los factores de riesgo asociados al entorno penitenciario. Los resultados indicaron que el 76 % de los encuestados experimenta ansiedad, el 78 % estrés, y el 60 %

presenta síntomas depresivos, todos ellos exacerbados por condiciones adversas como el hacinamiento y la falta de actividades significativas. Ante estos hallazgos, se diseñó una intervención que incluye actividades lúdicas como juegos de mesa, talleres de arte, teatro y dinámicas grupales, junto con terapia ocupacional a través de carpintería, jardinería y cocina. Estas actividades tienen el objetivo de reducir los niveles de estrés, mejorar el bienestar emocional y fortalecer las habilidades interpersonales de los internos, creando un entorno más positivo para su rehabilitación. Se espera que la implementación de este programa contribuya a un proceso de reinserción más efectivo, al proporcionar a los reclusos herramientas prácticas para manejar el estrés y mejorar su autoestima. La intervención también busca mitigar el deterioro psicológico causado por el confinamiento prolongado, promoviendo una rehabilitación integral y el bienestar general de los internos.

Palabras clave: Alteraciones emocionales; prisión; salud mental penitenciaria; rehabilitación social; hacinamiento carcelario; terapia ocupacional

ABSTRACT

This study analyzes the prevalence of psychosocial disorders among individuals deprived of liberty at the Rehabilitation Center of Tulcán and proposes an intervention program based on recreational strategies and occupational therapy. A mixed-method approach with a cross-sectional design was used to evaluate 55 inmates, identifying the main psychological symptoms present as well as the risk factors associated with the prison environment. Results indicated that 76 % of respondents experience anxiety, 78 % report stress, and 60 % show depressive symptoms, all exacerbated by adverse conditions such as overcrowding and the lack of meaningful activities. In response to these findings, an intervention was designed that includes recreational activities such as board games, art workshops,

theater, and group dynamics, alongside occupational therapy in the form of carpentry, gardening, and cooking. These activities aim to reduce stress levels, improve emotional well-being, and strengthen interpersonal skills among inmates, creating a more positive environment for rehabilitation. The implementation of this program is expected to contribute to a more effective reintegration process by providing inmates with practical tools to manage stress and improve their self-esteem. The intervention also seeks to mitigate the psychological deterioration caused by prolonged confinement, promoting comprehensive rehabilitation and overall well-being among inmates.

Keywords: Emotional disorders; prison; prison mental health; social rehabilitation; prison overcrowding; occupational therapy

Introducción

La salud mental se refiere al estado de bienestar emocional, psicológico y social de una persona, lo que influye en la forma en que enfrenta el estrés de la vida, se relaciona con los demás y toma decisiones. Este concepto no se limita a la ausencia de enfermedades mentales, sino que también abarca la capacidad para manejar emociones, desarrollar habilidades interpersonales saludables y mantener una actitud positiva ante los desafíos cotidianos. La salud mental es fundamental para el funcionamiento integral del individuo, ya que afecta todas las áreas de la vida, desde las relaciones personales hasta el desempeño laboral y académico ⁽¹⁾

La pérdida de la salud mental puede darse ante la aparición de alteraciones psicológicas o trastornos mentales. Estos son alteraciones significativas en los pensamientos, emociones o comportamientos de una persona, que resultan en malestar psicológico o deterioro en su capacidad para funcionar en la vida cotidiana. Estos trastornos pueden variar en severidad y duración, e incluyen condiciones como la depresión, la ansiedad, los trastornos de personalidad, la esquizofrenia y el trastorno bipolar, entre otros. Los trastornos mentales son causados por una combinación de factores genéticos, biológicos, ambientales y psicológicos, y su diagnóstico y tratamiento adecuado son esenciales para mejorar la calidad de vida de quienes los padecen. ⁽²⁾

En Ecuador, las alteraciones psicológicas tienen una alta prevalencia, afectando a una parte considerable de la población. Según estudios recientes, entre un 20 % y 25 % de los ecuatorianos ha presentado algún tipo de trastorno mental en algún momento de su vida, siendo la depresión y la ansiedad los más comunes. Factores como la pobreza, el desempleo, la violencia intrafamiliar y el acceso limitado a servicios de salud mental son algunas de las razones que contribuyen al aumento de estos problemas. Además, la estigmatización social hacia quienes padecen trastornos mentales sigue siendo una barrera para que las personas busquen ayuda profesional ⁽³⁾

El entorno penitenciario presenta un alto riesgo para el desarrollo de alteraciones psicológicas entre los internos, dado el aislamiento social, las condiciones de vida adversas, el hacinamiento, y la violencia dentro de las cárceles. Entre los trastornos mentales más comunes en las prisiones se encuentran la depresión, la ansiedad, el trastorno de estrés postraumático (TEPT) y los trastornos de personalidad

antisocial. Además, el abuso de sustancias y las autolesiones también son prevalentes en este contexto. Las condiciones extremas dentro de las prisiones exacerbaban los problemas de salud mental preexistentes y pueden desencadenar nuevos trastornos en individuos previamente sanos ⁽⁴⁾

Existe casi un 40 % de sobrepoblación en los centros penitenciarios del Ecuador. Es lógico que la infraestructura no es adecuada para tantas personas, por eso, no se puede cumplir con las necesidades de cada una de las personas privadas de libertad. Cabe mencionar que, los centros de Rehabilitación no brindan las condiciones mínimas y tampoco respetan sus derechos para que los reclusos tengan una vida digna ⁽⁵⁾. La población encarcelada ha experimentado un crecimiento sostenido, lo que ha llevado a una situación crítica de hacinamiento. Este fenómeno es particularmente preocupante, ya que se ha identificado como la causa principal de muchos de los problemas que aquejan a estas instituciones. El exceso de reclusos sobrepasa la capacidad de los centros, lo que debería generar la necesidad de un mayor control y supervisión. Sin embargo, en la práctica, no se logra mantener este control de manera efectiva, lo que se evidencia en la serie de incidentes y conflictos que tienen lugar en el interior de las prisiones.

