

**ESTADO DE LA SALUD MENTAL DE UN GRUPO DE RECLUSOS POS-
PANDEMIA**



**Estado de la Salud Mental de un Grupo de Reclusos Pos-Pandemia Covid-19 de la
Cárcel y Penitenciaría de Alta y Mediana Seguridad de Palmira, Valle del Cauca**

Erika Rocío Patiño Ortiz 20251915566

Jessica Lorena Arias Linares 20251915869

Universidad Antonio Nariño

Programa de Psicología

Facultad de Psicología

Roldanillo, Colombia

2023

ESTADO DE LA SALUD MENTAL DE UN GRUPO DE RECLUSOS POS-
PANDEMIA



**Estado de la Salud Mental de un Grupo de Reclusos Pos-Pandemia Covid-19 de la
Cárcel y Penitenciaría de Alta y Mediana Seguridad de Palmira, Valle del Cauca**

Erika Rocío Patiño Ortiz 20251915566

Jessica Lorena Arias Linares 20251915869

Proyecto de grado presentado como requisito parcial para optar al título de:

Psicólogas

Asesora Mg. Carolina Arango Millán

Línea de Investigación:

Psicología Clínica y de la Salud

Grupo de Investigación:

GRIPSI

Universidad Antonio Nariño

Programa de Psicología

Facultad de Psicología

Roldanillo, Colombia

2023

**ESTADO DE LA SALUD MENTAL DE UN GRUPO DE RECLUSOS POS-
PANDEMIA**

Nota de Aceptación

El trabajo de grado titulado _____, Cumple con los
requisitos para optar al título de _____.

Firma del Tutor

Firma Jurado

Firma Jurado

Roldanillo, octubre 2023.

ESTADO DE LA SALUD MENTAL DE UN GRUPO DE RECLUSOS POS-PANDEMIA

Dedicatoria

Le dedico el resultado de este trabajo a mis padres Elquin y Marisela, por su amor y apoyo incondicional, por motivarme en todo momento a seguir adelante, por ser mi fortaleza y mi polo a tierra. Gracias por inculcar en mí la perseverancia y la disciplina y, sobre todo, por enseñarme a no rendirme ante los obstáculos.

Finalmente, a Gustavo mi compañero de vida, por su amor, por ser mi refugio y sostén, por ser la luz en mi vida, por ser mi inspiración, por creer en mí desde el primer momento, por recorrer de mi mano este camino, por acompañarme a soñar, por ser ejemplo de entereza y por compartir conmigo la alegría de este logro tan importante en mi vida.

Infinitas gracias, porque ustedes fueron la clave de este éxito y de mi crecimiento profesional.

Jessica Arias

En primer lugar, agradezco a Dios por guiar mis pasos y permitirme llegar a este punto de mi vida. A mi madre, Ludivia, cuyo amor incondicional ha sido mi mayor fuente de fuerza y apoyo. Tú has sido mi roca, mi inspiración y todo lo que he logrado es un tributo a tu sacrificio y amor. A mi hermosa hija Salomé, mi eterna motivación, gracias por ser mi luz en los días oscuros y mi razón para superar cada desafío.

A mi amado esposo Heider, quien no solo me ha alentado a dar ese primer paso, sino que ha caminado a mi lado en cada paso de este viaje. Tus palabras de aliento, tu inquebrantable apoyo y tu fe en mí, han sido la brújula que me ha guiado. Juntos hemos alcanzado una meta que lleva impresa tu amor y apoyo. Te amo más allá de las palabras.

Erika Patiño

ESTADO DE LA SALUD MENTAL DE UN GRUPO DE RECLUSOS POS- PANDEMIA

Agradecimientos

A las personas privadas de la libertad por las enriquecedoras experiencias que nos compartieron, por el tiempo y los aprendizajes que nos dejaron.

A nuestras familias por su amor, comprensión, acompañamiento y paciencia durante todo este proceso formativo profesional.

A nuestra asesora, por su apoyo y dirección en el proceso de investigación y, por compartir su conocimiento y experiencia.

**ESTADO DE LA SALUD MENTAL DE UN GRUPO DE RECLUSOS
POSPANDEMIA**

Tabla de Contenido	Pág.
Introducción.....	15
1. Antecedentes.....	17
1.1. Antecedentes Internacionales.....	17
1.2. Antecedentes Nacionales.....	18
1.3. Antecedentes Locales.....	19
2. Justificación.....	20
3. Objetivos.....	25
3.1. Objetivo General.....	25
3.2. Objetivos Específicos.....	25
4. Marco Teórico.....	26
4.1. Salud Mental.....	26
4.2. Bienestar Psicológico.....	30
4.2.1. Dimensiones del Bienestar Psicológico.....	33
4.2.2. Clasificación Según Carol Ryff.....	33
4.2.3. Clasificación Según Diener.....	36
4.3. Factores de Riesgo y Factores Protectores para la Salud Mental.....	37
4.4. Factores Estresantes.....	39
4.5. Privación de la Libertad.....	41
4.6. Aislamiento Social.....	48
4.7. Pandemia por Covid-19.....	51
4.7.1. Pandemia por Covid-19 en los Establecimientos Penitenciarios y Carcelarios en Colombia.....	55
4.7.2. Cuarentena por la Pandemia del Covid-19.....	61
4.7.3. Impacto de la Pandemia del Covid-19.....	66

ESTADO DE LA SALUD MENTAL DE UN GRUPO DE RECLUSOS	
POSPANDEMIA	
4.7.4.	Impacto de la Pandemia del Covid-19 en la Población Carcelaria 69
5.	Marco Contextual..... 72
6.	Marco Legal o Aspectos Éticos 76
7.	Diseño Metodológico 80
7.1.	Línea de Psicología Clínica y de la Salud..... 80
7.2.	Enfoque Metodológico..... 81
7.2.1.	Diseño de Investigación..... 82
7.2.2.	Alcance 82
7.2.3.	Criterio Epistemológico: Histórico Hermenéutico 83
7.3.	Técnicas e Instrumentos..... 83
7.3.1.	Entrevista 84
7.4.	Población y Muestra 84
7.4.1.	Población..... 84
7.4.2.	Tipo de Muestra..... 85
7.5.	Procedimiento..... 85
8.	Resultados y Análisis de Resultados..... 87
8.1.	Eje 1: Reclusión y Salud Mental Antes de la Pandemia 93
8.2.	Eje 2: Reclusión y Salud Mental Durante la Pandemia 107
8.3.	Eje 3: Reclusión y Salud Mental Después de la Pandemia 138
Conclusiones 162	
Recomendaciones 166	
Referencias Bibliográficas 169	
Anexos 187	

**ESTADO DE LA SALUD MENTAL DE UN GRUPO DE RECLUSOS
POSPANDEMIA**

Índice de Figuras	Pág.
Figura 1. Carta redactada por los internos de “La Picota”: Parte 1	58
Figura 2. Carta redactada por los internos de “La Picota”: Parte 2	59
Figura 3. Carta redactada por los internos de “La Picota”: Parte 3	60
Figura 4. Localización de Palmira en el mapa del departamento del Valle del Cauca.....	72
Figura 5. Ubicación de la CPAMSPAL	73
Figura 6. Pérez.....	87
Figura 7. Suárez.....	88
Figura 8. Jurado	89
Figura 9. Aristizábal	91
Figura 10. Franco.....	92
Figura 11. Genograma de Pérez	189
Figura 12. Genograma de Suárez	189
Figura 13. Genograma de Jurado.....	190
Figura 14. Genograma de Aristizábal	190
Figura 15. Genograma de Franco	191

**ESTADO DE LA SALUD MENTAL DE UN GRUPO DE RECLUSOS
POSPANDEMIA**

Índice de Tablas	Pág.
Tabla 1. Población Carcelaria 2019 y 2023	47

ESTADO DE LA SALUD MENTAL DE UN GRUPO DE RECLUSOS
POSPANDEMIA

	Índice de Anexos	Pág.
ANEXO A. Consentimiento Informado		187
ANEXO B. Genogramas Familiares.....		189
ANEXO C. Instrumento.....		192
ANEXO D. Participantes		198
ANEXO E. Matriz de Triangulación		199

ESTADO DE LA SALUD MENTAL DE UN GRUPO DE RECLUSOS POSPANDEMIA

Resumen

La presente investigación tuvo como propósito analizar el estado de la salud mental de un grupo de reclusos pos-pandemia Covid-19 de la Cárcel y Penitenciaría de Alta y Mediana Seguridad de Palmira, Valle del Cauca, por medio de un estudio de tipo cualitativo, diseño fenomenológico, alcance descriptivo y una muestra no probabilística por conveniencia conformada por cinco (5) Personas Privadas de la Libertad (PPL), con las que se empleó la técnica de la entrevista semiestructurada. Los datos recolectados se procesaron y analizaron a través de una matriz de triangulación.

Los resultados de la investigación exponen la complejidad de la salud mental de los reclusos a lo largo de tres fases distintas, es decir, antes, durante y después de la pandemia. En la etapa previa a la pandemia, se evidencia una diversidad de respuestas emocionales en las que destaca la importancia de un enfoque personalizado en la atención de la salud mental, ya que algunos muestran resiliencia y propósito, mientras que otros experimentan emociones negativas. Durante la pandemia, las restricciones en las visitas y la preocupación por la propagación del Covid-19 intensificaron el estrés y la ansiedad en un entorno penitenciario ya tenso, resaltando la necesidad de abordar las necesidades básicas de seguridad y pertenencia; la resiliencia de los reclusos durante este período se manifiesta en diversas estrategias de afrontamiento. Después de la pandemia, experimentaron un crecimiento postraumático, encontrando significado y fortaleciendo conexiones con la familia, la espiritualidad y la salud mental.

Palabras Claves: Personas privadas de la libertad, reclusos, salud mental, bienestar psicológico, factores de riesgo, factores protectores, factores estresantes, privación de la libertad, aislamiento, pandemia, pos-pandemia, Covid-19.

ESTADO DE LA SALUD MENTAL DE UN GRUPO DE RECLUSOS POS-PANDEMIA

Summary

The purpose of this research was to analyze the mental health of a group of post-Covid-19 pandemic inmates from the High and Medium Security Jail and Penitentiary of Palmira, Valle del Cauca, through a qualitative study, phenomenological design, descriptive scope and a non-probabilistic convenience sample done to five (5) imprisoned people, with whom techniques and instruments were used, such as semi-structured interviews and observation. The data collected was processed and analyzed through a triangulation matrix. The research results expose the complexity of inmates' mental health throughout three distinct phases, like before, during and after the pandemic. In the pre-pandemic stage, a diversity of emotional responses is evident, highlighting the importance of a personalized approach to mental health care, as some of them show resilience and purpose, while others experience negative emotions. During the pandemic, restrictions on visitation and concerns about the spread of Covid-19 intensified stress and anxiety in an already tense prison environment, highlighting the need to address basic needs for safety and belonging; the resilience of inmates during this period is manifested in various strategies. After the pandemic, they experienced post-traumatic growth, finding meaning and strengthening connections with family, spirituality, and mental health.

Keywords: Imprisoned people, inmates, mental health, psychological well-being, risk factors, protective factors, stressors, deprivation of liberty, isolation, pandemic, post-pandemic, Covid-19.

ESTADO DE LA SALUD MENTAL DE UN GRUPO DE RECLUSOS POS-PANDEMIA

Introducción

La pandemia del Covid-19 dejó una huella profunda y variada en todo el mundo, sin embargo, uno de los grupos que a menudo se pasa por alto en esta crisis global es la población carcelaria, cuya complejidad de la situación de encarcelamiento los convirtió en un grupo poblacional vulnerable que estuvo aún más expuesto a los efectos adversos de esta crisis ocasionó en la salud mental, puesto que, agudizó una realidad existente.

Antes de la pandemia, las cárceles ya enfrentaban serios problemas, como el hacinamiento, condiciones deplorables de salud y la falta de atención médica adecuada. La llegada del Covid-19 solo agravó estas dificultades y, las medidas del distanciamiento social y la suspensión de visitas, aunque fueron necesarias para prevenir la propagación del virus, tuvieron un impacto devastador en la salud mental de los reclusos, ya que las visitas de amigos y familiares representaban una fuente crucial de apoyo emocional, y su ausencia tuvo un efecto significativo.

La pandemia también complicó aún más el ya precario acceso a la atención médica dentro de las cárceles y sobrecargó los sistemas de salud penitenciarios, la falta de personal médico y equipos adecuados solo empeoró la situación. Además, la tensión aumentó dentro de las prisiones, lo que resultó en un aumento de la violencia y la inseguridad, por consiguiente, los reclusos protestaron para visibilizar sus condiciones y derechos, a menudo con consecuencias trágicas. Pero los efectos negativos de la pandemia no se limitaron a los reclusos, ya que las familias que dependen en gran medida de los ingresos que generan, también sintieron el impacto económico y social de la crisis.

Por tanto, en la presente investigación se analizará el estado de la salud mental de un grupo de reclusos en la pos-pandemia de la Cárcel y Penitenciaría de Alta y Mediana Seguridad

ESTADO DE LA SALUD MENTAL DE UN GRUPO DE RECLUSOS POS-PANDEMIA

de Palmira, Valle del Cauca. Para esto se realizó un estudio de tipo cualitativo descriptivo en el que se analizaron las variables de la salud mental, bienestar psicológico, factores de riesgo para la salud mental, factores protectores para la salud mental, factores estresantes, privación de la libertad y aislamiento, pandemia por Covid-19 y pos-pandemia, en tres ejes de análisis en los que se examinó la reclusión y salud mental antes, durante y después de la pandemia. Además, esta investigación contó con una muestra de tipo no probabilístico por conveniencia, que estuvo conformada por cinco (5) personas privadas de la libertad y el instrumento utilizado para la recolección de la información fue la entrevista semiestructurada. Al hacerlo, esperamos arrojar luz sobre una cuestión crítica que merece una atención más profunda y acciones adecuadas para abordar los desafíos complejos relacionados con la población carcelaria en estos tiempos sin precedentes

Consecuentemente, esta investigación puede servir de base para investigaciones futuras, en las que se pretenda abordar la problemática de la salud mental con la población carcelaria en tiempos sin precedentes, como los de la pandemia generada por el Covid-19. Finalmente, con base en la información recabada, se espera que sea fundamental para comprender la intersección de la salud mental y las condiciones carcelarias, y para contribuir a la toma de decisiones informadas que puedan mejorar la calidad de vida de los reclusos y, en última instancia, la de la sociedad en general.

ESTADO DE LA SALUD MENTAL DE UN GRUPO DE RECLUSOS POS-PANDEMIA

1. Antecedentes

Con el propósito de conocer las investigaciones realizadas en relación con el fenómeno de estudio de interés, tanto a nivel internacional, como nacional y local, se llevó a cabo una revisión bibliográfica en los diferentes buscadores especializados en artículos científicos y publicaciones académicas que permitieron recolectar información relevante.

1.1. Antecedentes Internacionales

En primer lugar, entre los antecedentes de orden internacional se encuentra una investigación realizada en Ecuador por Castro (2022) titulada Salud mental en las personas privadas de la libertad en el contexto de la pandemia, que tenía como objetivo establecer una caracterización de la salud mental de las personas privadas de la libertad en el contexto de la pandemia. El autor efectuó el estudio bajo un enfoque cuantitativo, de tipo exploratorio, descriptivo y de corte transversal en el que participaron 118 personas privadas de la libertad que se encontraban insertas en el área educativa del Centro de Rehabilitación Social de Ambato.

Así pues, los resultados obtenidos demostraron la prevalencia de síntomas de ansiedad, depresión y miedo en la población de estudio, que se relacionan con el estado civil, la etnia, el tiempo de permanencia en el lugar de reclusión y la información sobre el Covid-19.

En segundo lugar, a nivel internacional se halló otra investigación efectuada en el país ecuatoriano por Valle (2022) denominada Salud mental de las personas privadas de libertad en el contexto de la pandemia Covid 19, la cual tiene como objetivo caracterizar la salud mental de las personas privadas de la libertad en el contexto de la pandemia COVID 19 del Centro de Rehabilitación Social Cotopaxi. El autor implementó una metodología cuantitativa, con un diseño de investigación no experimental, de corte transversal, de alcance descriptivo y

ESTADO DE LA SALUD MENTAL DE UN GRUPO DE RECLUSOS POS-PANDEMIA

exploratorio. En el estudio participaron 95 personas privadas de la libertad (24,2% hombres y 75,8% mujeres) de mínima, media y máxima seguridad.

Por su parte, los resultados permitieron identificar niveles medios y moderados de salud, ansiedad, depresión e impulsividad. Además, de la existencia de una correlación entre los niveles de ansiedad y depresión. En conclusión, la investigación logró establecer que, en esta población existe una afectación considerable con base a su salud mental, ya que presentan un gran número de síntomas asociados al nivel de ansiedad, depresión e impulsividad dentro del contexto de la pandemia por Covid-19.

1.2. Antecedentes Nacionales

Continuando con los estudios investigativos a nivel nacional, se encuentra la investigación que se desarrolló en el territorio colombiano por Lopera y Hernández (2020) titulada Situación de salud de la población privada de la libertad en Colombia. Una revisión sistemática de la literatura, que tenía como objetivo analizar evidencia científica que permita comprender la situación de salud de las personas privadas de la libertad en el país. Para la elaboración de la respectiva investigación se realizó una revisión sistemática de las investigaciones en salud realizadas en las prisiones de Colombia, en algunas bases de datos y literaturas grises.

Dicho estudio, demostró que existe muy poca literatura científica que permita entender la situación de salud de las personas privadas de la libertad. La mayoría de los estudios fueron referidos a problemas de salud mental y enfermedades infecciosas, como tuberculosis e infecciones de transmisión sexual. Los informes oficiales mostraron que la población carcelaria experimenta condiciones desfavorables que limitan su salud.

ESTADO DE LA SALUD MENTAL DE UN GRUPO DE RECLUSOS POS-PANDEMIA

Posteriormente, se encuentra el estudio de Jaramillo (2020) que se denominó La insuficiencia de las medidas adoptadas para la población privada de la libertad en Colombia con ocasión de la pandemia de la enfermedad por coronavirus, el cual tenía como objetivo analizar las medidas adoptadas en Colombia en el advenimiento del virus SARS-Cov-2. En la respectiva investigación se empleó el método descriptivo cuantitativo e igualmente se tomó como base los diferentes documentos que fueron emitidos por organismos tanto nacionales como internacionales que han tratado la problemática de la población carcelaria. En conclusión, los resultados señalaron que efectivamente con la adopción de las medidas para contener el brote de la enfermedad del coronavirus se estaban vulnerando y desconociendo los derechos humanos de la población carcelaria.

1.3. Antecedentes Locales

Por último, a nivel local se encuentra una publicación realizada por el Instituto Nacional de Salud (INS) que se titula Décimo segundo Informe Técnico, resumen ejecutivo – Covid-19 en Colombia, consecuencias de una pandemia en desarrollo, en el apartado escrito por Santana et al. (2022) que lleva el nombre de Respuesta al Covid-19 en establecimientos penitenciarios de Colombia, se halló que entre marzo y septiembre del año 2020, la población intramuros de la cárcel Villahermosa de Cali osciló entre los 6.000 y los 5.000 internos aproximadamente, pero tan solo tenía una capacidad para alrededor de 2.000 internos, lo que significa que el índice de hacinamiento superó el 100%. De este modo, se logró constatar que las condiciones de confinamiento y el hacinamiento al que está sujeta la población privada de la libertad, sitúa a esta población en un estado de vulnerabilidad, puesto que, convierte los centros de reclusión en lugares de alto riesgo para la salud mental y física porque facilita la transmisión de enfermedades contagiosas, entre ellas el Covid-19.

ESTADO DE LA SALUD MENTAL DE UN GRUPO DE RECLUSOS POS-PANDEMIA

2. Justificación

La salud mental de la población reclusa es una preocupación mundial, ya que el encarcelamiento puede tener un impacto negativo en el bienestar emocional, psicológico y social de la persona, debido a las condiciones de vida inhumanas, la falta de atención médica y la violencia en las prisiones. Los reclusos pueden experimentar una variedad de problemas psicológicos, como ansiedad, depresión y trastornos de estrés, entre otros, como consecuencia de las diversas variables a las que se enfrentan en las cárceles las personas privadas de libertad. En el artículo titulado manejo de la salud mental en las personas privadas de la libertad en instituciones carcelarias de Latinoamérica, el autor Niño et al. (citado por Castillo et al., 2021) afirman que:

El sistema penitenciario en Latinoamérica presenta diversas características las cuales están influidas por problemáticas que han sido abordadas históricamente y que han tomado relevancia al descubrimiento de la deficiencia de la salud mental en las distintas áreas de funcionamiento del individuo y su respectiva interacción en los establecimientos carcelarios. (p. 6)

Por otra parte, es necesario resaltar que factores como el aislamiento social y la falta de apego a la familia y los amigos pueden generar sentimientos de soledad, ansiedad y depresión. Además, la inactividad física y la exposición limitada al sol, pueden empeorar la salud mental, asimismo el aislamiento prolongado causa problemas de sueño, como el insomnio o las parasomnias, lo que a su vez puede afectar la salud mental. También, la falta de estructura y rutina en la vida diaria puede aumentar el estrés y la ansiedad. De acuerdo con Escaff et al. (2013) “Los principales efectos de la prisionización estarían en relación con la ansiedad,

ESTADO DE LA SALUD MENTAL DE UN GRUPO DE RECLUSOS POS-PANDEMIA

despersonalización, pérdida de la intimidad, alteraciones en la autoestima, falta de control sobre la propia vida, ausencia de expectativas y alteraciones en la sexualidad” (p. 296).

Además, es importante tener en cuenta que los efectos de la reclusión en la salud mental pueden variar de persona a persona y dependen de factores como la duración de la reclusión, el entorno en el que se lleva a cabo la privación de la libertad y la capacidad de la persona para adaptarse al cambio. En este sentido, la resiliencia es según Suárez (como se citó en Hernández et al., 2018)

Una condición humana que da a las personas la capacidad de sobreponerse a la adversidad y, además, construir sobre ella. Se la entiende como un proceso dinámico que tiene por resultado la adaptación positiva, aún en contextos de gran adversidad (p. 9).

Por otro lado, se encuentra otra crisis como es la contingencia sanitaria que se vivió a causa de la pandemia del Covid-19 que acarrió consigo grandes transformaciones que impactaron significativamente en la salud mental de la sociedad en general, ya que la pandemia irrumpió de forma abrupta en la vida cotidiana y generó la aparición de emociones y sentimientos negativos, tales como el miedo, la tristeza, la angustia, la preocupación, el nerviosismo y el estrés, que se gestaron como una respuesta ante una amenaza a la vida e integridad personal y familiar, por el fallecimiento de seres queridos, la inestabilidad laboral, la pérdida de empleo, la sobrecarga laboral, la difusión de información, la imposibilidad de socializar, las situaciones de violencia que en unos casos favoreció y en otros empeoró el confinamiento, entre otras.

Todas estas experiencias vivenciadas durante la pandemia desencadenaron un aumento considerable de trastornos mentales en la pos-pandemia. Como señala la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2022):

ESTADO DE LA SALUD MENTAL DE UN GRUPO DE RECLUSOS POS-PANDEMIA

Entre sus numerosas repercusiones, la pandemia de COVID-19 ha generado una crisis mundial de salud mental, alimentando el estrés a corto y largo plazo, y socavando la salud mental de millones de personas. Por ejemplo, se calcula que el aumento de los trastornos de ansiedad y depresión ha sido de más del 25% durante el primer año de la pandemia. (p. 2)

Dicho efecto negativo, no estuvo fuera del alcance de un grupo poblacional susceptible y vulnerable como es el que está conformado por las personas privadas de la libertad, puesto que, la realidad que se vive en el interior de los establecimientos carcelarios y penitenciarios colombianos no es muy alentadora, dado que las condiciones estructurales y psicosociales, aunadas a la pérdida de la libertad que es entendida como un suceso estresante que conlleva a un cambio vital en la vida de las personas que han sido condenadas a una pena de prisión, contribuyen al detrimento de la salud mental.

A este panorama poco favorable se le unió el contexto de la pandemia por el Covid-19 que proporcionó las condiciones idóneas para que esta problemática se agudizará, ya que el estrés producido por la pandemia generó una sintomatología y, además, las medidas preventivas que se adoptaron en las cárceles para controlar la propagación del virus limitaron la satisfacción de las necesidades de seguridad y las necesidades sociales propuestas por Maslow; necesidades que deberían de ser cubiertas para que se efectúe una adecuada adaptación al entorno y un afrontamiento de la situación.

De este modo, las necesidades de seguridad según Maslow (como se citó en Feist et al., 2014) incluyen “Seguridad física, estabilidad, dependencia, libertad y protección de fuerzas amenazadoras como la guerra, el terrorismo, la enfermedad, el miedo, la ansiedad, el peligro, el caos y los desastres naturales” (p. 165).

ESTADO DE LA SALUD MENTAL DE UN GRUPO DE RECLUSOS POS-PANDEMIA

Dicha necesidad no podía ser satisfecha, puesto que, el sistema penitenciario colombiano atraviesa por una crisis en lo concerniente al preocupante y extremo hacinamiento carcelario que contribuye a la creación de un ambiente dañino y unas condiciones de vida inhumanas y degradantes que perjudican la salud no solo a nivel físico, sino también mental, esto como producto de la desatención y la vulneración de los derechos fundamentales.

Además, las precarias condiciones en las que vive la población privada de la libertad convirtieron estos lugares en focos de infección de fácil y rápido contagio, es decir, que se trata de un entorno que no proporcionaba ningún tipo de seguridad, todo lo contrario, tales las condiciones estructurales incrementaban el riesgo de enfermar de Covid-19.

Por su parte, respecto a las necesidades de amor y pertenencia, Maslow (como se citó en Feist et al., 2014) señala que son:

El deseo de amistad, el deseo de tener una pareja e hijos, la necesidad de pertenecer a una familia, un club, un barrio o una nación. Estas necesidades incluyen también algunos aspectos del contacto sexual y humano, así como la necesidad de dar y recibir amor. (p. 165)

En ese orden de ideas, es importante señalar que en las cárceles se implementó la restricción de visitas como parte de una medida preventiva para contener el Covid-19, medida que interpuso una distancia entre los reclusos y sus respectivas redes de apoyo, las mismas que representaban una estructura de soporte y contención emocional.

Por último, en la investigación denominada alteraciones psicológicas vinculadas a la privación de libertad en medio de la pandemia COVID-19, la Australian Psychological Society (como se citó en Lalama y Castro, 2020) afirmó que:

ESTADO DE LA SALUD MENTAL DE UN GRUPO DE RECLUSOS POS-PANDEMIA

En situaciones ya de por sí preocupantes, como la de las cárceles de América Latina, la aparición del COVID-19 implica una profundización de las crisis examinadas en diversos informes de los organismos internacionales (ONU, OMS), en relación con la salud y la situación de hacinamiento, violencia y pésimas condiciones de los derechos y la dignidad humana en los sistemas penitenciarios. Todos estos factores intensifican presumiblemente las psicopatologías de los privados de libertad. (p. 412)

Por tanto, las razones expuestas anteriormente acrecientan el interés de plantear la siguiente pregunta de investigación ¿Cuál es el estado de la salud mental de un grupo de reclusos post pandemia COVID-19 de la Cárcel y Penitenciaría de Alta y Mediana Seguridad de Palmira – CPAMSPAL, Valle del Cauca?

ESTADO DE LA SALUD MENTAL DE UN GRUPO DE RECLUSOS POS-PANDEMIA

3. Objetivos

3.1. Objetivo General

Analizar el estado de la salud mental de un grupo de reclusos en pos-pandemia de la Cárcel y Penitenciaría de Alta y Mediana Seguridad de Palmira – CPAMSPAL, Valle del Cauca.

3.2. Objetivos Específicos

Realizar la caracterización sociodemográfica de un grupo de reclusos pos-pandemia.

Evaluar el estado de la salud mental pos-pandemia de un grupo de reclusos.

Determinar los factores intervinientes en el estado de salud mental pos-pandemia de un grupo de reclusos.

ESTADO DE LA SALUD MENTAL DE UN GRUPO DE RECLUSOS POS-PANDEMIA

4. Marco Teórico

4.1. Salud Mental

La salud mental se refiere al estado general de bienestar emocional, psicológico y social de una persona, en el que se incluye la capacidad para manejar y enfrentar situaciones estresantes, adaptarse a los cambios, desarrollar relaciones interpersonales satisfactorias y, mantener una actitud positiva y productiva frente a la vida. Por tanto, se puede decir que es un componente integral de la salud en general que impacta en la calidad de vida de las personas en todas las dimensiones, así como lo plantea la OMS (2022) la salud mental es:

Un estado de bienestar mental que permite a las personas hacer frente a los momentos de estrés de la vida, desarrollar todas sus habilidades, poder aprender y trabajar adecuadamente y contribuir a la mejora de su comunidad. Es parte fundamental de la salud y el bienestar que sustenta nuestras capacidades individuales y colectivas para tomar decisiones, establecer relaciones y dar forma al mundo en el que vivimos. La salud mental es, además, un derecho humano fundamental. Y un elemento esencial para el desarrollo personal, comunitario y socioeconómico. (p. 1)

Por lo tanto, lo anteriormente mencionado enfatiza en que la salud mental es un factor importante al momento de realizar elecciones conscientes que traen consigo consecuencias positivas o negativas para la propia vida, así mismo, es determinante en la construcción de relaciones positivas y la creación del mundo en el que vivimos. Esto demuestra que la salud mental también tiene un impacto significativo en la sociedad y en su conjunto, razón por la cual, la OMS resalta la salud mental como un derecho humano fundamental y de esta manera, obliga a los gobiernos y a la sociedad en general a garantizar el acceso a los servicios de salud mental.

ESTADO DE LA SALUD MENTAL DE UN GRUPO DE RECLUSOS POS-PANDEMIA

Por su parte, la salud mental desde la psiquiatría según Vidal y Alarcón (como se citó en Carrazana, 2002) es considerada como:

El estado de equilibrio y adaptación activa y suficiente que permite al individuo interactuar con su medio, de manera creativa, propiciando su crecimiento y bienestar individual, y el de su ambiente social cercano y lejano, buscando mejorar las condiciones de la vida de la población conforme a sus particularidades. (p. 2)

Es decir, que el bienestar de las personas está estrechamente relacionado con el bienestar del entorno social, de tal manera que la salud mental no se limita únicamente a la ausencia de trastornos mentales, sino que también incluye el bienestar emocional y, el desarrollo personal y social que busca mejorar las condiciones de vida de toda una sociedad.

De otra manera, autores como Davini et al. (como se citó en Carrazana, 2002) señalan que cuando en psicología se hace referencia a la salud mental esta es entendida como un “Estado relativamente perdurable en el cual la persona se encuentra bien adaptada, siente gusto por la vida y está logrando su autorrealización. Es un estado positivo y no la mera ausencia de trastornos mentales” (p. 2).

Por lo que, la salud mental es el resultado de una combinación de factores, entre los que se incluyen la genética, la educación, las experiencias de vida, las relaciones que se han establecido a lo largo de la vida y el entorno en el que vive una persona. Por consiguiente, se considera que es esencial para el bienestar general, ya que influye en la capacidad para afrontar los desafíos de la vida, lidiar con el estrés, establecer y mantener relaciones, ejecutar tareas cotidianas en los diferentes ámbitos en los que se desenvuelve el individuo, realizar elecciones que van desde las más triviales hasta las más complejas, resolver problemas de manera efectiva y disfrutar de la vida.

ESTADO DE LA SALUD MENTAL DE UN GRUPO DE RECLUSOS POS-PANDEMIA

Además, es importante señalar que la salud mental no implica estar feliz siempre o libre de problemas emocionales o psicológicos, ya que los momentos difíciles y las emociones negativas también son característicos de la condición humana, es decir, que la salud mental conlleva a tener la capacidad para afrontar estos momentos y manejarlos de forma positiva; una buena salud mental es un componente clave del bienestar psicológico.

Por lo demás, es importante resaltar los diferentes puntos de vista de la salud mental, ya que es un tema complejo y multifacético que puede ser influenciado por factores biológicos, psicológicos, sociales y culturales, cada persona puede tener una experiencia única y personal respecto a la salud mental, lo que significa que pueden haber múltiples perspectivas y enfoques para abordarla, así como lo manifiesta Macaya et al. (2018), “La salud mental es un campo plural e interdisciplinario que recibe aportaciones de diferentes disciplinas. Por tal motivo, se considera que existen variadas conceptualizaciones que muestran la evolución del constructo de salud mental desde lo multidisciplinario” (p. 342).

Por tal razón, la variedad de perspectivas en la salud mental es necesaria porque las personas experimentan problemas de salud mental de maneras diferentes y se necesitan múltiples enfoques para poder abordar las complejidades de la salud mental.

Por otra parte, según Keegan (2012):

La concepción de la salud mental sostenida por el paradigma cognitivo-conductual. Para algunos de los modelos de este paradigma, el sufrimiento humano es ubicuo y en gran medida inevitable. Por lo tanto, padecimiento no puede ser equiparado linealmente con patología (p. 52).

En este enfoque el sufrimiento humano es una parte natural e inevitable de la experiencia humana y no necesariamente indica la presencia de una patología mental, esta perspectiva

ESTADO DE LA SALUD MENTAL DE UN GRUPO DE RECLUSOS POS-PANDEMIA

sugiere que el sufrimiento emocional es algo que todas las personas experimentan en cierta medida y que no es siempre un indicador de un trastorno mental.

Además, esta perspectiva conductual sugiere que la salud mental se define no por la ausencia de emociones o pensamientos negativos, sino por la capacidad de actuar en función de lo que es importante para cada uno, a pesar de los pensamientos y emociones negativas.

Retomando a Keegan (2012) “La salud mental consiste en actuar en pos de nuestras metas valoradas, más allá de las emociones y pensamientos negativos que esto pueda suscitar” (p. 52). De esta forma, esta perspectiva enfatiza en la importancia de centrarse en las conductas que ayudan a alcanzar metas, en lugar de permitir que las emociones o pensamientos negativos se conviertan en un obstáculo e impidan lograr lo que es importante para cada individuo.

Otra perspectiva importante para resaltar es la psicología humanista-existencial, Carrazana (2002) señala que:

La salud mental no es la ausencia de síntomas o enfermedades, sino un proceso de realización personal, sin tener en cuenta el nivel mental, las capacidades o incapacidades físicas, ni las disfunciones mentales. La salud mental se da en la medida de las posibilidades de cada persona. (p. 15)

En otras palabras, este enfoque considera que la salud mental no se relaciona con las capacidades o incapacidades físicas, ni las disfunciones mentales, es decir, la salud mental no se limita a la presencia o ausencia de algún tipo de discapacidad o trastorno mental, sino que se relaciona con el proceso de realización personal en la medida de las posibilidades de cada persona. En relación con este tema, Hurrell et al. (1998) señalan que “La salud mental se conceptualiza no sólo como un proceso o una variable de resultado, sino también como una

ESTADO DE LA SALUD MENTAL DE UN GRUPO DE RECLUSOS POS-PANDEMIA

variable independiente; es decir, una característica personal que influye en nuestro comportamiento” (p. 262).

De acuerdo con lo expuesto anteriormente, la salud mental no solo es un resultado o consecuencia de ciertos factores o procesos, sino que también puede ser una variable independiente que influye en nuestro comportamiento y en nuestra capacidad para adaptarnos a diferentes situaciones y desafíos, es decir, que la salud mental no solo es un resultado de factores como el entorno, la genética o las experiencias pasadas, sino que también puede influir en cómo respondemos a estos factores y en la capacidad para manejar el estrés, tomar decisiones y mantener relaciones saludables.

Por lo tanto, estas perspectivas sugieren que la salud mental no es solo un resultado o una consecuencia de otros factores, sino que también es una característica personal que puede influir en la forma en la que cada persona se desenvuelve en la vida cotidiana y cómo enfrenta los desafíos y adversidades.

4.2. Bienestar Psicológico

El bienestar psicológico se refiere a la forma en que una persona experimenta su vida y su capacidad para enfrentar los desafíos, lo que incluye la capacidad para experimentar emociones positivas y negativas de manera saludable. De esta manera, el bienestar psicológico hace referencia al estado en el que una persona se siente feliz y satisfecha con su vida, en términos de su estado mental y emocional. El bienestar psicológico es según Fernández (como se citó en León y Morales, 2019), “Un concepto amplio que incluye dimensiones sociales, subjetivas y psicológicas, así como comportamientos relacionados con la salud en general que llevan a las personas a funcionar de un modo favorable para sí mismos” (p. 5).

ESTADO DE LA SALUD MENTAL DE UN GRUPO DE RECLUSOS POS-PANDEMIA

En primer lugar, cuando se habla de dimensiones sociales se alude a la importancia de las relaciones y el apoyo social en la vida de las personas. En segundo lugar, en lo que respecta al bienestar psicológico este está relacionado con el hecho de tener relaciones significativas y satisfactorias con otros y sentir que hace parte de una comunidad.

Por último, cuando se hace mención a las dimensiones subjetivas, estas se refieren a la percepción personal que cada uno tiene sobre su propia vida, incluyendo su sentido de propósito, la capacidad de hacer frente a las adversidades y el nivel de satisfacción general, razón por la cual, el mencionado autor señala que este concepto es amplio y abarca múltiples dimensiones de la vida de la persona.

En relación con la comprensión del bienestar, se han propuesto distintos enfoques que ponen en relieve la importancia de considerar factores subjetivos y objetivos. Por ejemplo, Diener (como se citó en Montenegro et al., 2017) señala que “Este se experimenta cuando se sienten emociones agradables. De esta manera lo importante de la subjetividad es la propia evaluación de la vida y el reconocimiento de que el bienestar incluye elementos más allá de la prosperidad económica” (p. 145).

De esta forma, se destaca la relevancia de la experiencia emocional positiva en la evaluación del bienestar, así como el reconocimiento de que este concepto no se limita únicamente a la prosperidad económica. En este sentido, se reconoce la importancia de analizar otros aspectos, como las relaciones interpersonales, la salud y el sentido de propósito en la vida, que pueden influir en la percepción subjetiva del bienestar.

Así mismo, Ryan y Deci (como se citó en Romero et al., 2007) señalan que “El bienestar consiste en la felicidad subjetiva construida sobre la experiencia de placer frente a displacer, incluyendo los juicios sobre los buenos y malos elementos de la vida” (p. 33).

ESTADO DE LA SALUD MENTAL DE UN GRUPO DE RECLUSOS POS-PANDEMIA

De este modo, indica que el bienestar también se construye sobre la evaluación que hacemos sobre los elementos positivos y negativos de nuestra vida, lo que destaca la importancia de considerar tanto los factores subjetivos como objetivos en la comprensión del bienestar.

En relación con la definición del bienestar social, el autor Keyes (como se citó en Abello et al., 2008) afirma que “El bienestar social se define como la valoración que hacemos de las circunstancias y el funcionamiento dentro de la sociedad” (p. 217). Es decir, que se enfatiza en la importancia de la percepción subjetiva de las condiciones de vida y de las relaciones sociales en la construcción del bienestar, según el autor el bienestar social no se limita a las condiciones materiales de vida, sino que también se relaciona con la forma en que las personas perciben su lugar en la sociedad y cómo interactúan con los demás.

Por lo tanto, aunque no existe una relación directa entre estos enfoques, se puede argumentar que todos comparten la idea de que el bienestar se construye a partir de la percepción subjetiva de la vida y de la valoración que hacemos de las distintas dimensiones de esta.

Finalmente, es relevante mencionar que el bienestar psicológico también está relacionado con la resiliencia, que es la capacidad de las personas para recuperarse después de una adversidad o trauma. Las personas con un buen nivel de bienestar psicológico tienden a ser más resistentes y capaces de recuperarse más rápidamente de los momentos difíciles, así como lo señalan Greco et al. (como se citó en Paredes et al., 2018) la resiliencia es “Una capacidad que poseen algunas personas para afrontar las adversidades de la vida, superarlas y continuar con su desarrollo” (p. 198).

Es decir, que la resiliencia es un componente importante para el bienestar psicológico y salud mental, ya que permite a las personas enfrentar los desafíos de la vida y seguir adelante, ayudando a las personas a desarrollar una perspectiva más positiva de la vida.

ESTADO DE LA SALUD MENTAL DE UN GRUPO DE RECLUSOS POS-PANDEMIA

4.2.1. *Dimensiones del Bienestar Psicológico*

4.2.2. *Clasificación Según Carol Ryff*

La psicóloga Ryff en su teoría del bienestar psicológico reconoce que este no implica la ausencia de trastornos mentales, sino que incluye seis dimensiones que están conectadas entre sí y contribuyen a la creación de una vida saludable. En el modelo multidimensional de bienestar psicológico Ryff (como se citó en García, 2005) afirma que existen seis dimensiones “Apreciación positiva de sí mismo, capacidad para manejar de forma afectiva la vida, alta calidad de los vínculos personales, creencia de que la vida tiene significado, sentimiento de que se va creciendo y sentido de autodeterminación” (p. 9).

A continuación, se efectuará una breve descripción de cada una de las dimensiones del bienestar psicológico mencionadas anteriormente:

Apreciación Positiva de sí Mismo

Se refiere a la capacidad de una persona para tener una actitud positiva hacia sí misma, tanto interna como externamente, es decir, que percibe de forma favorable su cuerpo, los rasgos de personalidad que la convierten en una persona única, reconoce los propios logros, comprende y acepta que posee fortalezas y debilidades, vive a gusto consigo mismo y, se cuida, se valora y se respeta porque se considera digno y merecedor de amor y felicidad. Además, cuando una persona tiene una adecuada apreciación de sí misma tiende a sentirse segura, confiada, capaz de enfrentar desafíos y es más probable que vea la vida con optimismo.

Por otro lado, las personas cuya apreciación de sí mismas es negativa, pueden llegar a experimentar sentimientos de inseguridad, baja autoestima, falta de confianza en sus capacidades, son más duras consigo mismas y tienen dificultades para aceptar el fracaso o las críticas constructivas.

ESTADO DE LA SALUD MENTAL DE UN GRUPO DE RECLUSOS POS-PANDEMIA

Capacidad para Manejar de Forma Efectiva la Vida

La dimensión del bienestar psicológico propuesta por Ryff (como se citó en García, 2005) se refiere a la capacidad de una persona para manejar con éxito las exigencias de la vida diaria y los desafíos que se presentan en su entorno, esto implica tener habilidades prácticas como la capacidad de planificar, tomar decisiones, resolver problemas y adaptarse a situaciones cambiantes, por ende, son personas que afrontan la vida con acierto y esto provoca que se sientan seguras, competentes y satisfechas con la vida que llevan.

Mientras que las personas que no cuentan con esta capacidad pueden llegar a experimentar estrés y ansiedad en situaciones desafiantes y, pueden tener dificultades para tomar decisiones y adaptarse a los cambios en los diferentes escenarios de la vida, hecho que terminará repercutiendo en el bienestar emocional y en la calidad de vida en general.

Alta Calidad de los Vínculos Personales

En tercer lugar, la dimensión alta calidad de los vínculos personales, se refiere a la capacidad de una persona para establecer y mantener relaciones interpersonales significativas y satisfactorias con los demás, esta dimensión se relaciona con el grado en que una persona se siente conectada emocionalmente con otros y percibe que es apreciada y valorada por ellos. Las personas que tienen una alta calidad de los vínculos personales pueden crear asociaciones sólidas con los demás y, construir lazos afectivos y satisfactorios que perduran en el tiempo. Además, de que posibilita el dar y recibir cariño, apoyo emocional y comprensión.