El hacinamiento en las cárceles no solo genera condiciones de vida inhumanas para los internos, sino que también exacerba problemas como la violencia, la corrupción y la falta de acceso a servicios básicos de salud y rehabilitación. En muchos casos, los recursos disponibles, tanto materiales como humanos, son insuficientes para atender a una población reclusa que supera ampliamente la capacidad instalada. Esta situación deteriora el ambiente carcelario, afectando

tanto a los internos como al personal penitenciario, que se enfrenta a un ambiente de trabajo peligroso y sobrecargado ⁽⁶⁾

Además, la falta de control y de una gestión adecuada de las cárceles contribuye a la creación de subculturas dentro de los recintos, donde se desarrollan redes de poder informales entre los mismos reclusos, lo que agrava los niveles de violencia y dificulta aún más las labores de rehabilitación y reintegración social. Este descontrol alimenta ciclos de criminalidad tanto dentro como fuera de los muros carcelarios, ya que muchas de estas redes mantienen vínculos con el exterior. Por lo tanto, el hacinamiento no solo es un problema logístico y de capacidad, sino un factor determinante en la crisis de gobernabilidad y seguridad que afecta al sistema penitenciario. Abordar este problema requiere no solo la expansión de la infraestructura penitenciaria, sino también la implementación de políticas que prioricen la rehabilitación, la reintegración social y la mejora de las condiciones de vida de los internos, con el fin de reducir las tensiones y promover un ambiente más seguro y propicio para la reinserción social.

Para mejorar la salud mental en los centros penitenciarios, es necesario implementar programas de atención psicológica y psiquiátrica que aborden tanto la prevención como el tratamiento de trastornos mentales. Entre las estrategias más efectivas se encuentran la provisión de servicios de consejería y terapia cognitivo-conductual, el acceso regular a profesionales de la salud mental y la creación de entornos más seguros y menos sobrecargados dentro de las prisiones. Además, fomentar la participación de los internos en actividades educativas, deportivas y recreativas puede contribuir a reducir el estrés, mejorar las relaciones interpersonales y promover una rehabilitación efectiva. La formación del personal

penitenciario en la identificación y manejo de crisis de salud mental también es clave para mejorar el bienestar psicológico de los reclusos ⁽⁷⁾

El problema de investigación se centra en la alta prevalencia de trastornos psicosociales relacionados con la privación de libertad en el Centro de Rehabilitación de Tulcán. Estas alteraciones, que incluyen problemas emocionales, conductuales y sociales, se ven exacerbadas por las condiciones de hacinamiento y las dinámicas propias del entorno penitenciario, lo que afecta de manera significativa la salud mental de las personas privadas de libertad. Este estudio tiene como propósito identificar los trastornos psicosociales más comunes en esta población y proponer intervenciones que mejoren su bienestar psicológico.

Objetivo general

Implementar estrategias lúdicas como parte de un programa de intervención para reducir las alteraciones psicológicas y emocionales en las personas privadas de libertad del Centro de Rehabilitación de Tulcán, con el fin de mejorar su salud mental y favorecer su proceso de rehabilitación.

Justificación del objetivo

Este objetivo se justifica en la necesidad urgente de atender la salud mental de las personas privadas de libertad, quienes viven en un entorno estresante que puede agravar o desencadenar trastornos psicosociales. Las estrategias lúdicas han demostrado ser efectivas en la promoción de la salud mental, al reducir el estrés, fomentar la cooperación y mejorar el bienestar emocional. Al implementar estas actividades, se espera no solo disminuir las alteraciones psicológicas, sino también crear un ambiente más positivo y propicio para la rehabilitación de los internos, mejorando su capacidad de reintegración social. Esta intervención es

especialmente relevante dado el contexto de hacinamiento y precariedad de los servicios de salud mental dentro de los centros penitenciarios.

Objetivo específico

Evaluar las posibles alteraciones emocionales y trastornos mentales en las personas privadas de libertad en el Centro de Rehabilitación de Tulcán, con el fin de diagnosticar su prevalencia y severidad, y diseñar intervenciones adaptadas a las necesidades psicológicas de esta población.

Materiales y Métodos

El presente estudio emplea una metodología mixta, cualitativa y cuantitativa, con un diseño de investigación de tipo transversal. La elección de esta modalidad permite abordar el fenómeno de las alteraciones psicológicas desde una perspectiva integral, considerando tanto datos numéricos que cuantifican la magnitud del problema, como aspectos cualitativos que permiten comprender las experiencias subjetivas de los participantes. Un diseño transversal es apropiado en este caso porque ofrece una "fotografía" en un momento específico del estado psicosocial de las personas privadas de libertad, lo cual resulta fundamental para evaluar el impacto de las condiciones de encierro sobre su salud mental.