Según la psicóloga Ryff (como se citó en García, 2005) las relaciones significativas y positivas con los demás pueden brindar un sentido de propósito y significado en la vida y, pueden mejorar el bienestar emocional y físico, pero también resalta que las personas que tienen poca calidad de vínculos personales pueden experimentar sentimientos de soledad y aislamiento,

ESTADO DE LA SALUD MENTAL DE UN GRUPO DE RECLUSOS POS-PANDEMIA

presentan dificultades para establecer y mantener relaciones interpersonales sanas y gratificantes y, adicionalmente, pueden sentirse desconectados de la comunidad y la sociedad en general.

Creencias de que la Vida Tiene Significado

La cuarta dimensión que es la creencia de que la vida tiene significado, alude al propósito de vida y a esa fuerza motivacional que moviliza al ser humano para que viva de la forma en la que desea y se esfuerce por conseguir lo que se proponga, es decir, que ese significado de vida que es diferente para todos es lo que le da dirección y le otorga a cada uno una manera de ver el mundo.

De esta forma, las personas que tienen la creencia de que la propia vida tiene un significado tienen una razón para vivir día a día, esto le da sentido a la existencia y hace que la vida misma adquiera un valor añadido. Además, le confiere satisfacción y felicidad al ser humano al experimentar que todas las acciones que realiza cotidianamente son valiosas, porque atienden a un por qué y tienen un para qué.

Por otro lado, las personas que carecen de creencias basadas en que la vida tiene significado pueden sentirse perdidas o sin rumbo y pueden llegar a experimentar dificultades para encontrar un propósito o un sentido en su vida, lo que va desencadena la sensación de que las acciones no tienen un impacto significativo en el mundo que les rodea y conlleva a una afectación a nivel emocional.

Sentimiento de que se Está Creciendo

La quinta dimensión hace referencia a la percepción de la persona sobre su propio crecimiento personal y su desarrollo a lo largo del tiempo, esta dimensión del bienestar psicológico se enfoca en la sensación de progreso y mejora en la vida, así como en la capacidad de aprender y desarrollarse a través de las experiencias.

ESTADO DE LA SALUD MENTAL DE UN GRUPO DE RECLUSOS POS-PANDEMIA

En otras palabras, esta dimensión de la teoría de Ryff se refiere a la capacidad de la persona para establecer metas y trabajar por ellas, así como a la capacidad de reflexionar sobre el progreso y el crecimiento personal que se ha logrado. También, implica la capacidad de enfrentar desafíos y superarlos con éxito, lo que a su vez genera una sensación de confianza y autoeficacia.

Sentimiento de Autodeterminación

Por último, la dimensión del sentimiento de autodeterminación hace énfasis en la capacidad de cada persona para controlar su propia vida y tomar decisiones importantes que impactarán en su bienestar, es decir, que se refiere a la capacidad de la persona para tomar decisiones sin ser influenciada de manera importante por la presión social o las expectativas de los demás. También, incluye el establecer y mantener límites claros en las relaciones y en la vida en general, lo que contribuye a una sensación de seguridad y confianza.

Además, esta dimensión de la teoría de Ryff se relaciona con la capacidad de la persona para buscar y aprovechar oportunidades de crecimiento y desarrollo personal, así como para establecer metas y trabajar en ellas de manera autónoma.

4.2.3. Clasificación Según Diener

Por su parte, el psicólogo estadounidense Edward Diener propuso tres (3) dimensiones del bienestar psicológico, entre las que se encuentran: la satisfacción con la vida, el afecto positivo y el afecto negativo.

Satisfacción con la Vida

La satisfacción con la vida, según Diener se refiere a la percepción personal de una persona sobre su propia felicidad y satisfacción en la vida. Se trata de un juicio subjetivo que puede estar influenciado por factores internos, como la personalidad y la actitud y, factores externos, como las circunstancias y las relaciones interpersonales.

ESTADO DE LA SALUD MENTAL DE UN GRUPO DE RECLUSOS POS-PANDEMIA

Afecto Positivo y Negativo

Diener et al. (como se citó por Porto et al., 2011) señalan que “El afecto positivo es comprendido como júbilo, altivez, alegría y éxtasis, mientras el afecto negativo puede ser representado por la vergüenza, ansiedad y preocupación, estrés, depresión y envidia” (p. 1006).

Para profundizar en el tema, se podría decir que el afecto positivo se refiere a un estado de ánimo placentero que se asocia con sentimientos de bienestar, satisfacción y alegría. Estos sentimientos pueden ser el resultado de experiencias positivas, logros, relaciones satisfactorias y otras situaciones que se perciben como gratificantes. A su vez, el afecto positivo puede influir positivamente en el bienestar físico y psicológico de una persona, así como en su capacidad para hacer frente a situaciones difíciles.

En cambio, el afecto negativo se refiere a emociones que se perciben como desagradables y que pueden causar malestar emocional. Las emociones negativas pueden ser el resultado de situaciones estresantes, traumáticas o desafiantes, y pueden afectar el bienestar físico y psicológico de una persona. Sin embargo, es importante tener en cuenta que las emociones negativas también pueden ser normales y adaptativas, ya que pueden ayudar a una persona a identificar y responder a situaciones peligrosas o desafiantes.

4.3. Factores de Riesgo y Factores Protectores para la Salud Mental

Los factores de riesgo para la salud mental, según la World Health Organization (como se citó en Organización Panamericana de la Salud, 2013) son “Los factores físicos, psico-emocionales y sociales que pueden determinar que una persona tenga salud mental o desarrolle un trastorno psicosocial o enfermedad mental” (p. 13).

ESTADO DE LA SALUD MENTAL DE UN GRUPO DE RECLUSOS POS-PANDEMIA

En el contexto de la salud mental, los factores de riesgo son elementos que aumentan la posibilidad de que una persona experimente problemas mentales, tales como, depresión, ansiedad o trastornos de personalidad. Estos factores pueden ser de naturaleza física, enfermedades crónicas o discapacidades y psicoemocionales, así como también experiencias traumáticas, estrés crónico, sociales, falta de apoyo social o relaciones interpersonales conflictivas.

Al enfocarse en el tema de la salud mental, se debe tener en consideración no sólo los factores de riesgo, sino también los factores protectores que promueven la salud mental. Además de los factores de riesgo mencionados anteriormente, los factores protectores pueden incluir habilidades de afrontamiento efectivas, un buen apoyo social, una sólida red de recursos comunitarios. Asimismo, los factores que promueven la salud mental, como la práctica regular de actividad física y el desarrollo de habilidades para la regulación emocional, también deben ser considerados al abordar la salud mental.

De acuerdo con lo planteado anteriormente, Valdés (como se citó en Campos y Peris, 2011) señala que:

Los factores protectores son aquellos que reducen la probabilidad de emitir conductas de riesgo o de tener consecuencias negativas cuando se involucran en ellas, estos factores cumplen una función beneficiosa o de protección en el estado de salud del individuo, ayudándolo a su adaptación al ambiente físico y social. (p. 117)

Por lo tanto, los factores protectores son importantes para promover y mantener una buena salud y prevenir comportamientos de riesgo. Identificar y potenciar estos factores puede contribuir a mejorar la capacidad de las personas para enfrentar situaciones difíciles y reducir el riesgo de problemas de salud.

ESTADO DE LA SALUD MENTAL DE UN GRUPO DE RECLUSOS POS-PANDEMIA

4.4. Factores Estresantes

En términos generales, los factores estresantes son cualquier situación o experiencia que cause una respuesta de estrés en el cuerpo y la mente de una persona, así como señala Peiró (como se citó en Vásquez, 2012):

Los llamados estresores o factores estresantes son las situaciones desencadenantes del estrés y pueden ser cualquier estímulo, externo o interno; tanto físico, químico, acústico, somático o sociocultural, que, de manera directa o indirecta, propicie la desestabilización en el equilibrio dinámico del organismo (homeostasis). (p. 17)

En otras palabras, los factores estresantes pueden ser de diferentes tipos, lo que sugiere que cada persona puede experimentar el estrés de manera distinta dependiendo de su entorno y circunstancias, estos pueden provocar una desestabilización en el equilibrio interno de la persona, por lo cual se desencadenan consecuencias negativas en la salud y el bienestar. Otro aspecto interesante que se puede destacar es que los estresores pueden afectar a las personas en diferentes medidas de acuerdo con los recursos personales que se tienen para afrontar, a modo de ejemplo, una persona puede ser más vulnerable al estrés si no tiene una red de apoyo social o carece de habilidades de afrontamiento efectivas.

En este sentido, por el autor Sandín (2003) indica que:

Se ha sugerido que los efectos del estrés dependen de: (1) la percepción del estresor, (2) la capacidad del individuo para controlar la situación, (3) la preparación del individuo por la sociedad para afrontar los problemas y (4) de la influencia de los patrones de conducta aprobados por la sociedad (p. 152).

Lo anteriormente mencionado se basa en la idea de que el estrés no es simplemente una respuesta automática del cuerpo ante situaciones desafiantes, sino que está influenciado por

ESTADO DE LA SALUD MENTAL DE UN GRUPO DE RECLUSOS POS-PANDEMIA

factores psicológicos y sociales. La percepción individual del estresor, es decir, cómo se interpreta y se le da significado a la situación estresante, es fundamental en la activación de la respuesta al estrés. Además, la capacidad del individuo para controlar la situación y resolver el problema también es importante para mitigar los efectos del estrés. Por otro lado, la sociedad también juega un papel en la respuesta al estrés, ya que los patrones de conducta y las normas sociales pueden afectar la forma en que las personas afrontan las situaciones estresantes.

Otro aspecto importante para resaltar es que los factores internos y externos de estrés pueden interactuar entre sí, creando un ciclo de estrés crónico que puede ser difícil de romper. Si una persona experimenta factores estresantes externos y no cuenta con los recursos internos adecuados para afrontarlos, es más probable que su equilibrio interno se vea desestabilizado, lo que puede tener consecuencias negativas en su salud y bienestar.

González (1994) señala que “Los factores internos de estrés son aquellas variables propias del individuo directamente relacionadas con la respuesta de estrés y con la adaptación, defensa y neutralización de los factores externos de estrés” (p. 11).

Estos factores pueden incluir características individuales, como la personalidad, la historia de vida, la salud mental y física, la capacidad de resiliencia, la autoestima y la autoeficacia.

En contraste, encontramos los factores externos de estrés, que son eventos o situaciones externas que pueden ser estresantes, como la pandemia, la pérdida de un trabajo o la muerte de un ser querido, los factores internos de estrés son más específicos de la persona y están relacionados con cómo la persona maneja los factores externos de estrés. En conjunto, los factores internos y externos de estrés pueden interactuar para influir en la salud mental y física de una persona. Así como lo señala González (1994):

ESTADO DE LA SALUD MENTAL DE UN GRUPO DE RECLUSOS POS-PANDEMIA

Los factores externos se corresponden básicamente con lo que Selye denominaba «stressors», y en ellos se engloban todas aquellas variables del medio ambiente susceptibles de alterar el equilibrio del medio interno o sobrecargar el funcionamiento de los mecanismos de defensa y regulación homeostática del organismo. (p. 1)

Por lo tanto, se puede afirmar que los factores estresantes, tanto internos como externos, pueden influir en la forma en que una persona percibe y responde a situaciones estresantes, lo que sugiere la importancia de considerar tanto el entorno y las circunstancias de la persona, como sus recursos personales para afrontar el estrés de manera efectiva.

Por consiguiente, es fundamental tener en cuenta la naturaleza y origen del estrés para poder identificar los estresores que pueden variar en función de las situaciones y contextos específicos en los que se encuentre la persona. Además, tanto los factores internos como externos de estrés son importantes considerarlos para comprender y afrontar de manera efectiva el estrés en la vida cotidiana.

4.5.Privación de la Libertad

La privación de la libertad es un término legal que se refiere a la restricción o limitación de la libertad de una persona mediante su detención o encarcelamiento. Esto significa que una persona es privada de su derecho a moverse y actuar libremente en la sociedad, esta se lleva a cabo cuando una persona es arrestada, detenida o encarcelada como resultado de una condena penal o de un proceso legal. En estos casos, la persona pierde temporalmente su libertad de movimiento y se le impide salir de un lugar determinado, como una cárcel o un centro de detención. Como afirman Sarmiento et al. (2016) la privación de la libertad es:

La medida o pena con la cual se despoja a un individuo de su derecho a la libertad ambulatoria, por un delito que ha cometido, o la sospecha de la comisión de un delito,

ESTADO DE LA SALUD MENTAL DE UN GRUPO DE RECLUSOS POS-PANDEMIA

siendo este obligado a pagar su condena privado de libertad en una institución penitenciaria. (p. 238)

En ese orden de ideas, el recluso o la persona privada de la libertad está confinada de forma estricta y obligatoria en un centro penitenciario y/o carcelario, como producto de una sanción por la comisión de una conducta punible que va en contra de las leyes y normas jurídicas que rigen el comportamiento de una sociedad.

También ante la sospecha de la participación en un hecho delictivo mientras se comprueba su culpabilidad, esto con la finalidad de no entorpecer el proceso investigativo y de proteger a las víctimas y a la sociedad en general. Como se señala en el Código Penitenciario y Carcelario, “La detención preventiva tiene por objeto asegurar la comparecencia de los imputados al proceso penal, la conservación de la prueba y la protección de la comunidad, en especial de las víctimas, y la efectividad de la pena impuesta” (Congreso, 1993, p. 44).

Por otro lado, es importante señalar que la persona que es recluida en un establecimiento penitenciario y/ carcelario no solo pierde el derecho a la libertad, sino que en cierta medida también pierde el control sobre su vida, porque las condiciones a las que está sujeto en el contexto carcelario le imposibilitan tomar decisiones libremente en torno a asuntos personales triviales e incluso familiares y sociales, ya que las opciones son reducidas al mínimo y están sometidos a lo que dice o desea otro, es ahí cuando aparece la sensación de dominación y con ella, sentimientos negativos. De acuerdo, con lo mencionado anteriormente autores como Gudín (como se citó en Sarmiento et., 2016) conciben la privación de la libertad como:

La idea de ser dominado, pues ya no es el individuo quien gobierna su vida, sino que son otros quienes lo hacen por él. Esta dominación, por un lado, va de la mano de la corrección, el castigo y el aislamiento del individuo, y por otro, tiene la intención de

ESTADO DE LA SALUD MENTAL DE UN GRUPO DE RECLUSOS POS-PANDEMIA

transmitir seguridad a la sociedad, donde el mensaje principal forma parte de los mecanismos de control social, pues todo aquel que cometa un acto indebido deberá pagar con la privación de su libertad (p. 238).

Por tanto, la privación de la libertad es una medida grave y se utiliza en situaciones en las que se considera que una persona representa un peligro para la sociedad o es sospechosa de haber cometido un delito. Sin embargo, es importante que se respeten los derechos humanos de las personas privadas de su libertad y que se les proporcione un trato justo y humano mientras están bajo custodia.

La privación de la libertad puede tener diferentes duraciones, dependiendo de la razón por la que se haya impuesto. Por ejemplo, una persona puede ser detenida temporalmente por unas pocas horas o días mientras se realiza una investigación, o puede ser encarcelada durante años o incluso décadas como resultado de una condena penal.

Es importante tener en cuenta que la privación de la libertad puede tener consecuencias negativas para la salud mental y física de las personas afectadas. La privación prolongada de la libertad, en particular, puede llevar a problemas como el aislamiento social, el estrés, la ansiedad y la depresión. Por esta razón, se han establecido ciertos estándares internacionales para garantizar que las personas privadas de su libertad sean tratadas de manera justa y humana, y que se le brinde acceso a atención médica y otros servicios esenciales.

Por otro lado, es de resaltar que el sistema penal históricamente le ha atribuido a la pena privativa de la libertad una función protectora, preventiva, correctiva y resocializadora. En primer lugar, su función es protectora porque a través del aislamiento social al que conlleva el encarcelamiento se busca proporcionar seguridad a la sociedad frente a conductas que implican un riesgo o amenaza para la vida, la integridad personal y el patrimonio económico.

ESTADO DE LA SALUD MENTAL DE UN GRUPO DE RECLUSOS POS-PANDEMIA

En segundo lugar, es preventiva y correctiva porque los castigos impuestos pretenden generar un escarmiento y convertirse en un modelo de no repetición, en el que se evite incurrir nuevamente en este tipo de errores o infringir la ley por temor a las consecuencias que se derivan de dichas acciones, ya sea porque la persona lo experimento o lo observó en los demás.

A la pena privativa de la libertad se le atribuyen la siguiente función, según Bustos (2010) “Prevención de delitos, otorgándole un significado directivo de regulación social a la norma jurídico – penal, asignándole la función de crear expectativas sociales que motiven a la colectividad en contra de la comisión de delitos” (p. 20).

En tercer lugar, la privación de la libertad tiene una función resocializadora, ya que el tiempo que se permanece recluso en una prisión, en conjunto con la posibilidad de estudiar y desarrollar actividades productivas lícitas, tienen como finalidad recuperar y preparar al individuo para que regrese a la sociedad con un aprendizaje resultante de las experiencias en prisión, aprendizaje que se traduzca en comportamientos adaptativos que no representan un peligro para nadie. De acuerdo con el Código Penitenciario y Carcelario:

El tratamiento penitenciario tiene la finalidad de alcanzar la resocialización del infractor de la ley penal, mediante el examen de su personalidad y a través de la disciplina, el trabajo, el estudio, la formación espiritual, la cultura, el deporte y la recreación, bajo un espíritu humano y solidario. (Congreso, 1993)

Si bien es cierto que, aunque mucho se enfatiza en el poder resocializador de la reclusión o privación de la libertad, la realidad es otra, ya que el Estado no garantiza unas condiciones mínimas de dignidad para las personas que tiene bajo su control y, por el contrario, las somete a condiciones de desatención y vulneración de los derechos fundamentales que se sustentan en el preocupante y extremo hacinamiento que se vive a causa del escaso número de cárceles para la

ESTADO DE LA SALUD MENTAL DE UN GRUPO DE RECLUSOS POS-PANDEMIA

gran cantidad de reclusos que tiene el país. Además, el hacinamiento crea un ambiente dañino y degradante para el ser humano, lo que da origen a otros factores que disminuyen significativamente la calidad de vida y, por ende, obstaculizan el proceso de resocialización.

En algunos países, la privación de la libertad se utiliza como una forma de castigo para una amplia gama de delitos, incluidos los delitos no violentos y los delitos relacionados con drogas. Sin embargo, existe un debate sobre si la privación de la libertad es la mejor manera de abordar estos problemas, y muchas organizaciones abogan por un enfoque más centrado en la rehabilitación y la reintegración social de los infractores, sin que esto implique la no aplicación de una justicia retributiva.

En otras palabras, lo que se pretende es observar desde otro ángulo la función de la justicia, ya que existen casos en los que la gravedad de los hechos amerita contemplar unas opciones alternativas en las que la persona que violó la ley reciba un castigo y pague su deuda con la sociedad, pero lo haga a través de un trabajo social en el que beneficie a la sociedad y no encerrado tras una celda, ya que esto posibilitará que se efectúe un verdadero aprendizaje y un cambio en el individuo; transformación que difícilmente se logrará en una cárcel bajo condiciones inhumanas y degradantes.

Condiciones en las que Vive la Población Reclusa en Colombia

Las condiciones a las que están sometidos los reclusos en Colombia varían de una prisión a otra, sin embargo, una de las principales problemáticas en las cárceles colombianas es el hacinamiento, dicho término según el Instituto Nacional Penitenciario y carcelario (INPEC, 2016) hace referencia a que la “Cantidad de personas privadas de la libertad en un espacio o centro de reclusión determinado en número es superior a la capacidad del mismo” (p. 8). En otras

ESTADO DE LA SALUD MENTAL DE UN GRUPO DE RECLUSOS POS-PANDEMIA

palabras, esto significa que hay más internos de los que la infraestructura penitenciaria puede albergar.

Según datos del INPEC (2023) para finales del 2019 la población carcelaria superaba en un 52,85% la capacidad instalada de las cárceles, es decir, que contaba con una capacidad para 80.260 personas y había una sobrepoblación de 42.419, para una totalidad 122.679 internos.

Estas cifras son alarmantes, porque significa que han desencadenado una serie de violaciones de los derechos humanos de las personas que se encuentran privadas de la libertad y así mismo, han dado lugar a problemas complejos que impactan en la calidad de vida de los internos del país.

Por otro lado, se encuentra que según el INPEC (2023) el hacinamiento a nivel nacional es del 21,59%, la capacidad de los establecimientos penitenciarios y carcelarios es de 81.381, la población total es de 98.951 y la sobrepoblación de 17.570.

Lo anterior quiere decir que, en comparación con el año 2019, en el 2023 el hacinamiento se redujo un 31,26%, porque se ampliaron 1.121 cupos en las cárceles y porque actualmente hay 23.728 personas menos con detención intramural, ya sea porque cumplieron con su condena o porque a razón de las medidas tomadas durante la pandemia del Covid-19, estas fueron sometidas a un sistema de encierro domiciliario. (INPEC, 2023)

ESTADO DE LA SALUD MENTAL DE UN GRUPO DE RECLUSOS POS-PANDEMIA

Tabla 1.

Población Carcelaria 2019 y 2023

Población Intramural		
	2019	2023
Capacidad instalada	80.260	81.381
Sobrepoblación	42.419	17.570
Población total	122.679	98.951

Fuente: INPEC, 2023.

Sin embargo, pese a la significativa reducción de la sobrepoblación carcelaria, la situación continúa siendo tan seria como preocupante, porque revela las injusticias a las que son sometidas las personas privadas de la libertad como respuesta a un castigo vengativo por los errores que un día cometieron y, por tal razón, son olvidados y sometidos a las más precarias condiciones, aun cuando existen normativas que fueron diseñadas para ser garantes de sus derechos, pero la realidad es que solo se quedaron plasmadas en el papel y no se cumplen, ni se ejecutan como debería de ser.

De acuerdo con Mahecha y Gutiérrez (2014) “El hacinamiento, por tanto, impacta áreas de la vida del recluso(a) tales como su salud emocional y psicológica, su salud física, y su integridad y garantía de seguridad dentro de la misma prisión” (p. 3).

Puesto que, las cárceles sobrepobladas generan una serie de problemáticas, ya que no existen espacios adecuados que permitan satisfacer las necesidades elementales de todo ser humano, como son: dormir cómodamente; tener privacidad al momento de realizar las necesidades fisiológicas; el tener acceso adecuado a servicios básicos como agua potable,

ESTADO DE LA SALUD MENTAL DE UN GRUPO DE RECLUSOS POS-PANDEMIA

atención médica, saneamiento básico y alimentación adecuada, lo que conlleva a un deterioro en la salud física y mental.

También, el hacinamiento crea condiciones insalubres e inseguras que pueden aumentar la propagación de enfermedades y la violencia; aumenta la tensión entre los internos y el personal de la cárcel, lo que aumenta el riesgo de motines y disturbios; y aunque el Código Penitenciario y Carcelario establece la importancia de los programas de rehabilitación y reinserción social para los internos, en la práctica estos programas no siempre están disponibles o son insuficientes, precisamente por la gran cantidad de reclusos existentes en las cárceles colombianas, es decir, que esto provoca que se les niegue la oportunidad de educarse, formarse y trabajar para que adquieran habilidades y competencias que les permitan reintegrarse a la sociedad de manera efectiva.

En resumen, el hacinamiento en las cárceles colombianas es un problema estructural que se viene gestando años atrás y, que requiere que la atención urgente y sostenida de las autoridades competentes y de la comunidad internacional para emprender acciones que reduzcan la población carcelaria y mejoren las condiciones de reclusión, a través de medidas alternativas a la prisión para delitos menores, la reforma del sistema de justicia penal y, la inversión en infraestructura y recursos humanos para las cárceles, pero también abordando el problema a partir de las causas subyacentes como son, la falta de acceso a la justicia, la corrupción, la inseguridad en el país, entre otros.

4.6. Aislamiento Social

El aislamiento social implica un distanciamiento físico de las interacciones profundas e incluso superficiales que se establecen a nivel interpersonal en los diferentes escenarios en los que la persona se desenvuelve en el diario vivir. Como señalan Gené et al. (2016), “El

ESTADO DE LA SALUD MENTAL DE UN GRUPO DE RECLUSOS POS-PANDEMIA

aislamiento social es la situación objetiva de tener mínimos contactos con otras personas, bien sean familiares o amigos” (p. 605).

Es decir, que el aislamiento social representa una barrera ante las interacciones que permiten conectar con otros seres humanos, comunicarse, sentir que se pertenece a un grupo social afín, crear vínculos afectivos con personas con las que se tiene un importante grado de intimidad, encontrar un apoyo ante las situaciones difíciles y, compartir experiencias que son gratificantes y beneficiosas para la existencia humana, ya que impactan directamente en la salud física y mental, lo que se refleja en el autoestima, la seguridad en sí mismo y en el incremento de un equilibrio emocional.

Por otra parte, la conducta de aislamiento social es descrita por Nicholson (como se citó en Malagón, 2020) como:

Un estado en el cual el individuo carece de un sentido de pertenencia social, carece de compromiso con los demás, tiene un número mínimo de contactos sociales y que son deficientes en el cumplimiento y en la calidad de las relaciones” (p. 26).

Esto sucede debido a que, el aislamiento social no siempre atiende a causas externas, sino que también existen causas internas que llevan a la persona a rechazar el instinto gregario que impulsa al hombre de forma natural a permanecer en compañía de otros hombres, ya que el número y la calidad de las relaciones sociales presentes y futuras pueden estar determinadas por rasgos de la personalidad que se caracterizan por una marcada falta de interés hacia el mundo exterior y un mayor disfrute de la soledad, lo que conduce a un aislamiento social parcial que es elegido.

También, Zavaleta et al. (como se citó en Malagón, 2020) señalan que el aislamiento social es “Una inadecuada cualidad y cantidad de relaciones sociales con otras personas a nivel

ESTADO DE LA SALUD MENTAL DE UN GRUPO DE RECLUSOS POS-PANDEMIA

individual, grupal, comunitario y del entorno social más amplio donde se produce una interacción humana” (p. 26).

De acuerdo con lo mencionado anteriormente, cuando los autores hacen referencia a una inadecuada cantidad, significa que el círculo social en el que está inserto el individuo es sumamente reducido o inexistente, mientras que la inadecuada cualidad apunta al hecho de sentirse solo y socialmente aislado a pesar de estar rodeado de otras personas, ya sea porque no se puede establecer un contacto social sano y satisfactorio que permita construir relaciones positivas, sino porque por el contrario, se tiene la percepción de no se encaja con otras personas o porque las relaciones sociales están minadas de rechazo, desprecio y estigma.

Aislamiento Social Vinculado al Covid-19

El aislamiento preventivo y obligatorio adoptado como una medida para prevenir el contagio y disminuir la propagación del Covid-19, se entendió en un primer momento como un acto de cuidado y responsabilidad con la propia vida y la de quienes se encuentran alrededor. Sin embargo, por más indispensable que el aislamiento social pareciera para que la humanidad pudiera afrontar esta situación difícil e inesperada, los efectos de la ruptura de las relaciones con familiares y amigos que constituyen las principales redes de apoyo y el cambio en las dinámicas laborales y educativas, no se hicieron esperar, puesto que, trajeron consigo otras consecuencias como son: la sensación de soledad, frustración, estrés, ansiedad y depresión. Como afirmó Marquina (2020):

La pandemia originada por el Covid-19 definitivamente ha cambiado el estilo de vida de muchas personas, ha traído consigo el aislamiento social, lo cual ha generado que las rutinas diarias se vean alteradas, que las preocupaciones ahora sean otras, como el de no

ESTADO DE LA SALUD MENTAL DE UN GRUPO DE RECLUSOS POS-PANDEMIA

contagiarse, el cuidar a los integrantes de la familia, perder el empleo, problemas económicos, entre otros factores. (p. 84)

Además, dicho aislamiento social condujo al replanteamiento de nuevas formas de establecer una comunicación activa, de compartir y de adaptarse a la nueva normalidad, en las que la tecnología cobró especial relevancia al momento de acortar las distancias y derrumbar las barreras interpuestas con la llegada de la pandemia del Covid-19, ya que la mensajería instantánea de correo electrónico, de redes sociales, de video y de multiplataforma permitió el desarrollo del teletrabajo, dar continuidad a los estudios en los diferentes niveles y conectar con los seres queridos con quienes no se estaba confinado en el mismo hogar.

A diferencia del contexto carcelario, en el que la población está sujeta a un aislamiento social desde el instante en el que es condenada a una pena de prisión intramural y únicamente tiene contacto con la red de apoyo social los días reglamentarios para las visitas, que generalmente son los fines de semana, la situación de la pandemia dio lugar a un aislamiento social más profundo porque las visitas fueron restringidas, es decir, que fueron apartados de las personas que representaban una estructura de soporte y contención emocional, pero que también satisfacían las demandas de tipo material y económico que son indispensables para que las personas privadas de la libertad se adapten y tengan unas mejores condiciones de vida en el entorno carcelario.

4.7.Pandemia por Covid-19

La pandemia por Covid-19 es una emergencia sanitaria global que fue causada por un virus conocido como SARS-CoV-2 que se originó en Wuhan, China, en diciembre de 2019 y se propagó rápidamente por todo el mundo, afectando a millones de personas y causando cientos de miles de muertes.

ESTADO DE LA SALUD MENTAL DE UN GRUPO DE RECLUSOS POS-PANDEMIA

El virus se transmite principalmente por vía respiratoria a través del contacto con pequeñas gotículas o partículas líquidas que son expulsadas cuando una persona infectada tose, estornuda o habla. Los síntomas más comunes incluyen fiebre, tos seca y fatiga, aunque también pueden presentarse otros síntomas como dolor de cabeza, pérdida del sentido del olfato o del gusto, y dificultad para respirar.

Como señala el Ministerio de Salud y Protección Social (2023) “El nuevo coronavirus causa una Infección Respiratoria Aguda (IRA), es decir, una gripa, que puede ser leve, moderada o severa. Puede producir fiebre, tos, secreciones nasales (mocos) y malestar general. Algunos pacientes pueden presentar dificultad para respirar” (p.3). Por tanto, la gravedad de la enfermedad varía desde casos leves hasta casos graves que requieren hospitalización e incluso pueden resultar en la muerte.

Para combatir la propagación del virus, se implementaron medidas de prevención como el uso de mascarillas, la adecuada asepsia y desinfección de manos, la protección ocular, y el distanciamiento físico que conllevaba a un distanciamiento social en el que se limitaban las reuniones sociales y los eventos masivos. También, se desarrollaron vacunas para prevenir la enfermedad que se distribuyeron en todo el mundo.

Además, existen otras medidas preventivas que se pueden implementar en la cotidianidad para protegerse y cuidar a los demás del contagio del Covid-19, según el Ministerio de Salud y Protección Social (2023) entre ellas se encuentran las siguientes:

- Evita el contacto cercano con personas enfermas;
- Al estornudar, cúbrete con la parte interna del codo;
- Si tienes síntomas de resfriado, quédate en casa y usa tapabocas;

ESTADO DE LA SALUD MENTAL DE UN GRUPO DE RECLUSOS POS-PANDEMIA

- Limpiar y desinfectar los objetos y las superficies que se tocan frecuentemente;
- Ventila tu casa.

Por otro lado, es importante señalar que la pandemia por Covid-19 ha tenido un gran impacto en Colombia desde que se detectaron los primeros casos en marzo de 2020. Según el INS (2023) los casos confirmados de Covid-19 en Colombia desde el inicio de la pandemia hasta la fecha ascienden a los 6,364.019, mientras que los casos recuperados suman los 6.186.783 y los fallecidos alcanzan la cifra de los 142.706.

A medida que la pandemia evolucionaba, el país enfrentaba una serie de desafíos, incluyendo la propagación del virus en las principales ciudades, la falta de recursos en el sistema de salud y de personal médico en ciertas zonas del país y, la propagación de variantes del virus mucho más contagiosas que las anteriores.

Además, la pandemia también tuvo un impacto significativo en la economía colombiana, especialmente en el sector informal y en las pequeñas y medianas empresas, lo que provocó que muchos trabajadores perdieran sus empleos o vieran reducidos sus ingresos debido a la crisis económica, dichos efectos adversos en el mercado laboral afectaron en mayor medida a las mujeres colombianas. Como señala el Departamento Administrativo Nacional de Estadística (DANE, 2021):

La tasa de desempleo en el año 2020 es la más alta que se ha presentado en la última década. Para las mujeres, esta tasa fue de 20,4%, y, para los hombres, de 12,7%, lo cual data una brecha de género de 7,7 puntos porcentuales (pp) (p. 3).

Es decir, que el impacto económico de la pandemia de Covid-19 no fue neutral en cuanto al género, sino que exacerbó las desigualdades sociales y económicas existentes entre hombres y

ESTADO DE LA SALUD MENTAL DE UN GRUPO DE RECLUSOS POS-PANDEMIA

mujeres, en otras palabras, la crisis que se enfrentó a causa de la pandemia lo que hizo fue un aumentar la brecha de género en materia de desempleo.

Por otro lado, la pandemia del Covid-19 acarrió consigo importantes transformaciones en lo que respecta a las dinámicas familiares y el estilo de vida, situación que proporcionó las condiciones idóneas para que se produjera un impacto negativo en la salud mental de la población a nivel mundial, como señala Extremera (como se citó en Ortega y Yaguapaz, 2022), “El hogar se convirtió en la oficina, en la escuela y hasta en un rin de pelea; desencadenando en sus miembros varias afectaciones emocionales entre las más comunes: ansiedad, depresión, síndrome de burnout, estrés, entre otros” (p. 3).

Puesto que, la percepción de pérdida de la libertad, los problemas económicos, la pérdida de empleo, la sobrecarga laboral producto del teletrabajo y la transformación de las rutinas del día a día, complejizó las dinámicas familiares y desencadenó una convivencia insana en los hogares, por lo que predominaron las emociones y las reacciones negativas que terminaron por afectar a todos los miembros del hogar en diferentes medidas y conllevaron a una oleada de trastornos mentales.

Además, el cierre de las instituciones educativas en respuesta a la pandemia limitó la socialización de los niños, niñas y jóvenes con sus iguales y docentes, lo que es crucial tanto para el desarrollo del individuo, así como para la adquisición de normas y valores necesarios para vivir en sociedad. Por tal razón, durante este tiempo las interacciones sociales se producían única y exclusivamente en el contexto familiar sin la posibilidad de participar de actividades sociales o de otro tipo de actividades generadoras de satisfacción en el ser humano que se pudieran generar fuera del contexto familiar.

ESTADO DE LA SALUD MENTAL DE UN GRUPO DE RECLUSOS POS-PANDEMIA

Asimismo, el cierre de las escuelas, colegios, institutos y universidades también, provocó un cambio drástico en la forma en la que se impartía la educación, por lo que en ese entonces la nueva dinámica de educación atendía a un aprendizaje online mediado por herramientas digitales en el que el hogar se convirtió en el aula de clase y, a su vez, les obligaba a permanecer frente a las pantallas de los dispositivos tecnológicos durante periodos prolongados de tiempo, lo que también terminó contribuyendo al desarrollo de algunos trastornos mentales.

Por otro lado, a este panorama poco alentador se le sumó la pérdida de seres queridos que se convirtió en un evento aún más trágico y difícil de sobrellevar, ya que durante la pandemia fue imposible tener acercamiento con familiares y amigos durante la fase final, despedirse, realizar una velación del cadáver, brindar o recibir acompañamiento durante la muerte de una persona cercana, entre otros, lo que dio lugar a numerosos fracasos o elaboraciones complicadas de los duelos. Como afirma Sánchez (2020), “Cualquier merma, supresión, impedimento o amputación de los ritos funerarios acarrearán muchos factores de riesgo de duelo complicado o patológico” (p. 58).

4.7.1. Pandemia por Covid-19 en los Establecimientos Penitenciarios y Carcelarios en Colombia

Las cárceles de Colombia también se han visto afectadas por la pandemia por Covid-19. Desde el comienzo de la pandemia, ha habido un aumento en el número de casos de Covid-19 entre la población carcelaria y el personal de las prisiones. Según las Naciones Unidas de Colombia (2020) “A 12 junio de 2020 un total de 1294 personas (entre personas privadas de la libertad y guardias o funcionarios del INPEC) dentro de los centros penitenciarios colombianos han resultado positivos a COVID-19” (p. 25). Esto se debe a la naturaleza cerrada y confinada de

ESTADO DE LA SALUD MENTAL DE UN GRUPO DE RECLUSOS POS-PANDEMIA

las cárceles, lo que hace que sea difícil implementar medidas de distanciamiento social y otras medidas preventivas.

Además, las cárceles colombianas han experimentado un problema crónico de hacinamiento, lo que aumenta el riesgo de propagación del virus, situación que, sumada a las condiciones de higiene y saneamiento en algunas cárceles, también fueron motivo de preocupación y conllevaron a un mayor riesgo de infección. Por tal razón, para solucionar de forma urgente la problemática del hacinamiento se expidió el decreto 546 de 2020, según Montaña y Martínez (2020) el decreto tenía como propósito mitigar el contagio a través de las siguientes medidas:

Dar prisión domiciliaria por seis meses, es decir, de forma transitoria, a personas mayores de 60 años, madres gestantes o con hijos menores de 3 años, personas con enfermedades graves, con discapacidad o movilidad reducida; personas que hayan cumplido el 40% de su pena privativa de la libertad en la cárcel, y aquellas que estén pagando penas por delitos menores. (p. 7)

Es decir, que dichas medidas tenían como finalidad reducir en la medida de lo posible la población intramural, dando prioridad aquellos grupos poblacionales vulnerables por su edad y condición de salud, pero teniendo en cuenta que se tratara de personas que estando fuera de los establecimientos penitenciarios y carcelarios no iban a representar un peligro para la sociedad.

Si bien es cierto, que con esta medida se redujo el porcentaje de hacinamiento, la solución no fue completa, como señala Sánchez (como se citó en Montaña y Martínez, 2020), “Teniendo en cuenta que nuestro hacinamiento llega al 54,9%, al salir estas personas, igual vamos a seguir con más de 30 mil internos extra en los establecimientos penitenciarios frente a la capacidad que estos tienen” (p. 9).

ESTADO DE LA SALUD MENTAL DE UN GRUPO DE RECLUSOS POS-PANDEMIA

Según Iturralde et al. (2020):

Aunque desde el 12 de marzo se habían suspendido las visitas a los establecimientos de reclusión como principal medida preventiva, el personal del INPEC no estaba cumpliendo con los protocolos de bioseguridad para la prevención del contagio de virus en los establecimientos, lo que sumado a la situación crítica de salubridad evidenció la insuficiencia de medidas efectivas y oportunas para enfrentar la emergencia sanitaria. (p. 20)

Puesto que, el número de casos de Covid-19 en las cárceles continuaba siendo alto y la percepción de los internos, es que no se estaba haciendo lo necesario para detener la cadena de contagio del coronavirus. Dicha situación condujo a la población privada de la libertad a protestar enérgicamente e incluso a realizar huelgas de hambre, mientras solicitaban al gobierno nacional y a las autoridades competentes medidas de prevención eficaces que respetaran sus vidas, dignidad y derechos humanos.

A continuación, se pueden evidenciar en las figuras 1, 2 y 3, las fotografías de la carta escrita por los internos del Complejo Carcelario y Penitenciario Metropolitano de Bogotá - La Picota, el 15 de abril de 2020:

ESTADO DE LA SALUD MENTAL DE UN GRUPO DE RECLUSOS POS-PANDEMIA

Figura 1.

Carta redactada por los internos de "La Picota": Parte 1

Bogotá, 15 de Abril

Señores,
 Presidente de la República
 Defensor del Pueblo.
 Procurador General.
 Congreso de la República
 Ministerio de Justicia.
 Comité Internacional de la Cruz Roja.

Colombia es un Estado Social de Derecho fundado en el respeto a la Dignidad humana, el trabajo y la solidaridad de las personas que la integramos.

Esas definiciones incluyen a las personas privadas de la libertad; Ciudadanos colombianos, con la libertad restringida pero con la humanidad, derechos y dignidad vigentes.

Como todos en el mundo y en Colombia estamos bajo la amenaza mortal de la pandemia Covid-19 por esto planteamos las siguientes peticiones al gobierno nacional y a las autoridades carcelarias y de justicia e invitamos al personal de custodia a unirse y apoyar solidaria y pacíficamente la lucha por el deshacinamiento de los centros carcelarios y por el derecho a la vida, ya que es con el personal de custodia que compartimos el mismo ambiente y las posibilidades de vernos afectados por la enfermedad.

Todas las personas privadas de la libertad y custodios sabemos que en las condiciones actuales de hacinamiento y sanidad de las prisiones, un contagio masivo sería catastrófico.

Demorar las soluciones es jugar con la vida de seres humanos; internos, cuerpo de custodia y sus familiares, la situación es grave y apremiante.

Fuente: Adaptado de El espectador, 2020.

ESTADO DE LA SALUD MENTAL DE UN GRUPO DE RECLUSOS POS-PANDEMIA

Figura 2.

Carta redactada por los internos de "La Picota": Parte 2

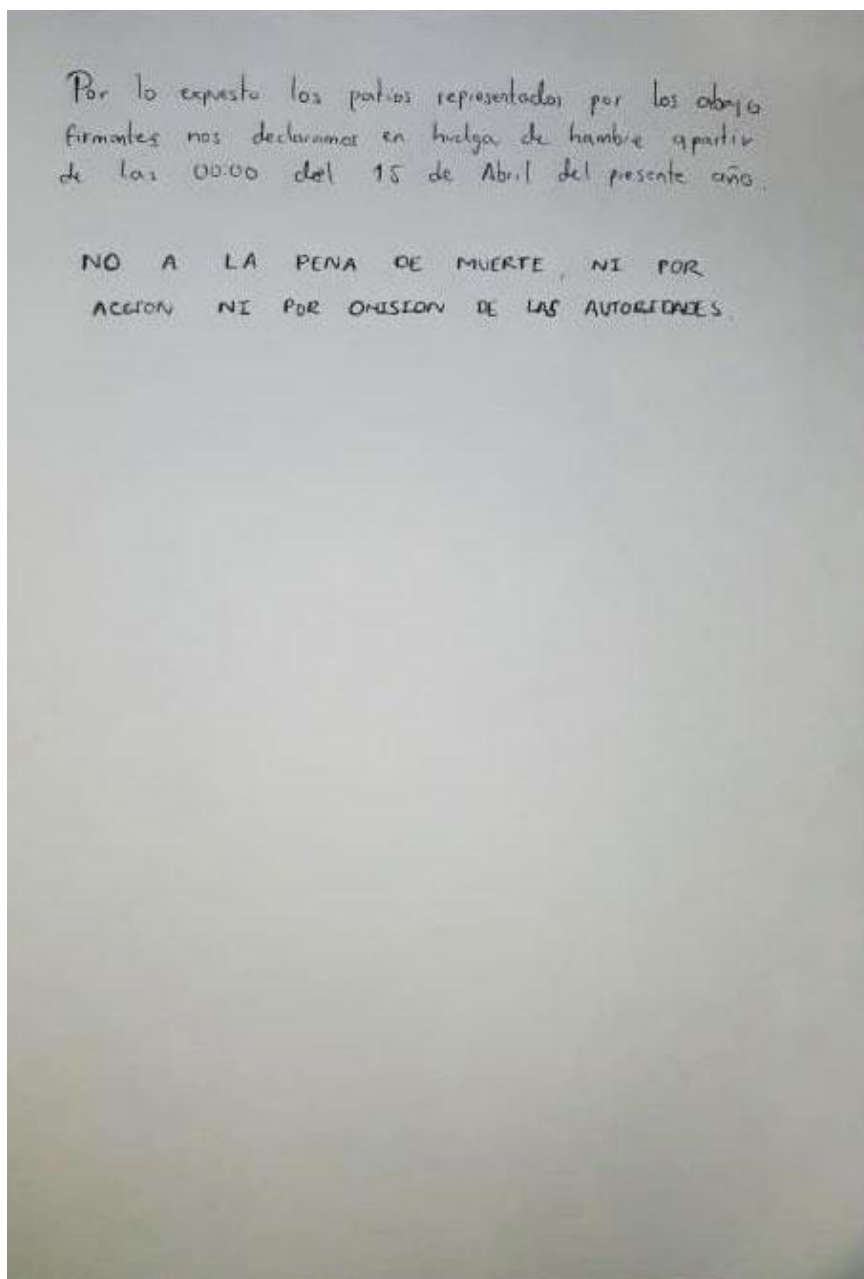
1. Nos solidarizamos con las familias de los muertos y heridos en los sucesos de la Carcel Modelo el 21 de Marzo Asi como con los presos y familiares afectados o victimas del COVID-19 y hacemos un llamado a todo el personal de guardia y su oficialidad para no reprimir los reclamos y el clamor de los presos y en cambio recurrir al dialogo, la concertacion y la solidaridad para solucionar un problema que nos afecta a todos, sin distincion.
2. Solicitamos como medidas de prevencion, protocolos de ingreso para vehiculos, personal, insumos, transporte de alimentos y materiales, ademas entrega de jabones, desinfectantes, gel, tapabocas, guantes a los internos.
Igualmente no ingresar internos nuevos a los patios, ni hacer cambios de patios, ni traslados.
3. Atencion medica adecuada para los internos que actualmente se encuentran enfermos y con distintas afectaciones a su salud.
4. Reunion URGENTE con representantes de los siguientes organismos: Procuraduria, Defensoria del Pueblo, Ministerio de Justicia, Ministerio de Salud, Secretaria de Salud y Comite Internacional de la Cruz Roja junto con un enviado representante de la Comision de Paz del Congreso.
5. Rebaja de penas generalizada del 50%, solucion al problema de hacinamiento, medidas vigentes para la emergencia humanitaria en las carceles; pedimos un decreto racional en el que primen los criterios de defensa de la vida, dignidad humana y respeto a los Derechos Humanos.