En cuanto a los principios éticos, la investigación se rige por un profundo respeto hacia los derechos humanos universales, los cuales son esenciales en cualquier estudio que involucre poblaciones vulnerables como las personas privadas de libertad. Estos principios no solo se alinean con las normativas internacionales

sobre investigación en seres humanos, sino que también son coherentes con los objetivos de la medicina, que buscan promover la salud, prevenir enfermedades y garantizar el bienestar de los individuos. En este contexto, la investigación no solo responde a una necesidad académica, sino también a un imperativo moral y social, ya que busca mejorar la calidad de vida y el estado de salud mental de una población que, debido a su situación de privación de libertad, es particularmente vulnerable.

Este proyecto se inscribe en varios tipos de investigación que permiten abordar el problema desde distintas perspectivas. En primer lugar, se trata de una investigación aplicada, ya que tiene como objetivo principal trasladar el conocimiento teórico a la práctica para resolver una problemática social concreta, como son los trastornos psicosociales en personas privadas de libertad. Este tipo de investigación es necesaria cuando se busca que los resultados no se limiten al ámbito académico, sino que generen un impacto tangible en la sociedad, mejorando las condiciones de vida de los participantes. Asimismo, la investigación-acción resulta fundamental en este contexto, ya que se origina a partir de un problema detectado en la comunidad misma, lo que permite que las soluciones propuestas sean más contextuales y adaptadas a las necesidades reales del grupo estudiado. En este caso, el enfoque en la acción permite intervenir directamente en los factores que afectan la salud mental de los internos, con el fin de generar cambios positivos en su entorno.

Por otro lado, la investigación de campo es esencial para recoger datos directamente en el entorno natural de los sujetos, lo que asegura que los resultados sean lo más cercanos a la realidad posible. Al realizarse en el mismo Centro de

Rehabilitación, se minimizan las interferencias externas y se garantiza que la información obtenida refleje fielmente las condiciones psicosociales que afectan a los internos. Esta cercanía al fenómeno permite una observación directa y más precisa, que es indispensable para la formulación de estrategias de intervención ajustadas a las características específicas del grupo. Además, se emplea la investigación correlacional, que permite analizar las relaciones entre diferentes variables, como los factores de riesgo y la aparición de trastornos psicosociales. Este tipo de análisis es fundamental para comprender cómo interactúan los distintos elementos en juego y, de esta manera, identificar las áreas clave de intervención.

La investigación descriptiva complementa este enfoque al centrarse en la caracterización detallada de las variables implicadas, como los cuidados brindados por el personal de salud en el centro. Esta investigación permite obtener un panorama claro sobre las limitaciones que existen en la atención a los internos, identificando factores como la sobrecarga laboral del personal de salud y la falta de recursos. La descripción de estas variables es esencial para comprender las causas que subyacen a los problemas identificados, lo que a su vez facilita la creación de soluciones más efectivas. Finalmente, se incluye una investigación bibliográfica que complementa el estudio de campo al aportar una base teórica sólida, mediante la consulta de fuentes secundarias como libros y artículos científicos. Esto permite contextualizar los resultados del estudio en el marco de investigaciones previas y teorías establecidas, lo que refuerza la validez de las conclusiones.

Entre los métodos teóricos utilizados, el método analítico-sintético se aplicó para descomponer y analizar los datos obtenidos, facilitando así la interpretación de la situación actual de los internos en cuanto a sus trastornos psicosociales. Este método es clave para organizar y sistematizar la información, lo que permite una comprensión más estructurada del fenómeno. El método inductivo-deductivo también fue fundamental, ya que permitió extraer conclusiones generales basadas en los datos obtenidos en el estudio. De esta manera, se logró formular propuestas de intervención que no solo son específicas para el contexto del Centro de Rehabilitación de Tulcán, sino que también tienen el potencial de aplicarse a otras poblaciones con características similares. Además, el método sistémico fue esencial para organizar de manera lógica los diferentes componentes del estudio, asegurando una coherencia interna entre el problema de investigación, los objetivos y los métodos empleados.

En cuanto a los métodos empíricos, se utilizó la observación científica, que permitió obtener información directa sobre el objeto de estudio a través de la percepción de los fenómenos en su entorno natural. Este método es especialmente útil en estudios como el presente, donde es fundamental entender cómo las condiciones del entorno influyen en el estado psicosocial de los internos. Asimismo, se empleó la validación de resultados, lo que permitió verificar la fiabilidad de los datos y conclusiones obtenidos. Este paso es fundamental para asegurar que las recomendaciones propuestas tengan una base sólida y puedan ser implementadas con confianza en futuros estudios o intervenciones.

En cuanto a las técnicas e instrumentos, se aplicó la técnica de la encuesta mediante un cuestionario de 10 preguntas cerradas. Esta técnica es adecuada para

la recolección de datos cuantitativos que permiten identificar los factores de riesgo asociados a los trastornos psicosociales. La utilización de preguntas cerradas facilita la sistematización y análisis de los datos, permitiendo identificar patrones claros en las respuestas. La población de estudio estuvo conformada por los 55 internos del Centro de Rehabilitación de Tulcán, y dado el tamaño reducido de la población, se trabajó con la totalidad de los internos. Esto asegura que los resultados sean representativos de esta comunidad en particular y no estén sesgados por un proceso de muestreo.

Resultados

Los datos generales de la población encuestada que se consideraron de interés para el estudio fueron estado civil, nivel de escolaridad y tiempo de sentencia. El 36% de las personas encuestadas son divorciadas, un porcentaje significativo que refleja el impacto del encarcelamiento en su entorno familiar. En cuanto al nivel de instrucción académica, el 92 % de los encuestados ha alcanzado el nivel secundario, lo que indica un alto potencial educativo dentro del centro de rehabilitación, facilitando la reintegración laboral a través de programas educativos. Respecto a la duración de la sentencia, el 72 % cumple condenas de 1 a 5 años, lo que implica un tiempo suficiente para que el encierro y la falta de comunicación con sus familias impacten psicológicamente, generando sentimientos de desesperanza y aislamiento.

Encuesta

1. ¿Usted considera que hay hacinamiento (acumulación de personas en el lugar donde duerme) en el centro de rehabilitación social?

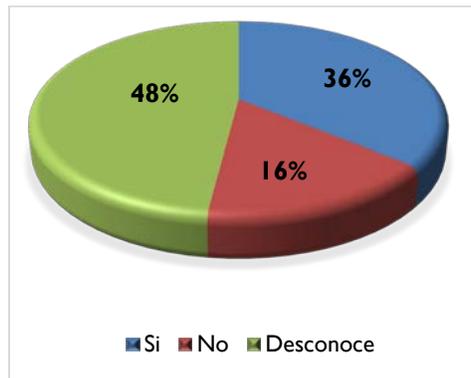


Fig. 1- Respuesta de la Pregunta 1. Fuente: investigación de campo.

Nota: elaboración propia.

La gráfica muestra que el 64 % de los encuestados desconoce si existe hacinamiento en su entorno carcelario y los riesgos que esto conlleva. Esto indica una falta de conciencia sobre las consecuencias negativas del hacinamiento, como problemas de seguridad, higiene y bienestar. Proporcionar a los internos información adecuada sobre estos riesgos, junto con medidas efectivas de seguridad, higiene y educación en salud, contribuiría a crear un ambiente más seguro y respetuoso. De este modo, se promovería un entorno de mayor tranquilidad y se garantizaría el respeto de su dignidad como personas.

2. ¿Qué tipo de violencia ha percibido o considera que se da en el centro de rehabilitación social?

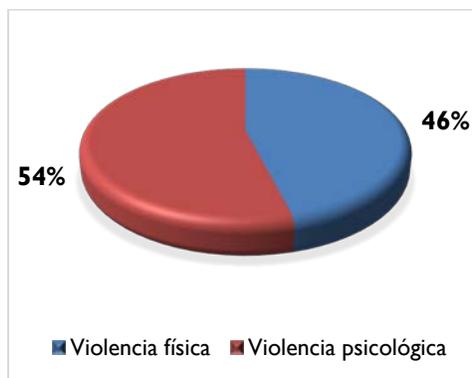


Fig. 2- Respuesta de la Pregunta 2. Fuente: investigación de campo.

Nota: elaboración propia

El 54 % de los encuestados percibe que el trato entre personas privadas de libertad está generando violencia psicológica, un dato alarmante que evidencia las dinámicas hostiles y tensas que predominan en el entorno penitenciario. Este tipo de violencia, que puede manifestarse a través de insultos, amenazas o humillaciones, afecta gravemente la salud mental de los internos, agravando problemas preexistentes como la ansiedad, el estrés y la depresión. Las personas recluidas en estos centros no solo necesitan cumplir con su pena, sino también recibir un trato digno que favorezca su rehabilitación. La falta de un ambiente seguro y comprensivo dificulta la creación de un entorno propicio para la recuperación emocional y social de los internos.

El 46 % restante de los encuestados también señaló la presencia de violencia física, lo cual agrava aún más la situación. Esta violencia física, que puede incluir agresiones o peleas entre los internos, refleja un descontrol en la convivencia y

pone de manifiesto la urgencia de reforzar las medidas de seguridad y protección. Ambos tipos de violencia, psicológica y física, sugieren que el centro penitenciario no está cumpliendo adecuadamente con su rol de garantizar un ambiente seguro, lo que afecta no solo la convivencia, sino también el proceso de rehabilitación y reintegración social de las personas privadas de libertad. Es fundamental implementar programas de manejo de conflictos, mejorar la supervisión del personal y promover actividades que reduzcan la tensión entre los internos.

3. ¿Cómo considera usted el trato de los guías penitenciarios hacia las personas privadas de libertad?

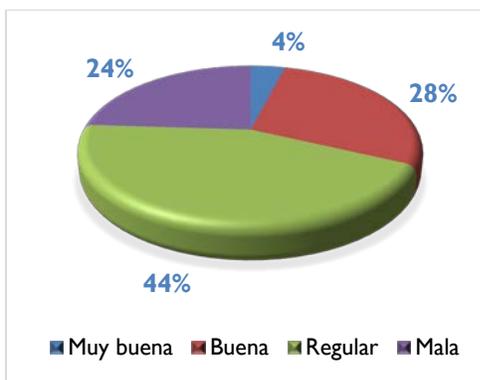


Fig. 3- Respuesta de la Pregunta 3. Fuente: Investigación de campo.

Nota: elaboración propia

El 44 % de las personas privadas de libertad manifestó que el trato recibido por parte de los guías penitenciarios fue considerado regular. Esta valoración se debió principalmente a la percepción de que los guías no cumplían adecuadamente con funciones clave como la prevención, el mantenimiento del orden, el control de situaciones y la garantía de seguridad dentro del centro penitenciario, lo que repercutió negativamente en el proceso de rehabilitación social. Además, un 28 % de los internos evaluó el trato como bueno, mientras que el 24 % lo calificó como

malo, reflejando una insatisfacción significativa. Solo un 4 % consideró que el trato era muy bueno, lo que sugiere la necesidad de mejorar la atención y el cumplimiento de las responsabilidades por parte del personal para favorecer un entorno más propicio para la rehabilitación.