Fuente: Adaptado de El espectador, 2020.

ESTADO DE LA SALUD MENTAL DE UN GRUPO DE RECLUSOS POS-PANDEMIA

Figura 3.

Carta redactada por los internos de "La Picota": Parte 3



Por lo expuesto los patios representados por los abajo firmantes nos declaramos en huelga de hambre a partir de las 00:00 del 15 de Abril del presente año.

NO A LA PENA DE MUERTE, NI POR ACCION NI POR OMISION DE LAS AUTORIDADES.

Fuente: Adaptado de El espectador, 2020.

ESTADO DE LA SALUD MENTAL DE UN GRUPO DE RECLUSOS POS-PANDEMIA

Por otro último, a un estado de salud mental ya deteriorado dentro del contexto carcelario, se le sumó la pandemia del Covid-19 que impactó significativamente en la salud mental de los reclusos en Colombia, ya que la suspensión de visitas, la cancelación de eventos dentro de las cárceles limitó las interacciones sociales, apareció el miedo al contagio y a la muerte propia, de familiares y compañeros de celda, entre otros.

Todo esto desencadenó sentimientos de soledad y, síntomas de ansiedad, depresión y estrés, como señala Lobo (como se citó en Montañó y Martínez, 2020), “Los factores carcelarios recaen en distorsiones perceptivas, afectivas, emocionales, cognitivas y conductuales, generalmente causadas por estar sometidos a condiciones de permanente tensión” (párr. 14).

Dichos factores carcelarios están mediados por la hostilidad propia de un contexto que no proporciona las condiciones mínimas para que los reclusos vivan con dignidad y garantías de seguridad y derechos, porque pese a que están pagando una condena, son seres humanos y deben ser tratados como tales.

4.7.2. Cuarentena por la Pandemia del Covid-19

La cuarentena es una medida de salud pública que se implementó en muchos países del mundo para frenar la propagación de la pandemia del Covid-19, como señala el Centro de Control y Prevención de Enfermedades (citado por Brooks et al., 2020), “La cuarentena es la separación y restricción de movimiento de personas que potencialmente han estado expuestas a una enfermedad contagiosa para determinar si se enferman y así reducir el riesgo de que infecten a otros” (p. 912).

Es decir, que la cuarentena se impuso para evitar que las personas se congregaran en espacios cerrados y para minimizar el contacto entre individuos, ya que es una medida para reducir la aparición de nuevos casos de Covid-19. La idea era que, al reducir el contacto entre las

ESTADO DE LA SALUD MENTAL DE UN GRUPO DE RECLUSOS POS-PANDEMIA

personas, se pudiera controlar la propagación del virus y, por consiguiente, se evitará la sobrecarga de los sistemas de salud, ya que podrían colapsar si el número de casos era demasiado alto. Además, la cuarentena también fue una medida para rastrear y controlar la propagación del virus. Al pedir a las personas que se quedaran en casa, las autoridades podían identificar y aislar a las personas infectadas, lo que ayudaba a limitar la propagación del virus.

Es importante señalar que la cuarentena no es una medida que se toma a la ligera y que puede tener un impacto significativo en la vida diaria de las personas. Por esta razón, la cuarentena debe ser una medida de último recurso, cuando otras medidas preventivas, como el distanciamiento social, el uso de mascarillas y la higiene adecuada de las manos, no han sido suficientes para controlar la propagación del virus, ya que, según Brooks et al. (2020), “La cuarentena suele ser una experiencia desagradable para quienes la padecen. La separación de los seres queridos, la pérdida de la libertad, la incertidumbre sobre el estado de la enfermedad y el aburrimiento pueden, en ocasiones, crear efectos dramáticos” (p. 912).

Dichos efectos psicológicos negativos son variados, entre ellos se incluyen trastornos de ansiedad, depresión, estrés postraumático, conducta, sueño, alimentación, entre otros.

En Colombia, tras el anuncio de una pandemia y el reporte diario de casos confirmados de Covid-19 el presidente Iván Duque oficializó el inicio de la cuarentena en todo el territorio nacional, como señala Rosselli (2020):

Para el lunes 23 de marzo, y tras la declaratoria de pandemia por la Organización Mundial de la Salud, el Presidente de la República ordenó la cuarentena a nivel nacional, cuarentena que ya había sido instaurada en la capital del país, desde el 19 de marzo, por la Alcaldía Distrital (p. 1).

ESTADO DE LA SALUD MENTAL DE UN GRUPO DE RECLUSOS POS-PANDEMIA

Además, es de resaltar que la cuarentena se impuso mediante el Decreto 457 de 2020 del Ministerio del Interior, como una medida preventiva para controlar la propagación del Covid-19 en el país. En el decreto mencionado anteriormente se impartieron las instrucciones que la ciudadanía debía de seguir para contener la emergencia sanitaria y para contribuir al orden público.

Por otro lado, el aislamiento en Colombia atravesó por cuatro fases: aislamiento preventivo obligatorio, aislamiento flexible, aislamiento selectivo y nueva normalidad. Como señaló Ruíz (2020) “Inicialmente se dio la etapa de aislamiento preventivo obligatorio donde todos nos encerramos con el objetivo de que el virus no nos llegara a los hogares y contener la epidemia” (párr. 3).

Dicho aislamiento preventivo obligatorio, inició con una cuarentena que se estableció por un período de diecinueve (19) días y se extendió en varias ocasiones en los meses siguientes, con ajustes en las restricciones y en la duración de las medidas. Durante esta fase el gobierno logró crecer en lo que respecta a la capacidad hospitalaria con camas UCI y personal de la salud, para brindar una adecuada atención médica y dar una respuesta oportuna que permitiera salvaguardar la salud y la vida de los colombianos.

Posteriormente, según Ruíz (2022) “Se pasó al aislamiento flexible donde se ha hecho mitigación y aperturas para sectores y actividades sociales y económicas” (párr. 4). Es decir, que en esta segunda fase se buscó reactivar la economía para enfrentar el retroceso que se estaba generando en materia de desempleo y pobreza como consecuencia del impacto de la pandemia del Covid-19, pero bajo un autocuidado consciente y responsable. Sin embargo, durante esta fase se mantuvieron las restricciones para los adultos mayores por ser un grupo poblacional vulnerable.

ESTADO DE LA SALUD MENTAL DE UN GRUPO DE RECLUSOS POS-PANDEMIA

Seguidamente, se dio apertura a la tercera fase del aislamiento, de acuerdo con Ruíz (2020) “Este aislamiento selectivo lo que busca es que aquellas personas con sospechas de tos, fiebre o dificultad respiratoria sean aisladas inmediatamente, quienes tengan diagnóstico confirmado, que sean contacto estrecho de casos confirmados, contactos físicos por ser familiares o compañeros” (párr. 6). En otras palabras, era una fase sin cuarentena en la que cada persona debía de ser responsable no solo con su salud, sino con la de los demás, ya que podían desarrollar actividades sociales y económicas que no implicarían aglomeraciones, pero atendiendo a unas recomendaciones.

Por su parte, mientras se avanza en la inmunidad colectiva frente al Covid-19, se inicia con la última etapa que es la nueva normalidad, es decir, el retorno a las actividades esenciales y habituales, pero con ajustes en la forma de vivir y de interactuar, lo que también ha implicado aprender a convivir con el Covid-19 y protegerse de él. Como señala Ruíz (2022) “El Covid-19 no termina con la finalización de un pico agudo, sino que la evidencia indica que hay un fenómeno postcovid y también lo que implica la nueva normalidad” (párr. 8).

Cuarentena en las Cárceles Colombianas

La cuarentena por la pandemia del Covid-19 en Colombia también afectó a las cárceles del país. En marzo de 2020, el gobierno colombiano implementó medidas para reducir la propagación del virus dentro de las prisiones, estas medidas incluyeron la suspensión de visitas a los reclusos, la cancelación de eventos y la restricción de la movilidad dentro de las cárceles. Como señala Santamaría (2020):

El anuncio de la cuarentena desató motines en diversos centros penitenciarios del país, protestas por parte de la población privada de la libertad, manifestaciones de los

ESTADO DE LA SALUD MENTAL DE UN GRUPO DE RECLUSOS POS-PANDEMIA

familiares de los reclusos y llamados de distintos sectores para evitar que las cárceles se convirtieran en los principales centros de contagio. (párr. 1)

Puesto que, las condiciones de confinamiento que obligan a una gran cantidad de internos a establecer un contacto cercano por largos períodos de tiempo encendieron las alarmas, lo que llevó a emprender acciones para visibilizar y solicitar la priorización en la atención a una población que vive en condiciones de precariedad y abandono extremas, ya que las cárceles colombianas son focos infecciosos de alto riesgo que ubican en un estado de vulnerabilidad ante el brote de la enfermedad del Covid-19 o coronavirus, no solo a las personas privadas de la libertad, sino también a los funcionarios del INPEC. Además, la falta de acceso a suministros básicos de higiene y la atención médica adecuada en algunas cárceles también contribuyó a la propagación del virus.

A medida que avanzaba la pandemia, se informó de un aumento en el número de casos de Covid-19 dentro de las cárceles colombianas, según Santamaría (2020):

Hoy, cinco meses después, se registran 3.117 casos positivos activos de Covid-19 en 40 centros penitenciarios de Colombia. Aunque la mayoría corresponde a población privada de la libertad, también hay cientos de funcionarios del Instituto Nacional Penitenciario y Carcelario (INPEC) que han contraído el virus. (párr. 2)

En respuesta, el gobierno colombiano implementó pruebas masivas y protocolos de atención médica para los reclusos y el personal de las prisiones. A pesar de estas medidas, el número de casos de Covid-19 dentro de las cárceles de Colombia continuó aumentando, lo que llevó a una mayor presión sobre el sistema de atención médica y al temor de un brote masivo. En algunos casos, los reclusos protestaron por las condiciones de hacinamiento y la falta de medidas adecuadas de prevención del virus.

ESTADO DE LA SALUD MENTAL DE UN GRUPO DE RECLUSOS POS-PANDEMIA

4.7.3. Impacto de la Pandemia del Covid-19

La pandemia del Covid-19 ha tenido un impacto significativo en todo el mundo, afectando a la salud pública, la economía, la educación y la vida social. A continuación, se describen algunos de los principales impactos de la pandemia:

Salud Pública

La pandemia ha afectado la salud de millones de personas en todo el mundo, como señala la plataforma Statista (2023), “A fecha de 26 de abril de 2023, se han registrado en el mundo alrededor de 764,5 millones de casos de coronavirus (SARS-CoV-2)” (p.1). En lo que respecta a las muertes, según Statista (2023) el número de personas fallecidas a causa del coronavirus en el mundo a fecha de 28 de abril de 2023 ascienden a los 7.280.589 millones. También ha tenido un impacto en la atención médica y los sistemas de salud, con hospitales abrumados por el aumento de pacientes y escasez de suministros médicos.

Economía

La pandemia ha tenido un gran impacto en la economía mundial, con muchos negocios cerrados y una disminución en la producción y el comercio. Muchas personas han perdido sus empleos o han visto disminuir sus ingresos, y se ha producido una recesión global. Como se mencionó anteriormente los efectos negativos de la pandemia en el ámbito económico son variados y se relacionan con las pérdidas laborales que se produjeron en el intento por controlar los contagios del Covid-19 con la medida del aislamiento social, como señalan Ferreira et al. (2021):

ESTADO DE LA SALUD MENTAL DE UN GRUPO DE RECLUSOS POS-PANDEMIA

Si se habla del trabajo formal inmediatamente aparecen temas como la caída de los salarios o los despidos laborales sean justificados o no; con respecto al trabajo informal existe la disyuntiva entre conseguir el sustento y exponerse al virus o a una sanción económica en el marco del incumplimiento del distanciamiento social obligatorio (p. 2).

Es decir, que la pandemia propició la interrupción de las labores productivas y la disminución de los ingresos económicos al hogar y, con ello se limitó la posibilidad de satisfacer las necesidades básicas, lo que aumentó las preocupaciones y el estrés a nivel individual y familiar.

Educación

La pandemia ha afectado la educación en todo el mundo, con cierres de escuelas y universidades, lo que ha llevado a una interrupción en el aprendizaje y el desarrollo de los estudiantes. Como señalan Melo et al. (2021):

Los gobiernos y las directivas de los colegios optaron por continuar los procesos de formación a través de esquemas virtuales y no presenciales, que llevaron a la revisión de los currículos y al diseño de estrategias de enseñanza para garantizar la educación de los niños y los jóvenes (párr. 1).

Aunque la educación en línea se volvió más común, también creó desafíos para aquellos que no tenían acceso a las tecnologías de la información y las comunicaciones, como consecuencia se vieron afectados los procesos educativos y se dio lugar, a la deserción escolar y a un bajo rendimiento académico, como era de esperarse la población más afectada fue la perteneciente a la zona rural y los estratos socioeconómicos más desfavorecidos.

ESTADO DE LA SALUD MENTAL DE UN GRUPO DE RECLUSOS POS-PANDEMIA

Vida Social

La pandemia cambió la forma en la que las personas interactuaban y se relacionaban entre sí, ya que una de las principales medidas que se implementaron fue el distanciamiento social, que como señala Cetron (como se citó en Sánchez y de la Fuente, 2020) “Consiste en alejarse de lugares concurridos y restringir la interacción entre las personas tomando cierta distancia física o evitando el contacto directo entre ellas” (p. 74). La vida social se vio afectada significativamente, puesto que, las restricciones impedían la realización de viajes, reuniones sociales, eventos y, actividades de recreación, deportivas y de esparcimiento que generaban satisfacción, esto llevó a experimentar la sensación de soledad y aislamiento en muchas personas.

El distanciamiento social consiste en alejarse de lugares concurridos y restringir la interacción entre las personas tomando cierta distancia física o evitando el contacto directo entre ellas

Ciencia y Tecnología

La pandemia ha llevado a un aumento en la investigación científica y tecnológica, con un enfoque en el desarrollo de vacunas y tratamientos para el Covid-19. Según Albornoz et al. (2020) “Ante un fenómeno desconocido la mirada de la sociedad se volcó a la ciencia, buscando explicaciones sobre el origen y las características del nuevo virus, esperando el desarrollo de vacunas y tratamientos” (p. 115). Es decir, que el papel de la ciencia fue muy importante para enfrentar la crisis en materia de salud que se vivió con el Covid-19, ya que gracias a los diferentes estudios la ciencia descifró el código genético del coronavirus, comprendió su origen, evolución y posterior desarrollo de vacunas que ayuden al organismo a obtener una inmunidad contra el Covid-19.

ESTADO DE LA SALUD MENTAL DE UN GRUPO DE RECLUSOS POS-PANDEMIA

Por otro lado, la pandemia también condujo a una mayor adopción de tecnologías de trabajo y aprendizaje remotos para dar continuidad a las labores productivas y académicas desde casa.

4.7.4. Impacto de la Pandemia del Covid-19 en la Población Carcelaria

La pandemia de Covid-19 ha tenido un gran impacto en la población carcelaria en Colombia, como en muchos otros países del mundo. Las cárceles en Colombia ya estaban enfrentando problemas de hacinamiento y condiciones precarias antes de la pandemia, y la propagación del virus ha empeorado aún más la situación.

El hacinamiento en las cárceles ha sido un factor clave en la propagación del virus, muchas celdas albergan un número mayor de personas, es decir, que exceden la capacidad para la que fueron diseñadas, situación que hace imposible mantener el distanciamiento físico y las medidas de prevención necesarias. Como señala Iturralde et al. (2020):

El problema más grave del sistema carcelario colombiano es el hacinamiento. Las prisiones del país no cuentan con las condiciones mínimas para garantizar los derechos de la población privada de la libertad y propiciar su reintegración a la sociedad, su fin principal (p. 1).

Por tal razón, el gobierno colombiano tomó medidas para reducir de forma sustancial la población carcelaria y de esta forma tratar de contener la propagación del virus en las cárceles, entre las medidas que se implementaron se encuentran: la liberación anticipada y el arresto domiciliario para algunos detenidos. Pero estas medidas también han sido objeto de críticas por parte de quienes argumentan que han puesto en riesgo la seguridad pública.

De acuerdo con Montaña y Martínez (2020) los expertos “También se preguntan qué va a pasar con la supervisión de las personas a las que se les dará prisión domiciliaria, porque lo

ESTADO DE LA SALUD MENTAL DE UN GRUPO DE RECLUSOS POS-PANDEMIA

cierto es que el INPEC no tiene suficientes funcionarios ni recursos para asumir adecuadamente esta función” (párr. 12).

Por otro lado, además de los problemas de hacinamiento y las deficientes condiciones sanitarias, la pandemia también tuvo otros efectos negativos en la población carcelaria en Colombia, ya que las medidas de distanciamiento social y las restricciones impuestas para prevenir la propagación del virus limitaron e incluso prohibieron las visitas a las cárceles y esto tuvo un efecto negativo en la salud mental de los detenidos, porque las visitas de familiares y amigos son una importante fuente de apoyo emocional.

Por otra parte, la pandemia sobrecargó los sistemas de salud en todo el país, lo que dificultó el acceso a atención médica para los detenidos. Además, muchas cárceles carecen de personal médico suficiente y equipos médicos adecuados para tratar a los enfermos.

También, la pandemia exacerbó los conflictos entre los detenidos, así como la violencia y la inseguridad en las cárceles, ya que las personas privadas de la libertad decidieron protestar y visibilizar sus inconformidades, la inseguridad a la que están sujetos y la violación de los derechos humanos de la que son víctimas, situación que ha empeorado con la pandemia. Como señala El Tiempo (como se citó en Iturralde et al., 2020):

Estas protestas se salieron de control y desencadenaron en múltiples enfrentamientos entre los internos, el cuerpo de custodia y vigilancia del Inpec y la Fuerza Pública, lo que culminó con un reporte de veinticuatro personas privadas de la libertad muertas y ochenta y tres heridos en total. (p. 10)

Por último, se encuentra que la pandemia también ha tenido un impacto negativo en las familias de los detenidos, especialmente en aquellas que dependen de los ingresos que éstos generan para su sustento. Además, la crisis económica y social derivada de la pandemia ha

ESTADO DE LA SALUD MENTAL DE UN GRUPO DE RECLUSOS POS-PANDEMIA

aumentado el número de personas que cometen delitos para sobrevivir, lo que ha generado un mayor número de detenciones y ha contribuido aún más al problema de hacinamiento en las cárceles.

ESTADO DE LA SALUD MENTAL DE UN GRUPO DE RECLUSOS POS-PANDEMIA

5. Marco Contextual

La presente investigación se realizó con un grupo de hombres privados de la libertad en la Cárcel y Penitenciaría de Alta y Media Seguridad de Palmira - CPAMSPAL, un establecimiento penitenciario ubicado en el municipio de Palmira, en el departamento del Valle del Cauca (Figura 4). Esta cárcel es reconocida como uno de los centros penitenciarios más importantes de la región y cuenta con medidas de seguridad tanto alta como media.

Figura 4.

Localización de Palmira en el mapa del departamento del Valle del Cauca



Fuente: Alcaldía de Palmira, 2023.

La CPAMSPAL, conocida como la Penitenciaría Nacional de Palmira, se encuentra ubicada en terrenos adyacentes al Instituto Colombiano Agropecuario (ICA) en Palmira (Figura 5). La construcción de esta penitenciaría se llevó a cabo en terrenos cedidos por el Departamento del Valle del Cauca a la Nación. El Municipio de Palmira cedió los terrenos al departamento a través de un contrato de comodato, según lo establecido en la Escritura Pública No. 201 del 6 de junio de 1935 en la Notaría Tercera de Cali - Valle.