4. ¿Antes de ingresar al centro de rehabilitación social, ha sido diagnosticado con algún trastorno psicológico?

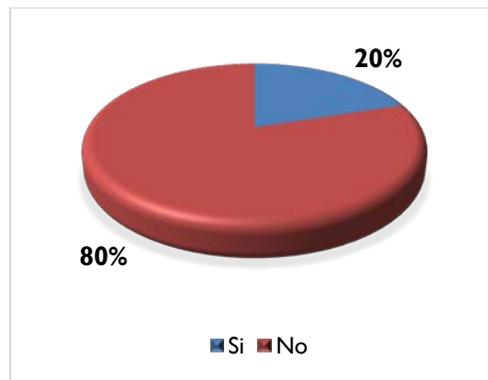


Fig. 4- Respuesta de la pregunta 4. Fuente: Investigación de campo.

Nota: elaboración propia

El 80 % de los encuestados manifestó no haber sido diagnosticado con ningún problema psicológico antes de ingresar al centro de rehabilitación. Sin embargo, durante su estancia, se observó un deterioro en su salud mental, atribuido a factores de riesgo como el encierro prolongado y la falta de actividades significativas, lo que generó un exceso de tiempo de ocio. Estos factores influyeron negativamente en su bienestar psicológico y obstaculizaron su proceso de rehabilitación. La falta de estímulos y de programas estructurados dentro del centro parece haber contribuido a la aparición de alteraciones psicológicas, lo que pone de relieve la necesidad de implementar estrategias que favorezcan una rehabilitación integral y efectiva.

5. De los síntomas que se mencionan a continuación, marque uno o varios de los que usted considere que presenta en estos momentos

Ansiedad Depresión Miedo Impulsividad
 Trastornos del sueño Inapetencia Estrés
 Aislamiento social

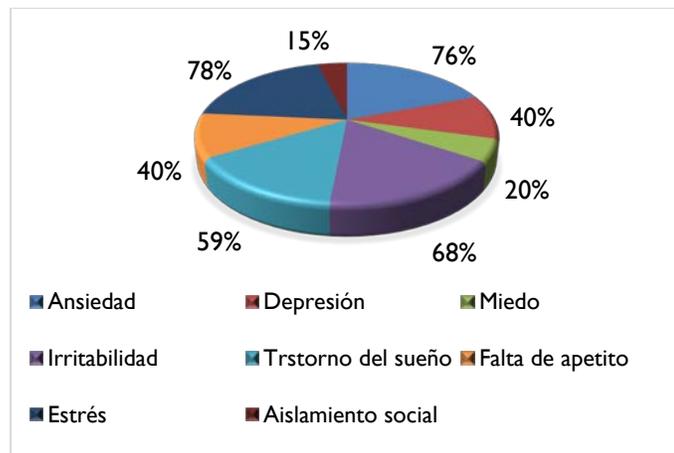


Fig. 5- Respuesta de la pregunta 5. Fuente: Investigación de campo. Nota: elaboración propia

Los resultados obtenidos mostraron una alta prevalencia de síntomas psicológicos y emocionales entre las personas privadas de libertad. La ansiedad (76 %) y el estrés (78 %) se destacan como los síntomas más comunes, seguidos de la irritabilidad (68 %) y la depresión (60 %). Estos síntomas son comunes en entornos carcelarios debido a las condiciones de confinamiento prolongado, la incertidumbre sobre el futuro y la falta de control sobre el entorno. El encierro, junto con la pérdida de libertad, genera un aumento significativo de tensión psicológica, ya que los internos se ven enfrentados a limitaciones extremas en su autonomía y contacto social, lo que incrementa la ansiedad y el estrés.

La irritabilidad también es comprensible en este contexto, ya que la convivencia forzada en espacios reducidos, muchas veces en situaciones de hacinamiento, favorece conflictos interpersonales. La falta de privacidad y el entorno hostil, caracterizado por la tensión constante, contribuyen a este estado emocional. Asimismo, el trastorno del sueño (59%) es frecuente, influenciado por la inseguridad, el ruido constante, la falta de rutinas saludables y el estrés acumulado.

La depresión (60 %) y la pérdida de apetito (40 %) están asociadas con la sensación de desesperanza, la desconexión de la vida exterior y la falta de estímulos positivos dentro de la prisión. La incertidumbre sobre su futuro, la desconexión con sus familias y el proceso judicial prolongado suelen agravar los síntomas depresivos. El miedo (20 %) se relaciona con el entorno potencialmente violento en el que los internos viven, donde las dinámicas de poder entre los reclusos y la percepción de falta de seguridad generan temor constante. Por último, el aislamiento social (15 %) refleja la retirada emocional de los internos como un mecanismo de defensa ante las circunstancias adversas del entorno carcelario, lo que agrava aún más el estado mental de los reclusos y dificulta su reintegración social.

Estos síntomas son el reflejo de un entorno penitenciario que, en lugar de ofrecer oportunidades de rehabilitación, profundiza el deterioro de la salud mental, subrayando la necesidad de estrategias de intervención psicológica y social.

6. ¿Considera que participar en talleres de terapia ocupacional y otras actividades lúdicas pudiera contribuir a mejorar su estado de salud mental?

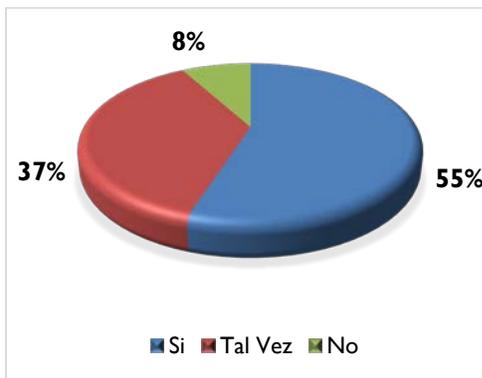


Fig. 6- Respuesta de la pregunta 6. Fuente: Investigación de campo.

Nota: elaboración propia

El análisis revela que el 55 % de los encuestados mostró un claro interés en participar en talleres y actividades lúdicas, lo que indica una apertura significativa hacia estrategias de intervención no convencionales para mejorar su bienestar emocional. Este alto porcentaje sugiere que los internos reconocen el valor potencial de estas actividades para aliviar los efectos negativos del confinamiento, tales como el estrés, la ansiedad y el aislamiento emocional. Además, un 37 % de los encuestados manifestó incertidumbre, sugiriendo que, aunque no están completamente convencidos, consideran que estas actividades podrían tener un impacto positivo en su salud mental. Este grupo puede beneficiarse de una mayor exposición a la eficacia de las terapias lúdicas, que han demostrado reducir síntomas psicológicos en entornos de alta presión como las cárceles.

Por otro lado, solo un 8 % expresó que no consideraba útiles estos talleres para su salud mental. Este pequeño porcentaje podría estar relacionado con escepticismo

hacia las actividades no tradicionales o con la gravedad de los problemas psicológicos que enfrentan, que requieren intervenciones más intensivas. Sin embargo, la mayoría de los encuestados reconoció la importancia de estas actividades como parte de un enfoque integral para el bienestar emocional y mental.

Propuesta de Estrategias Lúdicas y Terapia Ocupacional para la Reducción de Alteraciones Psicológicas en Personas Privadas de Libertad del Centro de Rehabilitación de Tulcán

1. **Objetivo General:** proponer un programa de estrategias lúdicas y terapia ocupacional que promueva la mejora de la salud mental en las personas privadas de libertad del Centro de Rehabilitación de Tulcán, con el fin de reducir las alteraciones psicológicas y emocionales, y favorecer su proceso de rehabilitación.

2. **Objetivos Específicos**
 - Reducir los niveles de estrés, ansiedad y depresión en los internos mediante la participación en actividades lúdicas.
 - Fomentar el desarrollo de habilidades interpersonales y emocionales a través de actividades grupales y cooperativas.
 - Mejorar la autoestima y el autocontrol de los internos mediante la creación de rutinas productivas en la terapia ocupacional.
 - Facilitar la adaptación y reinserción social de los internos a través de actividades orientadas al aprendizaje y el desarrollo personal.

3. Estrategias Lúdicas

1. Juegos de mesa y dinámicas grupales

Los juegos de mesa (como ajedrez, damas, dominó y cartas) no solo brindan una fuente de entretenimiento, sino que también ayudan a mejorar la concentración, el pensamiento lógico y las habilidades de resolución de problemas. Además, los juegos cooperativos fortalecen las relaciones interpersonales entre los internos, promoviendo la empatía, la comunicación efectiva y la resolución pacífica de conflictos. Las dinámicas grupales, como las competencias en equipo, actividades deportivas y juegos de confianza, fomentan el trabajo en equipo y reducen el aislamiento emocional.

2. Talleres de arte y expresión creativa

Las actividades artísticas, como el dibujo, la pintura, la escultura y la escritura creativa, ofrecen a los internos una vía para expresar sus emociones de manera saludable. Estas actividades no solo actúan como un desahogo emocional, sino que también contribuyen a aumentar la autoestima y el sentido de logro. Los talleres de arte pueden desarrollarse como proyectos grupales, lo que fomenta la cooperación y la creación de vínculos entre los participantes.

3. Actividades recreativas y deportivas

El deporte y las actividades físicas tienen un impacto positivo en la salud mental al reducir el estrés, mejorar el estado de ánimo y promover la liberación de endorfinas. Se pueden implementar actividades deportivas como fútbol, voleibol o yoga, que no solo promueven la actividad física, sino que también mejoran la disciplina, el trabajo en equipo y el manejo del

estrés. El yoga y la meditación, en particular, son eficaces para mejorar la atención plena y la relajación, reduciendo los síntomas de ansiedad y depresión.

4. Talleres de teatro y dramatización

El teatro es una herramienta poderosa para el autoconocimiento y la gestión emocional. A través de la dramatización, los internos pueden explorar diferentes facetas de su personalidad, exteriorizar sus emociones y reflexionar sobre sus experiencias. Los talleres de teatro también ayudan a mejorar las habilidades de comunicación y promueven la empatía, al ponerse en el lugar de los demás. Esta actividad lúdica puede ser dirigida por un terapeuta especializado en psicodrama para maximizar los beneficios terapéuticos.

4. Terapia Ocupacional

1. Talleres de carpintería y manualidades

La terapia ocupacional mediante trabajos manuales, como la carpintería, la elaboración de muebles, y la creación de objetos artesanales, ofrece a los internos una rutina productiva y un sentido de propósito. Estas actividades no solo les permiten adquirir nuevas habilidades técnicas, sino que también generan un ambiente que favorece la concentración, el autocontrol y la satisfacción personal. Además, el desarrollo de estas habilidades puede ser útil para su reintegración laboral al salir de prisión.