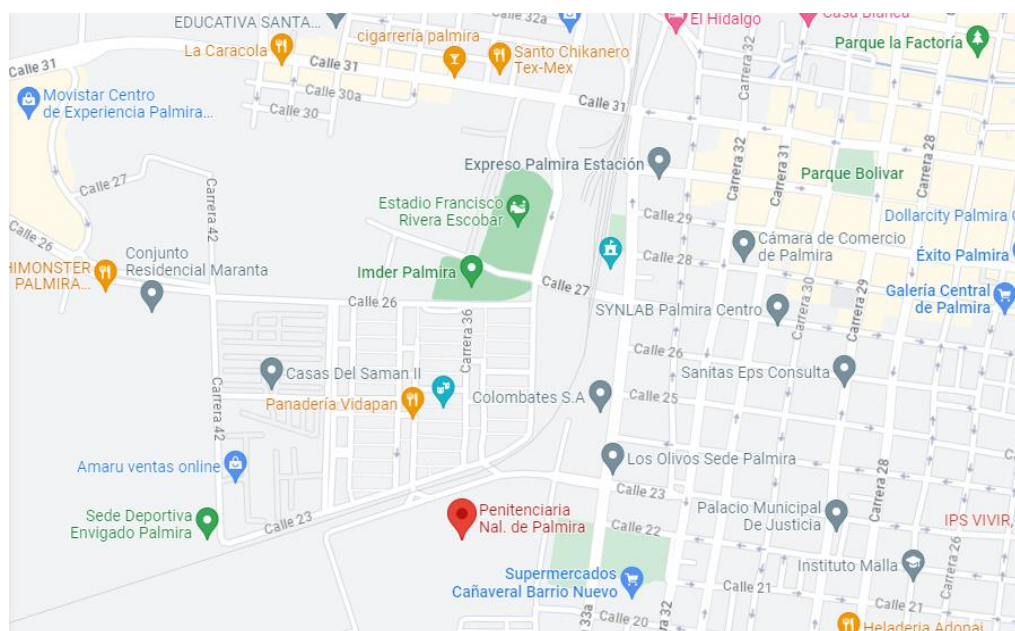
ESTADO DE LA SALUD MENTAL DE UN GRUPO DE RECLUSOS POS-PANDEMIA

Posteriormente, la titularidad y propiedad de los terrenos fueron transferidos a la Nación mediante la Escritura Pública No. 346 del 6 de julio de 1938, lo que permitió que el departamento del Valle realizará la cesión oficial.

La penitenciaría tiene una extensión aproximada de 87.774 metros cuadrados e incluye otros terrenos, como el Predio No. 5240 de 753 metros cuadrados y el Predio No. 5239, que en el pasado albergaba la Cárcel de Mujeres. Inicialmente, la estructura fue diseñada como un convento, pero posteriormente se adaptó y transformó en una penitenciaría, finalizando su transformación en 1939.

Figura 5.

Ubicación de la CPAMSPAL



Fuente: Google maps, 2023.

La CPAMSPAL forma parte integral del sistema penitenciario colombiano y está influenciada por el marco legal y normativo del país, formando parte de la regional Occidental,

ESTADO DE LA SALUD MENTAL DE UN GRUPO DE RECLUSOS POS-PANDEMIA

que supervisa un conjunto de veintidós (22) centros de reclusión ubicados en los departamentos de Valle del Cauca, Cauca, Nariño y Putumayo.

Según el INPEC (2023) el CPAMSPAL tiene una capacidad para mil doscientos cincuenta y siete (1.257) internos. Sin embargo, en la actualidad, cuenta con una población de dos mil trescientos treinta y dos (2.332) reclusos, es decir, que cuenta con una sobrepoblación de mil setenta y cinco (1.075), lo que se traduce en un hacinamiento del 85.5%. Esta situación de sobrepoblación plantea desafíos significativos en términos de capacidad, gestión y condiciones de reclusión en el centro penitenciario de Palmira.

Por otro lado, en cuanto a la composición delictiva de la población interna en la CPAMSPAL, de acuerdo con el INPEC (2023), entre los delitos intramurales y de mayor incidencia se encuentran el homicidio con seiscientos setenta y siete (677) hombres sindicados, una (1) mujer sindicada y ciento ochenta y tres (183) hombres sindicados; fabricación, tráfico y porte de armas de fuego o municiones con cuatrocientos treinta y tres (433) condenados y ciento setenta y cuatro (174) sindicados; tráfico, fabricación o porte de estupefacientes con trescientos veinticinco (325) condenados y ciento cincuenta y tres (153) sindicados; concierto para delinquir con doscientos setenta y cinco (275) condenados y ciento ochenta y tres (183) sindicados; hurto con trescientos cuatro (304) condenados y noventa y un (91) sindicados; fabricación, tráfico, porte o tenencia de armas de fuego, accesorios, partes o municiones con cien (100) condenados y cincuenta y tres (53) sindicados; acceso carnal abusivo con menor de catorce años con ochenta y dos (82) condenados y once (11) sindicados; secuestro extorsivo con cincuenta y cuatro (54) condenados y veintiocho (28) sindicados; fabricación, tráfico y porte de armas y municiones de uso privativo de las fuerzas armadas con cincuenta y cuatro (54) condenados y veinticuatro (24) sindicados; uso de menores de edad para la comisión de delitos con cuarenta y dos (42)

ESTADO DE LA SALUD MENTAL DE UN GRUPO DE RECLUSOS POS-PANDEMIA

condenados y treinta (30) sindicados; actos sexuales con menor de catorce años con cincuenta y un (51) condenados y veinte (20) sindicados; extorsión con cuarenta y tres (43) condenados y veintitrés (23) sindicados; violencia intrafamiliar con cincuenta (50) condenados y seis (6) sindicados; acceso carnal violento con cincuenta y un (51) condenados y cinco (5) sindicados; secuestro simple con veintiocho (28) condenados y veinticinco (25) sindicados; y desplazamiento forzoso con veintiséis (26) condenados y dieciocho (18) sindicados.

Finalmente, el INPEC (2023) señala que los condenados intramurales por años de prisión en la CPAMSPAL se distribuyen de la siguiente forma:

Quinientos diecinueve (519) internos que representan el 31,5% fueron condenados a una pena entre los cero (0) y los cinco (5) años, trescientos once (311) que representan el 18,9% pagan una pena privativa de la libertad entre los seis (6) y los diez (10) años, ciento veinticinco (125) reclusos que se traducen en el 7,6% fueron condenados a estar en prisión entre once (11) y quince (15) años, doscientos setenta y cinco (275) internos que representan el 16,7% fueron sometidos a una pena entre los dieciséis (16) y los veinte (20) años, ciento veinticuatro (124) que se traducen en el 7,5% fueron condenados entre los veintiuno (21) y veinticinco (25) años de prisión, noventa y seis (96) que representan el 5,8% pagan una condena entre los veintiséis (26) y treinta (30) años, noventa y dos (92) que se traducen en el 5,6% fueron condenados a una pena entre los treinta y uno (31) y treinta cinco (35) años de prisión y, por último, se encuentran ciento siete (107) internos que representan el 6,5% condenados a una pena privativa de la libertad mayor de los treinta seis (36) años.

ESTADO DE LA SALUD MENTAL DE UN GRUPO DE RECLUSOS POS-PANDEMIA

6. Marco Legal o Aspectos Éticos

Para esta investigación se tuvo en cuenta varios aspectos éticos que son relevantes, ya que esta investigación trabajará con seres humanos, estos aspectos se rigen con la Resolución número 8430 del cuatro (4) de octubre de 1993 del Ministerio de salud y en el ejercicio de sus atribuciones legales en especial las conferidas por el Decreto 2164 de 1992 y la Ley 10 de 1990.

Este ejercicio investigativo pretende conocer el estado de la salud mental de un grupo de reclusos pos-pandemia Covid-19 de la Cárcel y Penitenciaría de Alta y Mediana Seguridad de Palmira, Valle del Cauca, se destacarán únicamente los apartados que se aplican para el desarrollo de la misma, entre ellos sobresalen los siguientes aspectos:

Artículo 5. En toda investigación en la que el ser humano sea sujeto de estudio, deberá prevalecer el criterio del respeto a su dignidad y la protección de sus derechos y su bienestar.

Artículo 6. La investigación que se realice en seres humanos se deberá desarrollar conforme a los siguientes criterios:

- a. Se ajustará a los principios científicos y éticos que la justifiquen.
- b. Deberá prevalecer la seguridad de los beneficiarios y expresar claramente los riesgos (mínimos), los cuales no deben, en ningún momento, contradecir el artículo 11 de esta resolución.
- c. Contará con el consentimiento informado y por escrito del sujeto de investigación o su representante legal con las excepciones dispuestas en la presente resolución.

Se llevará a cabo cuando se obtenga la autorización: del representante legal de la institución investigadora y de la institución donde se realice la investigación; el Consentimiento

ESTADO DE LA SALUD MENTAL DE UN GRUPO DE RECLUSOS POS-PANDEMIA

Informado de los participantes; y la aprobación del proyecto por parte del Comité de ética en Investigación de la institución.

Artículo 8. En las investigaciones en seres humanos se protegerá la privacidad del individuo, sujeto de investigación, identificándose sólo cuando los resultados lo requieran y éste lo autorice.

Artículo 9. Se considera como riesgo de la investigación la probabilidad de que el sujeto de investigación sufra algún daño como consecuencia inmediata o tardía del estudio.

Artículo 10. El grupo de investigadores o el investigador principal deberán identificar el tipo o tipos de riesgo a que estarán expuestos los sujetos de investigación.

Artículo 11. Para efectos de este reglamento las investigaciones se clasifican en las siguientes categorías:

- d. Investigación sin riesgo: Son estudios que emplean técnicas y métodos de investigación documental retrospectivos y aquellos en los que no se realiza ninguna intervención o modificación intencionada de las variables biológicas, fisiológicas, psicológicas o sociales de los individuos que participan en el estudio, entre los que se consideran: revisión de historias clínicas, entrevistas, cuestionarios y otros en los que no se le identifique ni se traten aspectos sensitivos de su conducta.

Artículo 14. Se entiende por Consentimiento Informado el acuerdo por escrito, mediante el cual el sujeto de investigación o en su caso, su representante legal, autoriza su participación en la investigación, con pleno conocimiento de la naturaleza de los procedimientos, beneficios y riesgos a que se someterá, con la capacidad de libre elección y sin coacción alguna.

De igual manera y teniendo en cuenta la Ley 1090 del seis (6) de septiembre de 2006, en el Título VII del Código Deontológico y Bioético para el ejercicio de la profesión de psicología,

ESTADO DE LA SALUD MENTAL DE UN GRUPO DE RECLUSOS POS-PANDEMIA

en el Capítulo VII, de la investigación científica, la propiedad intelectual y las publicaciones, se tuvieron en cuenta para esta investigación los siguientes artículos:

Artículo 49. Los profesionales de la psicología dedicados a la investigación son responsables de los temas de estudio, la metodología usada en la investigación y los materiales empleados en la misma, del análisis de sus conclusiones y resultados, así como de su divulgación y pautas para su correcta utilización.

Artículo 50. Los profesionales de la psicología al planear o llevar a cabo investigaciones científicas, deberán basarse en principios éticos de respeto y dignidad, lo mismo que salvaguardar el bienestar y los derechos de los participantes.

Artículo 51. Es preciso evitar en lo posible el recurso de la información incompleta o encubierta. Este sólo se usará cuando se cumplan estas tres condiciones:

- a. Que el problema por investigar sea importante.
- b. Que solo pueda investigarse utilizando dicho tipo de información.
- c. Que se garantice que al terminar la investigación se les va a brindar a los participantes la información correcta sobre las variables utilizadas y los objetivos de la investigación.

Artículo 56. Todo profesional de la Psicología tiene derecho a la propiedad intelectual sobre los trabajos que elabore en forma individual o colectiva, de acuerdo con los derechos de autor establecidos en Colombia. Estos trabajos podrán ser divulgados o publicados con la debida autorización de los autores.

Así mismo y teniendo en cuenta que la población a investigar son presos y están dentro de un centro penitenciario, se debe tener en cuenta que la ley 65 de 1993 en su artículo 5° sobre el respeto a la dignidad humana, indica que en los establecimientos de reclusión prevalecerá el

ESTADO DE LA SALUD MENTAL DE UN GRUPO DE RECLUSOS POS-PANDEMIA

respeto a la dignidad humana, a las garantías constitucionales y a los derechos humanos universalmente reconocidos. Se prohíbe toda forma de violencia psíquica, física o moral.

Artículo 10. Finalidad del tratamiento penitenciario. El tratamiento penitenciario tiene la finalidad de alcanzar la resocialización del infractor de la ley penal, mediante el examen de su personalidad y a través de la disciplina, el trabajo, el estudio, la formación espiritual, la cultura, el deporte y la recreación, bajo un espíritu humano y solidario.

ESTADO DE LA SALUD MENTAL DE UN GRUPO DE RECLUSOS POS-PANDEMIA

7. Diseño Metodológico

7.1. Línea de Psicología Clínica y de la Salud

La línea de psicología clínica y de la salud se enfoca en el bienestar psicológico de las personas y en la prevención, diagnóstico y tratamiento de los problemas de salud mental. En situaciones de crisis, como la pandemia del Covid-19, se vuelve fundamental debido a los mayores niveles de estrés, ansiedad y depresión que pueden experimentar las personas, y que pueden requerir intervenciones específicas para abordar estas necesidades de salud mental.

Dentro del sistema penitenciario, la línea de psicología clínica se vuelve esencial, ya que los reclusos enfrentan una serie de desafíos que pueden afectar su bienestar psicológico, tales como la falta de libertad, la separación de sus seres queridos, el aislamiento social y la exposición a la violencia y el trauma, todo esto aunado a que la privación de la libertad se efectúa en un entorno hostil por sus condiciones de estructurales y psicosociales y, que empeoró por la crisis de la pandemia del Covid-19.

Al adscribir la presente investigación a la línea de psicología clínica y de la salud, se reconoce la importancia de abordar las necesidades de salud mental de los reclusos en el contexto de la pandemia del Covid-19. Como señala la Universidad Antonio Nariño (UAN, 2017) El propósito principal de la línea en psicología clínica y de la salud, es generar acciones en la promoción de las conductas de salud, y la prevención de enfermedades y adicciones, estas acciones están medidas por procesos de intervención en diferentes niveles, tales como la prevención primaria, secundaria, terciaria y global, que se enmarca en la psicología clínica, la cual se basa en los procesos de intervención propios, desde una perspectiva biopsicosocial.

ESTADO DE LA SALUD MENTAL DE UN GRUPO DE RECLUSOS POS-PANDEMIA

7.2. Enfoque Metodológico

La presente investigación corresponde a la metodología cualitativa, entendiéndose esta como una herramienta de investigación que se enfoca en comprender y analizar datos no numéricos, por lo que es particularmente útil para explorar y entender las experiencias, percepciones y opiniones de las personas, así como los contextos y significados que se atribuyen a un fenómeno en particular. Como señala Hernández et al. (2014), “La investigación cualitativa se enfoca en comprender los fenómenos, explorándolos desde la perspectiva de los participantes en un ambiente natural y en relación con su contexto” (p. 358).

En el contexto de esta investigación, se utilizará el método cualitativo para explorar, indagar y comprender la realidad de las personas privadas de la libertad en lo concerniente a su salud mental después de la pandemia del Covid-19.

Este método permitirá obtener una comprensión más profunda y detallada del fenómeno de estudio, ya que a partir del discurso de los participantes de la investigación se logrará profundizar en las experiencias individuales, pero también en las percepciones que este grupo de internos tienen a partir de la crisis pandémica que vivieron en el contexto carcelario.

Para ello, se recopilarán datos a través de una técnica de investigación no numérica, como es la entrevista, que permitirá obtener una comprensión más profunda y detallada de la situación. Luego, se analizarán los datos para identificar patrones y temas emergentes y, finalmente, se presentarán los resultados a través de descripciones detalladas y narrativas, que permitirán ilustrar y comunicar los hallazgos de manera efectiva.

ESTADO DE LA SALUD MENTAL DE UN GRUPO DE RECLUSOS POS-PANDEMIA

7.2.1. Diseño de Investigación

Por su parte, el diseño de investigación es de tipo fenomenológico porque se centra en la comprensión y descripción de las experiencias y perspectivas subjetivas de las personas en relación con este fenómeno en particular. El propósito principal del diseño fenomenológico, como señala Hernández et al. (2014), “Explorar, describir y comprender las experiencias de las personas con respecto a un fenómeno y descubrir los elementos en común de tales vivencias” (p. 493).

Es decir, que la fenomenología busca comprender cómo las personas experimentan y dan sentido a su mundo, lo que incluye sus experiencias vividas, percepciones, emociones y significados que emergieron en las personas privadas de la libertad con relación a su salud mental en la pos-pandemia.

7.2.2. Alcance

El alcance de esta investigación es de tipo descriptivo, es decir, que se pretende especificar las representaciones subjetivas que surgen en un grupo de reclusos en relación con el estado de su salud mental en la pos-pandemia, así como capturar su punto de vista y permitir una comprensión más completa de esta realidad social. Como señala Ramos (2020) “En la investigación con alcance descriptivo de tipo cualitativo, se busca realizar estudios de tipo fenomenológicos o narrativos constructivistas, que busquen describir las representaciones subjetivas que emergen en un grupo humano sobre un determinado fenómeno” (p. 3). Por lo tanto, el alcance descriptivo se adapta bien a este enfoque, ya que permite presentar los datos de manera detallada y narrativa, sin imponer categorías o estructuras preconcebidas.

ESTADO DE LA SALUD MENTAL DE UN GRUPO DE RECLUSOS POS-PANDEMIA

7.2.3. *Criterio Epistemológico: Histórico Hermenéutico*

El criterio epistemológico histórico hermenéutico se enfoca en la interpretación de los fenómenos sociales y culturales a través de la comprensión de la historia y la cultura de un grupo específico. Este enfoque reconoce que la interpretación de los datos no es objetiva y neutral, sino que está influenciada por la perspectiva del investigador y la cultura en la que se encuentra.

Como señala Marín (2009) “El paradigma histórico hermenéutico proponía la ciencia como un sistema complejo que pretendía comprensiones mediadas por el lenguaje, las cuales conducían a procesos interpretativos de la realidad social y humana” (p. 20). Es decir, el lenguaje no solo es el medio para expresar ideas, sino que también es un medio para construir y dar significado a la realidad social y humana.

En este sentido, este enfoque permitirá explorar cómo las experiencias de los reclusos se han visto influenciadas por la historia y la cultura carcelaria, así como por las circunstancias actuales de la pandemia. También permitirá comprender cómo los reclusos dan sentido y significado a su experiencia, lo que es fundamental para una comprensión más profunda de la salud mental en el contexto carcelario.

7.3. Técnicas e Instrumentos

Para el desarrollo de este ejercicio investigativo, se utilizó la entrevista semiestructurada para recolectar información acerca de experiencias que den cuenta del estado de salud mental de un grupo de reclusos en la pos-pandemia de la Cárcel y Penitenciaria de Alta y Mediana Seguridad de Palmira, Valle del Cauca.

A continuación, se encontrará una breve descripción de la técnica cualitativa mencionada anteriormente:

ESTADO DE LA SALUD MENTAL DE UN GRUPO DE RECLUSOS POS-PANDEMIA

7.3.1. Entrevista

El instrumento principal utilizado en este estudio es la entrevista, la cual es una técnica de investigación cualitativa que se utiliza para recopilar información detallada y profunda sobre las experiencias, percepciones y opiniones de los participantes. La entrevista cualitativa según Hernández et al. (2014), “Se define como una reunión para conversar e intercambiar información entre una persona (el entrevistador) y otra (el entrevistado) u otras (entrevistados)” (p. 403).

Es decir, que la entrevista es un diálogo que posee como finalidad obtener una información puntual, razón por la cual el entrevistador formula las preguntas precisas que le permitirán obtener los datos necesarios para alcanzar el objetivo de la misma, mientras que el entrevistado emite respuestas espontáneas, amplias y descriptivas. Además, las entrevistas pueden ser estructuradas, semiestructuradas o no estructuradas, y se llevan a cabo en persona e incluso a través de medios electrónicos, como el teléfono o la videoconferencia.

En este estudio, se utilizarán entrevistas semiestructuradas para recopilar datos sobre la salud mental de un grupo de reclusos después de la pandemia del Covid-19. Estas entrevistas estarán diseñadas para permitir que los participantes expresen libremente sus experiencias y percepciones en relación con la salud mental, lo que permitirá una comprensión más profunda y rica de su perspectiva.

7.4.Población y Muestra

7.4.1. Población

Según Arias et al. (2016), “La población de estudio es un conjunto de casos, definido, limitado y accesible, que formará el referente para la elección de la muestra que cumple con una serie de criterios predeterminados” (p. 202). En esta línea de pensamiento, el universo o la población de estudio está comprendida por todas las personas que se encuentran recluidas en la

ESTADO DE LA SALUD MENTAL DE UN GRUPO DE RECLUSOS POS-PANDEMIA

Cárcel y Penitenciaria de Alta y Mediana Seguridad de Palmira, pero que tienen unas características en común, es decir, que están privadas de la libertad antes, durante y después de la pandemia del Covid-19.

7.4.2. Tipo de Muestra

La técnica de muestreo es de tipo no probabilístico, por conveniencia; ya que la muestra seleccionada corresponde a individuos que cumplen con los criterios de inclusión y están dispuestos a participar en la investigación, es decir, a los que se puede acceder fácilmente. Como señala Battaglia (como se citó en Hernández et al., 2014), “Estas muestras están formadas por los casos disponibles a los cuales tenemos acceso” (p. 390).

La muestra según Hernández et al. (2014) es “En el proceso cualitativo, grupo de personas, eventos, sucesos, comunidades, etc., sobre el cual se habrán de recolectar los datos, sin que necesariamente sea estadísticamente representativo del universo o población que se estudia” (p. 384). Por tal razón, la muestra de la presente investigación está conformada por cinco (5) hombres con prisión intramural en la Cárcel y Penitenciaria de Alta y Mediana Seguridad de Palmira. Los criterios de inclusión son:

- Estar privado de la libertad antes, durante y después de la pandemia del Covid-19.
- Voluntad de participar en la investigación.

7.5.Procedimiento

Para la recolección de los datos y la información para realizar el presente proyecto de investigación, se inicia con el establecimiento de un primer contacto por medio de un correo electrónico dirigido a la directora del CPAMSPAL el 22 de agosto de 2023. En dicho correo se adjuntó una carta de solicitud para la autorización de ingreso y a su vez, se expusieron los

ESTADO DE LA SALUD MENTAL DE UN GRUPO DE RECLUSOS POS-PANDEMIA

objetivos, la técnica o instrumento a emplear y criterios de inclusión; este último aspecto se especifica con la intención de garantizar que los PPL seleccionados por la institución, estén privados de la libertad antes, durante y después de la pandemia por el Covid-19.

De dicho correo electrónico, se recibió una respuesta favorable el 6 de septiembre de 2023 y, por tanto, se programó el ingreso al CPAMSPAL para la aplicación de los instrumentos el martes 12 de septiembre de 2023. En un primer momento, en este único encuentro avalado por la institución carcelaria, se procedió a brindarles información concerniente a lo que se pretende hacer y el objetivo de la investigación a los cinco (5) PPL, posteriormente se les explicó acerca del consentimiento informado haciendo énfasis en la confidencialidad de la información y su uso para fines estrictamente académicos. Luego, se efectuaron las entrevistas semiestructuradas de forma grupal, con el fin de obtener información relevante acerca de la salud mental de los PPL antes, durante y después de la pandemia del Covid-19.

Por último, una vez recolectada la información necesaria, en una matriz se procedió a realizar la triangulación de datos en tres ejes para desarrollar el respectivo análisis; los ejes de análisis fueron los siguientes: reclusión y salud mental antes de la pandemia, reclusión y salud mental durante la pandemia y, reclusión y salud mental después de la pandemia. A partir del procedimiento mencionado anteriormente, es que se puede presentar el análisis, las conclusiones y las recomendaciones.

ESTADO DE LA SALUD MENTAL DE UN GRUPO DE RECLUSOS POS-PANDEMIA

8. Resultados y Análisis de Resultados

Para dar inicio al apartado de interpretación y análisis de la experiencia se hace una descripción de las Personas Privadas de la Libertad (PPL) que participaron de la presente investigación, los respectivos genogramas familiares se pueden encontrar en el apartado de los anexos. Además, cabe aclarar que se cuenta con el consentimiento para el uso de las imágenes aquí presentadas.

Figura 6.

Pérez



Fuente: Elaboración propia, 2023.

Pérez es un hombre de veintinueve (29) años, originario de la ciudad de Palmira – Valle del Cauca, su estado civil es soltero, la religión que profesa es el catolicismo y el nivel de educación más alto que ha alcanzado el participante de esta investigación es el medio.

ESTADO DE LA SALUD MENTAL DE UN GRUPO DE RECLUSOS POS-PANDEMIA

Por otro lado, es importante resaltar que Pérez se encuentra privado de la libertad desde hace cinco (5) años y está es la segunda vez que es condenado a prisión intramural, dicha pena privativa de la libertad está próxima a culminar en los últimos meses del año 2023 y, además, realiza trabajo administrativo en una de las oficinas ubicadas en el interior del establecimiento penitenciario y carcelario.

En lo que respecta a su núcleo familiar, este se encuentra compuesto únicamente por su padre de sesenta y dos (62) años con quién tiene una relación cercana, pero también durante su estancia en la cárcel y posterior a una ruptura de pareja que se produjo durante la pandemia, inició una nueva relación amorosa, por lo que las dos (2) personas mencionadas anteriormente constituyen las principales redes de apoyo emocional y económico de Pérez dentro de este proceso de resocialización.

Figura 7.

Suárez



Fuente: Elaboración propia, 2023.

ESTADO DE LA SALUD MENTAL DE UN GRUPO DE RECLUSOS POS-PANDEMIA

Suárez es un medellinense de treinta y siete (37) años, quién en la actualidad se encuentra soltero, práctica el cristianismo y su nivel de escolaridad es medio, es decir, que Suárez es bachiller. Este hombre se encuentra en prisión desde el 2009, es decir, hace aproximadamente ciento setenta y siete (177) meses; desde ese entonces su fe y espiritualidad se fortalecieron, pero también le dieron sentido a su vida.

En la cárcel Suárez se desempeña como aseador en las oficinas, labor que no solo le permite mantenerse ocupado, sino también disminuir la pena impuesta por la sentencia, rebaja que se reflejará en la libertad que obtendrá en el presente año.

Suárez es hijo de dos (2) humildes paisas de ochenta y cinco (85) y de sesenta (60) años, es el menor de tres (3) hermanos y tiene una hija de veintidós (22) años. Aunque Suárez señaló que el vínculo afectivo familiar es fuerte, su relato permite identificar que a lo largo de los años que ha estado en prisión no ha recibido visita alguna de ninguno de los miembros de su familia, diferentes a la que era su esposa hasta el 2020 y a la mujer con la que actualmente sostiene una relación sentimental.

Figura 8.
Jurado

ESTADO DE LA SALUD MENTAL DE UN GRUPO DE RECLUSOS POS-PANDEMIA



Fuente: Elaboración propia, 2023.

Jurado oriundo del Urabá Antioqueño, tiene veintinueve (29) años, su estado civil es soltero, es cristiano y el máximo nivel educativo alcanzado es el básico (quinto grado de primaria). Jurado está pagando una pena privativa de la libertad desde el 2016 de siete (7) años y once (11) meses, lo que significa que saldrá en libertad en diciembre del presente año.

Actualmente, Jurado se ocupa de la limpieza de diferentes espacios de la cárcel; labor que realiza con gran motivación por el beneficio que le ha representado en su instancia en este lugar, en lo que respecta a descuentos de horas.

Por su parte, su grupo familiar está conformado por su madre de cincuenta y dos (52) años, por cuatro (4) hermanas y una hija de siete (7) años que fue concebida en su libertad, pero que nació meses después de ingresar a la cárcel, hecho que de forma inmediata ocasionó la separación de la madre de su hija. La relación con su familia es cercana, en el sentido en el que constantemente están en comunicación, sin embargo, la ubicación geográfica se ha convertido en una limitante para establecer un contacto físico cercano en el tiempo, razón por la cual las visitas

ESTADO DE LA SALUD MENTAL DE UN GRUPO DE RECLUSOS POS-PANDEMIA

de familiares son esporádicas. Por otro lado, es importante mencionar que Jurado hace tres (3) años estableció una relación con una mujer que se ha convertido en la estructura de soporte emocional y de apoyo en esta situación.

Figura 9.
Aristizábal



Fuente: Elaboración propia, 2023.

Aristizábal es un palmirano de cuarenta y seis (46) años, su estado civil es soltero, es cristiano y es bachiller. Aristizábal se encuentra recluso en este establecimiento penitenciario y carcelario desde el 2014, es decir, desde hace nueve (9) años, durante el tiempo que ha estado en

ESTADO DE LA SALUD MENTAL DE UN GRUPO DE RECLUSOS POS-PANDEMIA

prisión se ha dedicado a diferentes actividades laborales que le han permitido generar un ingreso económico para su sostenimiento en este lugar, tales como la carpintería, la peluquería y últimamente la soldadura.

La familia de Aristizábal está integrada por dos (2) hermanos varones con los que mantiene una buena relación y por tres (3) hijos de veinticuatro (24), veintidós (22) y nueve (9) años, quienes lo han acompañado y apoyado en este proceso. Es de aclarar que Aristizábal no tiene ningún vínculo con las madres de sus hijos, puesto que, con la progenitora de su hijo menor rompió la relación en el transcurso de la pandemia por Covid-19.

Figura 10.

Franco



Fuente: Elaboración propia, 2023.

Franco es un palmirano de cuarenta y un (41) años, su estado civil es soltero, es católico y es bachiller. Franco fue condenado a prisión intramural hace trece (13) años y al igual que los demás participantes de la investigación, recobrará su derecho a la libertad en los últimos meses

ESTADO DE LA SALUD MENTAL DE UN GRUPO DE RECLUSOS POS-PANDEMIA

del 2023. Allí realiza funciones propias de la jardinería, que tienen como objetivo contribuir al cuidado, mantenimiento y embellecimiento de las zonas verdes y, además, se dedica a la elaboración de accesorios artesanales, tales como pulseras, cadenas y aretes, que son comercializados en el interior de la cárcel durante los días de visitas y a su vez, en el exterior de la prisión con la ayuda de su familia.

Franco tiene tres (hijos), el mayor de dieciocho (18) años y los menores de siete (7) y cinco (5) años que nacieron cuando él ya se encontraba en la cárcel, la relación con la madre de sus dos últimos hijos inició dentro de la prisión y se terminó a los meses del nacimiento de su hijo menor. Además, Franco tiene tres (3) hermanos con los que establece una comunicación netamente telefónica y sus padres que son las personas que están al pendiente de sus necesidades.

A continuación, se mostrarán los resultados del proceso de sistematización de la experiencia de las entrevistas semiestructuradas, a partir de tres (3) ejes, en dichos resultados se articularán las voces de los cinco (5) Personas Privadas de la Libertad (PPL), las de las investigadoras y desde luego, las de los autores consultados. En este proceso los PPL realizaron una mirada retrospectiva acerca de su salud mental ligada al contexto carcelario antes y durante la pandemia del Covid-19 y posteriormente, se abordó la salud mental en la actualidad para analizar el estado de la misma.

8.1.Eje 1: Reclusión y Salud Mental Antes de la Pandemia

En este sentido, se presenta la interpretación y análisis del eje uno: Reclusión y salud mental antes de la pandemia, para lo cual dentro de la categoría de salud mental se buscó obtener una descripción por parte de los PPL de su propio estado de salud mental antes de la pandemia del Covid-19.

ESTADO DE LA SALUD MENTAL DE UN GRUPO DE RECLUSOS POS-PANDEMIA

En el intercambio de relatos los PPL reflejaron una gama de experiencias y percepciones de salud mental antes de la pandemia, uno de los internos expresó “En términos generales me sentía muy tranquilo, eso sí, debo reconocer que perder mi libertad al inicio fue muy complicado” (Pérez, P., entrevista semiestructurada, 12 de septiembre de 2023). Así pues, su relato revela la magnitud de la transición que enfrentó al ingresar al sistema penitenciario, este sentimiento inicial de dificultad puede entenderse como una respuesta natural a la pérdida de libertad y al cambio abrupto en el estilo de vida.

Por su parte, un PPL mencionó “Tenía paz y tranquilidad” (Suárez, S., entrevista semiestructurada, 12 de septiembre de 2023). Por tanto, esta experiencia contrasta con la del primer participante, lo que destaca la variabilidad en las reacciones emocionales de los reclusos frente a situaciones similares. Este participante parecía haber encontrado cierta estabilidad emocional en medio de las condiciones de reclusión, ya que sus palabras sugieren que, para algunos la prisión puede proporcionar un ambiente propicio para la paz interna, porque les permite reflexionar sobre sus vidas, errores pasados y metas futuras, pero también les brinda la oportunidad de realizar cambios positivos en sus vidas.

En el caso del tercer PPL, sus declaraciones destacan aún más la complejidad de las experiencias de salud mental en el contexto carcelario, ya que el PPL expresó “Antes de la pandemia, podría decir que mi salud mental era estable. A pesar de los desafíos de estar en prisión, me sentí tranquilo y había logrado adaptarme a la vida cotidiana en este lugar” (Jurado, J., entrevista semiestructurada, 12 de septiembre de 2023). Lo anteriormente mencionado, sugiere una capacidad de afrontamiento notable y una resiliencia desarrollada a lo largo del tiempo que le ha permitido obtener una mayor estabilidad emocional ante las condiciones adversas a las que se enfrenta en la vida en prisión, no obstante, muchos PPL enfrentan desafíos

ESTADO DE LA SALUD MENTAL DE UN GRUPO DE RECLUSOS POS-PANDEMIA

significativos en términos de salud mental y la calidad de la adaptación depende en gran medida de las circunstancias individuales, la duración de la condena y la disponibilidad de recursos de apoyo en la prisión.

En consecuencia, estos testimonios resaltan que la salud mental es subjetiva y puede variar significativamente según la persona y su historia personal. También, subrayan la importancia de reconocer que la experiencia de la reclusión puede ser un proceso dinámico que evoluciona con el tiempo y desde la perspectiva psicológica, es evidente que las personas privadas de la libertad pueden experimentar una amplia gama de emociones y estados mentales en respuesta al encarcelamiento.

Además, la adaptación a la vida en prisión, la forma en que se enfrentan a la pérdida de libertad y cómo construyen sus significados personales en este contexto son aspectos cruciales para comprender sus experiencias de salud mental; experiencias que pueden ser comprendidas desde el concepto de resiliencia, al respecto Luthar et al. (como se citó en Asensio et al., 2017) señala que es un “Aprendizaje que implica una interacción entre múltiples factores de riesgo y de resiliencia, y cuyo resultado es la consecución de una adaptación positiva en contextos de gran adversidad, al estrés y a los sucesos traumáticos” (p. 233).

Posteriormente, se encuentra la categoría de bienestar psicológico, que como señala Ryff y Singer (cómo se citó en Guimet, 2011), “Se relaciona con la autorrealización y con la ejecución de actividades que poseen un propósito importante para la vida del individuo” (p. 1). De ahí la importancia de que, en toda circunstancia, por difícil que esta sea, el ser humano busque un sentido de dirección y propósito a su vida que le permita cultivar una salud mental duradera y una satisfacción significativa, puesto que, esto conducirá al establecimiento de objetivos y metas

ESTADO DE LA SALUD MENTAL DE UN GRUPO DE RECLUSOS POS-PANDEMIA

personales que mantendrán la esperanza, un óptimo nivel de motivación y, pensamientos y sentimientos positivos que se reflejarán en acciones constructivas en el entorno carcelario.

En el relato de uno de los PPL se destacó la importancia de sus metas en su motivación para mejorar su vida después de su liberación, uno de los PPL expresó:

Me han hecho sentir motivado . . . Quiero salir de aquí y vivir una vida diferente, para eso me he preparado, estando aquí logré terminar el bachillerato y ahora mi meta es hacer un curso de vigilancia, obviamente cuando esté afuera (Pérez, P., entrevista semiestructurada, 12 de septiembre de 2023).

Dicho de otra manera, tener un sentido de propósito y aspiraciones concretas son fundamentales para el bienestar psicológico de las personas condenadas a prisión intramural, porque les brinda dirección a sus vidas, los motiva a mantener un comportamiento positivo, a trabajar en pro de su resocialización y, les ayuda a reducir el estrés al proporcionar un enfoque y una estructura a sus vidas, ya que en lugar de preocuparse constantemente por el entorno penitenciario, pueden centrarse en sus metas y objetivos.

Por otro lado, el caso de otro de los participantes es interesante, ya que menciona haber encontrado significado a través de la espiritualidad, el PPL señaló "Me acerqué a Dios y pude comprender que mi propósito es servir a Dios" (Suárez, S., entrevista semiestructurada, 12 de septiembre de 2023). Lo anterior, evidencia que la conexión con la fe y la espiritualidad proporcionan una fuente de apoyo emocional, un significado y un propósito más allá de la situación actual, un sistema de creencias y prácticas que pueden servir como estrategias de afrontamiento en momentos de adversidad y, también, consuelo y fortaleza. Como señala Rodríguez Fernández (como se citó en Nogueira, 2015), "Tanto la Religiosidad como la

ESTADO DE LA SALUD MENTAL DE UN GRUPO DE RECLUSOS POS-PANDEMIA

Espiritualidad dan una orientación positiva en la vida de las personas, ya que favorecen a actitudes introspectivas, proporcionan esperanza, sentido a sus vidas” (p. 40).

Por su parte, otro de los PPL subraya la relevancia de metas y objetivos personales que incluyen a la familia en su percepción de bienestar psicológico, el interno señaló “Reunirme con mi familia fuera de la cárcel, es lo más importante desde antes de la pandemia y ha sido mi motivación” (Jurado, J., entrevista semiestructurada, 12 de septiembre de 2023). Es decir, que los lazos familiares sólidos y el conocimiento de que tienen a alguien fuera de la prisión que los respalda proporciona consuelo en momentos difíciles y es precisamente el deseo de ese reencuentro el que los motiva en esa transición de regreso a la sociedad después de cumplir su condena.

Finalmente, en cuanto a las aspiraciones del último de los PPL entrevistados, mencionó “Salir a tratar de ser alguien, tratar de evolucionar y estar en el mismo entorno en el que estaba antes de estar aquí. Conseguir una esposa y construir una familia, eso me motiva” (Franco, F., entrevista semiestructurada, 12 de septiembre de 2023). Es decir, que las metas personales ofrecen un anclaje emocional en un entorno desafiante y estas mismas son las que ayudan a mantener una perspectiva positiva hacia el futuro, se evidencia como la aspiración de tener un lugar al cual llamar hogar o una meta a futuro fuera de prisión, brinda esperanza y un propósito significativo.

Como señala Sánchez (como se citó en Rollán et al., 2005):

Puede entenderse que el Bienestar Psicológico se relaciona con el Sentido de la Vida que cada individuo da a su propia existencia, o dicho de otro modo el Bienestar Psicológico es

ESTADO DE LA SALUD MENTAL DE UN GRUPO DE RECLUSOS POS-PANDEMIA

una reflexión sobre la satisfacción con la vida o como la frecuencia e intensidad de emociones positivas. (p. 142)

Por consiguiente, cuando se habla del sentido de la vida, inmediatamente se trae a colación a Víctor Frankl, puesto que, este hombre lo conceptualiza como ese entendimiento que cada uno le da al porqué y al para qué de su propia existencia. En ese orden de ideas, en los relatos de las personas privadas de la libertad se identifica que encontraron un sentido de vida que es el que les brinda las fuerzas necesarias para sobrevivir y superar los obstáculos que les impone este entorno hostil en su día a día.

Seguidamente, hace su aparición la categoría de los factores de riesgo para la salud mental, en ella los PPL revelaron un patrón preocupante, la falta de acceso a información y recursos para abordar problemas de salud mental dentro de la prisión antes de la pandemia. A partir del relato de los internos se puede realizar una radiografía de lo que es la salud mental de los PPL que se encuentran bajo custodia del INPEC en Colombia, ya que, ellos manifestaron claramente que tenían un acceso limitado o nulo a recursos y apoyo para abordar problemáticas que le atañen a la dimensión psicológica, aspecto que es esencial dentro de la salud del ser humano.

Según López (2021), “Nos encontramos en escenarios que son consecuencia de un sistema penitenciario que no se preocupa por sus internos, que ha dejado de verlos como seres humanos merecedores de un trato digno” (p. 24). Puesto que, el sistema de atención en salud mental carece del recurso humano, económico y estructural para brindar una atención integral y de calidad, en la que se refleje una comprensión real del hecho de trabajar en materia de salud

ESTADO DE LA SALUD MENTAL DE UN GRUPO DE RECLUSOS POS-PANDEMIA

mental como parte de un acompañamiento en la adaptación, así como de la necesidad de generar bienestar e impactar positivamente en la reinserción social.

Con respecto al acceso y apoyo en lo referente a salud mental, los PPL mencionaron "Casi no, ya que el contacto era poco" (Pérez, P., entrevista semiestructurada, 12 de septiembre de 2023); "No, en ningún momento" (Suárez, S., entrevista semiestructurada, 12 de septiembre de 2023). O sea, que no tuvieron las herramientas necesarias para enfrentar sus desafíos emocionales y psicológicos en un entorno estresante y desafiante en el que la falta de destinación de recursos para la salud mental se puede derivar en problemáticas tales como, la depresión, la ansiedad y otros trastornos mentales que generan efectos a largo plazo, tanto dentro como fuera de la prisión. Además, la falta de acceso a la atención en salud mental también puede aumentar el riesgo de comportamientos autodestructivos o violentos en el entorno carcelario, lo que es perjudicial para la seguridad de los reclusos y el personal.

También, otro aspecto a considerar dentro de la categoría de factores de riesgo para la salud mental son las relaciones familiares, uno de los PPL indicó "El estar aquí nos distanció un poco, pero solo físicamente y los entiendo, mi familia es humilde y vive lejos como para viajar hasta aquí" (Suárez, S., entrevista semiestructurada, 12 de septiembre de 2023). Lo anterior da cuenta, que cuando alguien es encarcelado, no solo se afecta su vida personal, sino también familiar, ya que el ingresar a una cárcel en ocasiones genera un distanciamiento y/o desintegración familiar, que viene encadenado a unas consecuencias sociales de tener a un familiar en prisión, a las implicaciones económicas, y a los dilemas morales que se plantean ante la comisión de un delito. Además, las familias también sienten la ausencia en la vida cotidiana de quién está privado de la libertad, lo que puede ser un cambio grande y abrupto. Como afirma Moreno (como se citó en Vite y Reyes, 2016):

ESTADO DE LA SALUD MENTAL DE UN GRUPO DE RECLUSOS POS-PANDEMIA

El internamiento de una persona en prisión a veces supone que esta persona es quien vive aisladamente esta experiencia de la pérdida de su libertad, pero la realidad es que estos efectos los sufre igualmente su familia, para la cual implica la pérdida de su presencia cotidiana. (p. 263)

Después, en la categoría de factores protectores para la salud mental, concretamente en lo que respecta a las relaciones familiares, los PPL mencionaron “La relación con mi familia siempre ha sido buena, hemos sido muy unidos, comprensivos y nos apoyamos” (Suárez, S., entrevista semiestructurada, 12 de septiembre de 2023); “Hemos sido una familia muy unida, siempre buscamos formas de apoyarnos y a pesar de mi encierro, siempre hago el esfuerzo de poder ayudarlos con cualquier ingreso que obtenga en mis labores aquí” (Aristizábal, A. entrevista semiestructurada, 12 de septiembre de 2023).

Antes de la pandemia, los PPL mantenían relaciones familiares estrechas, caracterizadas por la unión, la comprensión y el apoyo mutuo. Estos vínculos familiares se erigían como un importante sostén emocional y social en sus vidas, la unidad y el respaldo dentro de sus familias se percibían como factores que influían positivamente en su salud mental, brindando un sólido sistema de apoyo en medio de las dificultades de la reclusión. En este sentido según Julio et al. (2022) “Para las personas privadas de la libertad, mantener contacto familiar y con el exterior es necesario, ya que les ayuda a mantener su estado de salud psicológico y emocional en equilibrio” (p. 48).