2. Jardinería y huertos comunitarios

La jardinería es una actividad terapéutica que promueve la conexión con la naturaleza y proporciona un espacio de tranquilidad y reflexión. Crear

huertos dentro del centro de rehabilitación permite a los internos trabajar en equipo, desarrollar responsabilidades y ver los frutos de su esfuerzo, lo cual mejora la autoestima y reduce los niveles de ansiedad. Esta actividad también favorece el aprendizaje de habilidades agrícolas que pueden ser útiles después de su liberación.

3. Talleres de cocina y panadería

La cocina y la panadería son actividades que pueden generar un fuerte impacto en la salud mental de los internos, ya que combinan la adquisición de habilidades prácticas con el desarrollo de la creatividad y la paciencia. Estas actividades permiten a los participantes trabajar en equipo, compartir responsabilidades y experimentar el placer de crear algo tangible que puede ser disfrutado por otros. Además, estas habilidades también pueden ser valiosas para la reintegración social y laboral.

4. Programas de capacitación laboral

La implementación de programas de capacitación en oficios como la soldadura, costura, electricidad y construcción, no solo brinda a los internos competencias laborales, sino que también fomenta la autodisciplina y la autoestima. Estos programas ayudan a crear una rutina estructurada que disminuye el ocio negativo, promueve el autocontrol y prepara a los internos para su reinserción social y laboral al finalizar su condena.

5. Evaluación y Seguimiento

El éxito del programa será evaluado mediante la aplicación de cuestionarios de salud mental antes y después de la implementación de las estrategias lúdicas y la terapia ocupacional. Se monitorearán indicadores como la reducción de

síntomas de ansiedad, depresión y estrés, así como mejoras en las relaciones interpersonales y en el comportamiento general dentro del centro. Además, se realizarán grupos de discusión con los internos para obtener retroalimentación cualitativa sobre el impacto de las actividades en su bienestar emocional.

Discusión

Según Molina en su publicación “Salud mental en población penitenciaria del Ecuador” llevada a cabo por su estudio cuantitativo descriptivo comparativo evaluó el nivel de síntomas y trastornos psicopatológicos en una muestra de 101 reclusos y 92 individuos residentes con similares características en edad y sexo. Los resultados indican que la población reclusa presenta mayores niveles prevalencia de trastornos mentales que la población general, 59.40 % frente a 17.39 %, siendo las diferencias más acusadas entre las mujeres que entre los hombres, los trastornos que destacan en la población reclusa son: dependencia de sustancias (30.69 %) y la dependencia de alcohol (27.72 %) junto con el trastorno antisocial de la personalidad (32.67 %) y psicosocial ⁽⁸⁾

Según López en su publicación “Sintomatología psicológica en población reclusa: un estudio exploratorio en relación con la edad, el historial psicopatológico y el tiempo en prisión” buscó correlacionar la edad, el historial psicopatológico y el tiempo en prisión de 20 mujeres y 20 hombres reclusos en el Centro de Privación de la Libertad de Personas Adultas en la ciudad de Tulcán. Los resultados demuestran que los reclusos más jóvenes (18-29 años) y los que llevan menos tiempo en prisión con historial psicopatológico previo al ingreso, presentan en

mayor medida síntomas psicopatológicos, dichos resultados permiten afirmar que la depresión está presente en la mayoría de los internos ⁽⁹⁾

Bravo, en su estudio sobre “Salud mental, afrontamiento y habilidades sociales para personas privadas de la libertad” encontraron que la presencia de conductas disruptivas e ideación suicida surgen a partir de las dificultades que se presentan en la atención de la población reclusa en los establecimientos carcelarios, ya que la acumulación de la población por falta de definición de situaciones judiciales, la reinserción en el delito y los hacinamientos que experimentan, innegablemente generan malestar, inconformidad, situaciones de agresión, las cuales deben ser identificadas a tiempo con el fin de facilitar su prevención y mejorar las condiciones en la calidad de vida a través del fortalecimiento de las estrategias de afrontamiento y habilidades utilizadas mientras permanezcan reclusos en el centro penitenciario. ⁽⁷⁾

Las enfermedades más comunes en los centros penitenciarios son la depresión (9,6 %), la ansiedad (8,6 %), la enfermedad pulmonar crónica (8,4 %) y la hipertensión arterial (6,9 %). Todas las enfermedades incluidas, a excepción de la hepatitis, tienen un diagnóstico antes del ingreso inferior al 60%. El acceso al tratamiento médico fue mayor en las mujeres que en los hombres y, en general, las enfermedades de salud mental tuvieron poco acceso al tratamiento médico. Como conclusión se obtuvo que, las enfermedades crónicas e infecciosas son frecuentes en las personas privadas de libertad, siendo los problemas de salud mental más prevalentes en las mujeres. En general, el acceso al tratamiento es bajo, especialmente en hombres y para enfermedades de salud mental. Esta situación refleja la necesidad de desarrollar programas de intervención que promuevan la

salud y aumenten la universalidad de la atención de salud en las personas privadas de libertad ⁽¹⁰⁾

Los estudios citados anteriormente, al ser contrastados con los resultados de la presente investigación, reafirman la hipótesis de que el entorno carcelario favorece la aparición de problemas o alteraciones de salud mental en los reclusos. Entre las principales causas que favorecen esto se evidencia el ambiente hostil, el hacinamiento, el trato por parte de los agentes encargados, la violencia entre los reclusos y la incertidumbre hacia el futuro. Por lo anteriormente mencionado resulta importante enfocar acciones de prevención de las alteraciones de salud mental en las personas privadas de libertad, para lograr que al cumplir su condena, se encuentren rehabilitadas y con posibilidades de su reincidencia social.

Conclusiones

La ansiedad, el estrés y la depresión son los trastornos psicosociales más prevalentes entre los internos del Centro de Rehabilitación de Tulcán. Estos resultados reflejan el impacto emocional y psicológico severo que el entorno carcelario genera en las personas privadas de libertad. Factores como la privación de libertad, la incertidumbre sobre el futuro y el aislamiento social contribuyen a la aparición y agravamiento de estos trastornos.

Las condiciones físicas y sociales de los centros penitenciarios, como la sobrepoblación y la inactividad prolongada, actúan como catalizadores de

alteraciones psicosociales. El hacinamiento genera estrés adicional debido a la falta de espacio personal y el aumento de conflictos interpersonales, mientras que la ausencia de actividades estructuradas incrementa el tiempo de ocio no productivo, profundizando el deterioro psicológico.

La implementación de un programa de estrategias lúdicas y terapia ocupacional en el Centro de Rehabilitación de Tulcán no solo contribuirá a mejorar la salud mental de los internos, sino que también ofrecerá herramientas para su rehabilitación integral. Al promover un ambiente más positivo y brindar actividades estructuradas y productivas, se favorece el desarrollo emocional y social de los reclusos, facilitando así su reinserción efectiva en la sociedad.

Al involucrar a los internos en actividades productivas, se promueve no solo la reducción del estrés, sino también el desarrollo de habilidades prácticas que pueden ser útiles al reingresar a la sociedad. Este enfoque holístico, que combina el bienestar emocional con el aprendizaje práctico, tiene el potencial de mejorar significativamente el proceso de rehabilitación, proporcionando a los internos herramientas para su futura reintegración social y laboral.

Referencias Bibliográficas

1. Cuenca-Gómez P. El tratamiento de las personas con problemas de salud mental en la normativa penal y penitenciaria. Reflexiones y propuestas. Rev Asoc Esp Neuropsiquiatr [Internet]. 2022;42(141):141–58. Available from: <https://scielo.isciii.es/pdf/neuropsiq/v42n141/2340-2733-raen-42-141-0141.pdf>

2. Cumbe Jadán, GM. Psicopatología Clínica en Población Penitenciaria Masculina por Delito de Asesinato Azuay-Ecuador, 2023. Rev. Cub. Edu. Sup. [Internet]. 2023;42(especial 2), 304-321. Disponible en: <https://revistas.uh.cu/rces/article/view/8320>
3. Botero Ceballos LE, Arboleda Amórtegui G, Gómez Fernández AM, García Cardona M, Agudelo Suárez AA. Depresión en personas reclusas en centros penitenciarios: revisión narrativa. Rev Fac Cienc Salud Univ Cauca [Internet]. 2019; 21(1):23–33. Available from: <https://revistas.unicauca.edu.co/index.php/rfcs/article/view/1259>
4. Martínez Yacelga AR, Hernández-Junco V, Paredes Miranda KV, Pallo Avila ML. Relación entre la salud mental y la personalidad en personas privadas de la libertad. Rev Crim [Internet]. 2023;65(2):23–41. Available from: <http://www.scielo.org.co/pdf/crim/v65n2/1794-3108-crim-65-02-23.pdf>
5. Furingo CI. El respeto a la dignidad humana de las personas privadas de la libertad conforme a la jurisprudencia de la corte interamericana de derecho humanos. Rev Derecho UNED (RDUNED) [Internet]. 2022; (28):283–317. Available from: <https://revistas.uned.es/index.php/RDUNED/article/view/32878/>
6. Durán Chavarría, D. La salud mental en las prisiones de América Latina: breve repaso desde una perspectiva de derechos humanos. Penalcrim. [Internet]. 2021;18, 277-305. Disponible en: <https://www.torrossa.com/en/resources/an/4943470>
7. Arias Bravo PA, Almeida Salinas O, Sanchez Torres F. Salud mental, afrontamiento y habilidades sociales para personas privadas de la libertad. revHUMAN [Internet]. 2022;11(Monográfico):1–15. Available from: <http://dx.doi.org/10.37467/revhuman.v11.4097>

8. Molina VA. Salud mental en población penitenciaria ecuatoriana. [Internet]. Tesis Doctoral regulada por RD99/2011, Leioa, España. Universidad del País Vasco. Donostia-San Sebastián. 2019. Disponible en: <https://core.ac.uk/reader/547397410>
9. Molina-Coloma V, Lara-Machado R, Pérez-Pedraza B, López-Rodríguez D. Sintomatología psicológica en población reclusa: un estudio exploratorio en relación a la edad, el historial psicopatológico y el tiempo en prisión [Internet]. Isciii.es. 2020. Available from: https://scielo.isciii.es/pdf/sanipe/v23n1/es_2013-6463-sanipe-23-01-20.pdf
10. Hernández-Vásquez A, Rojas-Roque C. Diseases and access to treatment by the Peruvian prison population: an analysis according to gender. Rev Esp Sanid Penit [Internet]. 2020;22(1):9–15. Available from: <http://dx.doi.org/10.18176/resp.0002>

Conflicto de intereses

“Los autores declaran que la investigación se llevó a cabo sin la presencia de relaciones comerciales o financieras que pudieran ser interpretadas como un potencial conflicto de interés”.