Por otro lado, dentro de la misma categoría de factores protectores para la salud mental, se evidenció que los PPL proporcionaron una visión vívida de cómo las actividades y las relaciones positivas no sólo desempeñaron un papel crucial en la promoción de la salud mental,

ESTADO DE LA SALUD MENTAL DE UN GRUPO DE RECLUSOS POS-PANDEMIA

sino que también actuaban como factores protectores ante los desafíos emocionales en el contexto carcelario. Según Martínez et al. (2023):

Se considera que los factores de salud mental positiva constituyen recursos de protección frente al riesgo de padecer trastornos mentales, debido a que optimizan el desarrollo psicológico, mejoran la capacidad de afrontamiento, aumentan la autoconfianza, autocontrol y autonomía; además, propician la interacción social y familiar, así como las habilidades socioemocionales que inciden en el bienestar y la calidad de vida de las PPL (p. 37).

En ese orden de ideas, las actividades significativas, como la educación y el trabajo manual, emergen como una fuente de empoderamiento y desarrollo personal, de esta forma lo demostró un PPL que señaló "Trabajar en el área de talleres era una de las actividades que me brindaban de cierto modo esperanza, porque me ayudaba a despejar la mente y a sentirme tranquilo" (Jurado, J., entrevista semiestructurada, 12 de septiembre de 2023). Por su parte, otro de los internos señaló "El trabajo de artesanías, me dispersaba la mente" (Franco, F., entrevista semiestructurada, 12 de septiembre de 2023). Es decir, que las actividades creativas, como el trabajo manual, brindan una vía para expresar su creatividad y liberar la tensión emocional.

Asimismo, otro PPL indicó "Estudiar para terminar mi bachiller y capacitarme en mi proyecto de vida" (Pérez, P., entrevista semiestructurada, 12 de septiembre de 2023). Este fragmento muestra cómo la educación y la búsqueda de metas personales pueden brindar esperanza y fortaleza a las personas privadas de la libertad, puesto que, la educación no solo proporciona habilidades y conocimientos, sino que también fomenta un sentido de logro y

ESTADO DE LA SALUD MENTAL DE UN GRUPO DE RECLUSOS POS-PANDEMIA

propósito, esto puede mejorar su autoestima y autoeficacia, lo que a su vez influye en su bienestar emocional.

En segundo lugar, en los relatos de los participantes resaltan cómo la religión es positiva en el contexto penitenciario, porque las conexiones espirituales ofrecen un refugio ante la soledad y el aislamiento que a menudo se experimenta en prisión y, actúa como un amortiguador contra las tensiones y los desafíos propios de la vida en estas condiciones. Por su parte, un PPL afirmó "Congregarme en la iglesia todos los días era una parte importante de mi rutina que me proporcionaba esperanza y sobre todo fortaleza" (Aristizábal, A. entrevista semiestructurada, 12 de septiembre de 2023). Según Mafla (2013) "La religión cumple diversas funciones: salvar la dependencia del dependiente; fortalecer actitudes de respeto y de confianza, dar sentido a la vida ante la inmanencia de la muerte, conferir protección y alivio al temeroso, entre otras" (p. 447).

Finalmente, esta categoría también destaca la importancia del apoyo y de las relaciones que se forjaron en el interior del establecimiento penitenciario y carcelario para enfrentar desafíos emocionales antes de la pandemia. Al respecto los PPL mencionaron "A parte de Dios, sí claro, mis compañeros han sido un gran apoyo aquí adentro, en ellos también he encontrado palabras de aliento, un consejo y alguien que me escuche, porque hablar es medicinal" (Aristizábal, A., entrevista semiestructurada, 12 de septiembre de 2023); "Ellos me daban ánimo con sus palabras, me aconsejaban y a mí se me pasaba el día hablando con ellos, me sentía mejor" (Franco, F., entrevista semiestructurada, 12 de septiembre de 2023).

En un entorno penitenciario desafiante, estas conexiones emocionales brindaron un sólido respaldo, ofreciendo consejo, apoyo y un espacio seguro para compartir sus sentimientos. Más que simplemente contrarrestar los factores de riesgo para la salud mental, estas relaciones les

ESTADO DE LA SALUD MENTAL DE UN GRUPO DE RECLUSOS POS-PANDEMIA

proporcionaron un sentido de pertenencia y comprensión mutua en un lugar donde ambos se enfrentaron a dificultades compartidas.

Luego, en la categoría de los factores estresantes que son inherentes a la vida en prisión, uno de los elementos más significativos en los hallazgos es el encierro en sí mismo, por todos los efectos adversos que representa el permanecer en un ambiente cerrado, establecer una distancia del modo vivir en sociedad y sumergirse en un contexto en el que se debe de generar un aprendizaje de normas, para que se produzca una adaptación, pero también una aceptación por parte de los PPL que tienen más antigüedad. Como señala Echeverri (2010):

La cárcel, como institución, como ámbito cerrado en sí mismo, exige de las personas que la padecen un esfuerzo adaptativo constante al encierro que, sin duda, les crea como consecuencia una serie de distorsiones afectivas, emocionales, cognitivas y perceptivas que se vislumbran desde el momento de la detención ya que al penado se le despoja hasta de los símbolos exteriores de su propia autonomía (vestimenta, objetos personales, entre otros) (p. 157).

Ahora bien, en el relato de los internos el encierro constituía un factor estresante, al respecto uno de los internos mencionó:

El encierro, al entrar aquí me sentía perdido, sentía que la vida se me había acabado, que este era mi final. Todo el tiempo estaba presente la incertidumbre frente al futuro, mi familia, todo, sin saber que iba a pasar conmigo (Pérez, P., entrevista semiestructurada, 12 de septiembre de 2023).

Esta experiencia inicial de sentir que la vida se ha agotado refleja la abrumadora sensación de pérdida de libertad y el impacto emocional que conlleva. También, la incertidumbre

ESTADO DE LA SALUD MENTAL DE UN GRUPO DE RECLUSOS POS-PANDEMIA

sobre el futuro es otro factor que genera preocupación significativa, precisamente esta falta de claridad sobre lo que les espera después de cumplir sus condenas puede generar ansiedad y desesperanza.

También, los testimonios destacan la agresividad entre compañeros como otro factor estresante relevante, puesto que, la violencia interpersonal en la prisión puede intensificar la sensación de inseguridad y la tensión emocional. Uno de los PPL mencionó "Lo que más me estresaba estando en prisión era el menosprecio y la agresividad física y de palabras, entre los mismos compañeros" (Suárez, S., entrevista semiestructurada, 12 de septiembre de 2023).

De acuerdo con lo anterior, Ruíz (1999) afirmó:

La situación de encarcelamiento puede facilitar la desprotección de los internos frente a la violación de sus derechos fundamentales mediante la tortura, los maltratos o las condiciones físico-ambientales deterioradas (medios para protegerse del calor o del frío, para mantener la higiene personal, para alimentarse, ...). Respecto a la violencia ejercida por los internos entre sí, se puede manifestar en forma de extorsión económica, obligación de ejercer determinados roles, como el trato sexual, colaborar en la introducción de drogas en prisión, Estas situaciones constituyen eventos estresantes; son situaciones fácilmente percibidas como amenazantes para la vida y la integridad de la persona (p. 121).

Además, entre uno de los factores asociados a la condición de internamiento, que a su vez involucra a la familia y que puede generar un impacto negativo a nivel psicológico, es según Paulus y Dzindolet (como se citó en Quintero et al., 2014), "La preocupación por quienes permanecen en libertad" (p. 54). Es decir, que uno de los desafíos internos de la prisión, están

ESTADO DE LA SALUD MENTAL DE UN GRUPO DE RECLUSOS POS-PANDEMIA

relacionados con las preocupaciones externas relacionadas con la seguridad de sus familias. Por tanto, al hacer referencia acerca de una de las situaciones o vivencias más estresantes anteriores a la pandemia, un PPL compartió lo siguiente "Cuando mi mamá me decía que mi hijo de 7 años llegaba tarde de la noche a la casa, porque es que viven en un barrio caliente" (Franco, F., entrevista semiestructurada, 12 de septiembre de 2023). Las preocupaciones por el bienestar de los seres queridos son una parte compleja de la experiencia de los reclusos y, por ende, dan cuenta de que las relaciones familiares y personales en la vida de las personas privadas de la libertad pueden ser una fuente de fortaleza, pero también de angustia.

Por último, en el eje uno (1) se encuentra la categoría de privación de la libertad y aislamiento, al analizar las expresiones verbales de los PPL, estas revelaron emociones profundas y complejas que experimentaron al ingresar a la cárcel, así como la influencia de la duración de la reclusión en sus estados emocionales. Retomando a López (2021):

El encierro en un establecimiento de reclusión no solo significa la pérdida de la libertad en su sentido más amplio, sino que también trae consigo el inicio de un proceso adaptativo a un nuevo espacio con sus propias reglas, culturas, ambientes, roles, etc., que puede tener serias consecuencias en la salud mental de los internos (p. 8).

En concordancia con lo anterior, respecto al tiempo en prisión y las emociones que emergieron al momento del ingreso a la cárcel, los PPL señalaron "Hace cinco (5) años en este caso . . . crees que la vida se te va acabar, te sientes juzgado, triste, ansioso y pues, la forma de vivir aquí es distinta" (Pérez, P., entrevista semiestructurada, 12 de septiembre de 2023); "Llevo catorce (14) años en este lugar y aún recuerdo que me inundaba una tristeza enorme, porque esto me separo de mi familia, y también, sentí frustración, decepción de mí mismo, y miedo a lo que

ESTADO DE LA SALUD MENTAL DE UN GRUPO DE RECLUSOS POS-PANDEMIA

era la vida aquí” (Suárez, S., entrevista semiestructurada, 12 de septiembre de 2023). Estos relatos describen una sensación inicial de pérdida y ansiedad al entrar a la cárcel, porque implica dejar afuera su vida y separarse de sus seres queridos para enfrentarse a un mundo desconocido e intimidante. Por tanto, dichos sentimientos son comprensibles en el proceso de adaptación y asimilación del tiempo prolongado en el que se permanecerá en prisión.

ESTADO DE LA SALUD MENTAL DE UN GRUPO DE RECLUSOS POS-PANDEMIA

8.2.Eje 2: Reclusión y Salud Mental Durante la Pandemia

En el eje dos (2) reclusión y salud mental durante la pandemia, se exploran las percepciones de los reclusos sobre cómo la pandemia afectó su salud mental. Las narrativas evidencian una serie de cambios en los pensamientos y emociones de los PPL durante este período, lo que proporciona una comprensión más profunda de su experiencia en el contexto carcelario durante la pandemia del Covid-19.

Primeramente, en la categoría de salud mental, los PPL ofrecen una visión conmovedora de los desafíos emocionales que enfrentaron en un período de incertidumbre y aislamiento adicional, puesto que, al hacer referencia acerca de la percepción de cambios en los pensamientos y emociones durante la pandemia, un PPL mencionó:

Sí, un poco, ya que por este virus temía por la salud de mi familia y como usted comprenderá me imaginaba lo peor, la mente me jugaba malas pasadas, pensaba que no los iba a volver a ver más. Cada día estaba cargado de incertidumbre, todo era incierto. Y también mis emociones cambiaron, perdí mi relación y esto me afectó un poco, porque me sentía triste y solo (Pérez, P., entrevista semiestructurada, 12 de septiembre de 2023).

De acuerdo con lo anterior, Valero et al. (2020) señalan que “La pandemia de COVID-19 puede resultar estresante para las personas. El temor y la ansiedad con respecto a una nueva enfermedad y lo que podría suceder ante ésta, pueden resultar abrumadores y generar emociones fuertes” (p. 64).

Por su parte, otros PPL afirmaron que "Al principio, como la mayoría, tenía cierto miedo y angustia debido a la incertidumbre y las restricciones impuestas" (Jurado, J., entrevista semiestructurada, 12 de septiembre de 2023); “Sí, percibí cambios en mis pensamientos porque

ESTADO DE LA SALUD MENTAL DE UN GRUPO DE RECLUSOS POS-PANDEMIA

me preocupaba por mi familia, mis pensamientos estaban puestos en Dios . . . Estaba angustiado y muy desesperado" (Suárez, S., entrevista semiestructurada, 12 de septiembre de 2023).

Estas narrativas destacan cómo la pandemia exacerbó la ansiedad y el temor de los reclusos, ya que la incertidumbre sobre la salud de sus seres queridos y las restricciones adicionales dentro de la prisión generaron una carga emocional adicional. También, se mencionaron pérdidas personales que afectaron negativamente las emociones de los reclusos. Como señala Ventosa (2020):

Tras el inicio de la pandemia, por preservar la seguridad de los internos, se tomaron medidas relacionadas con el aislamiento en lo posible del exterior. Se ha aplicado la suspensión de las comunicaciones con familiares y no se ha garantizado en todas las cárceles y a todas las personas presas los medios telefónicos y telemáticos necesarios para evitar las consecuencias (angustia, desinformación...) que viven el interno, familiares y allegados. Esto ha tenido consecuentes efectos sobre el estado emocional del interno que junto con el miedo y la incertidumbre de la situación, ha visto dificultado el contacto y la comunicación con sus familiares (p. 110).

Por otro lado, en lo que respecta al impacto que los PPL creían que había tenido la pandemia en su bienestar mental, uno de ellos indicó que "La pandemia destruyó mi hogar, emocionalmente no me sentía bien, me desestabilicé, me sentía perdido" (Suárez, S., entrevista semiestructurada, 12 de septiembre de 2023). Estos sentimientos reflejan la complejidad de las emociones que muchos individuos enfrentaron durante la pandemia, que no solo incluyen preocupación por la propia salud, sino también una afectación emocional adicional debido a la interrupción de sus vidas y relaciones personales, ya que, perder a la pareja que es la principal fuente de apoyo, es un golpe emocional devastador para un PPL. Esta pérdida no sólo intensifica

ESTADO DE LA SALUD MENTAL DE UN GRUPO DE RECLUSOS POS-PANDEMIA

la sensación de aislamiento en un entorno carcelario, sino que también afecta la motivación y esperanza. La pareja, generalmente, actúa como un lazo con el mundo exterior y un incentivo para la rehabilitación.

Además, un aspecto a tener en cuenta es que la situación de privación de la libertad desde el primer momento afecta la relación de pareja debido a la irrupción de las dinámicas, la comunicación, la intimidad, la distancia, la economía, etc. y, a esto se le sumó la crisis pandémica que terminó de fracturar las relaciones de los PPL, lo que generó sensación de abandono y sentimientos negativos. Como señala Salek et al. (2016):

El cambio y efecto en la relación afectiva de las parejas que atraviesan la situación de estar en una cárcel, impidiendo compartir con su parejas actividades habituales, la ruptura de su intimidad, bien sea, por tener que enfrentarse a expresar su sentimientos y a sostener relaciones sexuales frente a otras personas o por las condiciones físicas del sitio de reclusión, por otro lado, hace parte del cambio el tener presente las adversidades por las que se atraviesa, tanto el que se encuentra recluso, como el que se encuentra asumiendo la situación ante la sociedad, familia y amigos. (p. 9-10)

También, un PPL expresó que “Al principio tuve miedo y angustia. La incertidumbre sobre lo que sucedería y los cambios en la rutina diaria dentro de la prisión fueron un poco aterradores” (Jurado, J., entrevista semiestructurada, 12 de septiembre de 2023). Lo anterior muestra la realidad de enfrentar una crisis en un entorno tan restringido como una prisión, su vivencia inicial de miedo y angustia es comprensible dadas las circunstancias, que de por sí son estresantes y se convirtió en un ambiente aún más tenso debido a la incertidumbre y los drásticos cambios ocasionados por la pandemia. La inquietud tanto de Suárez como la de Jurado, son un recordatorio impactante de que las personas privadas de su libertad también son vulnerables a las

ESTADO DE LA SALUD MENTAL DE UN GRUPO DE RECLUSOS POS-PANDEMIA

emociones que acompañan a una situación tan desafiante como la pandemia. Como señala

Johnson et al. (como se citó en Valle Vega, 2022):

La pandemia ha provocado estrés y ansiedad en los detenidos por el riesgo que corren ellos mismos y sus seres queridos de contraer o morir a causa de la COVID-19. Esto se ve exacerbado por la conciencia de sus vulnerabilidades de salud y sus condiciones de vida antihigiénicas y hacinadas (p. 27).

En la categoría de salud mental, también se abordaron las estrategias que los PPL utilizaron para cuidar su salud mental durante la pandemia. Al respecto un PPL manifestó que “Ejercitaba mi cuerpo, porque sentía que al hacerlo de cierta forma liberaba cargas, se alivianaban mis tensiones y hasta me sentía más relajado y de mejor ánimo” (Pérez, P., entrevista semiestructurada, 12 de septiembre de 2023). De esta forma, se hace evidente una comprensión profunda de cómo el ejercicio físico puede influir positivamente en la salud mental, al mencionar que al realizar actividad física liberaba cargas y aliviaba tensiones, indica que esta actividad no solo tiene beneficios físicos, sino que también sirve como una forma de liberación emocional. Además, su conexión entre el ejercicio y el hecho de sentirse más relajado sugiere que encuentra en esta práctica una vía para reducir el estrés y mejorar su bienestar emocional.

Asimismo, otro interno manifestó “Yo me pongo a leer o jugar y a compartir con mis compañeros. Dios ha sido mi principal refugio, orando y hablando con Él encuentro regocijo” (Suárez, S., entrevista semiestructurada, 12 de septiembre de 2023). Este PPL muestra una estrategia multifacética para cuidar su salud mental, el hecho de leer, jugar y compartir con otros internos le proporciona distracción y apoyo social, elementos esenciales para el bienestar emocional y su conexión con la espiritualidad, a través de la oración, revela una fuente adicional

ESTADO DE LA SALUD MENTAL DE UN GRUPO DE RECLUSOS POS-PANDEMIA

de fortaleza emocional. La búsqueda de regocijo en la relación con Dios refleja cómo la fe puede actuar como un pilar fundamental en la salud mental de algunas personas.

De igual forma, uno de los participantes indicó “He utilizado la oración para cuidarme, soy parte del pueblo cristiano, y la oración me ha servido mucho” (Aristizábal, A., entrevista semiestructurada, 12 de septiembre de 2023). De manera que, enfatiza en la oración como una estrategia central para su cuidado mental, al identificarse como parte de la comunidad cristiana, muestra cómo la identidad religiosa y la práctica espiritual pueden ser recursos importantes en situaciones de estrés. La oración, como fuente de apoyo y consuelo, demuestra cómo las creencias religiosas pueden influir en la salud mental.

También, uno de los reclusos expresó “Me entretenía haciendo manualidades, pulseras en chaquiras para pasar el tiempo y no pensar en la pandemia” (Franco, F., entrevista semiestructurada, 12 de septiembre de 2023). Franco en su relato manifiesta cómo las actividades creativas pueden actuar como una vía para escapar de las preocupaciones de la pandemia, al sumergirse en la creación de manualidades, muestra una estrategia efectiva para desconectar de las preocupaciones abrumadoras. El hecho de no pensar en la pandemia mientras se dedica a estas actividades resalta su poder como distracción y fuente de bienestar emocional.

Retomando a la OPS (2013) “Para contrarrestar las tensiones que generan los estresores existen actividades o prácticas que podemos realizar que evitan que la presión se acumule, a estas actividades se les conoce como válvulas de escape” (p.12). En los PPL se evidenció que hicieron uso de las válvulas de escape recreativas y psicoemocionales. Las válvulas de escape recreativas son según la OPS (2013) “Deportes, pasatiempos, actividades artísticas, eventos culturales” (p. 12). Por su parte, las psico-emocionales como señala la OPS (2013) “Afecto,

ESTADO DE LA SALUD MENTAL DE UN GRUPO DE RECLUSOS POS-PANDEMIA

comunicación, ejercicios de respiración, meditación o prácticas espirituales, acudir a terapia, etc.” (p. 12).

Las narrativas indican que existe una diversidad de estrategias que los PPL utilizaron para cuidar su salud mental durante la pandemia, aunque estas estrategias son variadas en naturaleza, todas comparten un objetivo común: el bienestar emocional. Esto destaca la importancia de reconocer que no existe una única forma de cuidar la salud mental, ya que lo que funciona para una persona puede no ser igualmente efectivo para otra.

Ahora bien, es interesante observar que, en lugar de buscar recursos tradicionales de salud mental, los PPL recurrieron a fuentes de apoyo o recursos menos convencionales para gestionar sus preocupaciones mentales durante la pandemia del Covid-19, porque la atención en salud mental dentro del establecimiento penitenciario y carcelario es deficiente. Retomando a López Corredor (2021) señala que:

El sistema de atención en salud mental debería ser lo suficientemente robusto –en personal, infraestructura, medicamentos, equipos, etc.– como para poder prestar un servicio integral y de calidad que vele por el cuidado de las personas diagnosticadas y el respeto de sus derechos fundamentales (p. 22).

Por su parte, en el relato de los PPL se observa que como alternativa ante el abandono en materia de salud mental al que están sometidos, los PPL se apoyaron en la interacción con otros internos, uno de los PPL indicó “Ellos (compañeros) sin darse cuenta me han ayudado mucho, el hablar, el reír, compartir momentos y aprender juntos nuevas cosas me hacían olvidar los pensamientos negativos que son los que te agobian” (Pérez, P., entrevista semiestructurada, 12 de septiembre de 2023).

ESTADO DE LA SALUD MENTAL DE UN GRUPO DE RECLUSOS POS-PANDEMIA

Por otro lado, respecto a la importancia de la espiritualidad y la fe como recursos de apoyo, los PPL mencionaron “He buscado apoyo de Dios, porque Él es la persona más hermosa, Él nunca nos rechaza, Él siempre está pendiente y nos atiende” (Suárez, S., entrevista semiestructurada, 12 de septiembre de 2023); “Mi principal apoyo ha sido Dios y también mi familia” (Aristizábal, A., entrevista semiestructurada, 12 de septiembre de 2023). Lo que resalta el valor de la espiritualidad como un recurso de afrontamiento crucial en momentos de crisis, destaca su relevancia en un contexto caracterizado por restricciones significativas y limitaciones en las interacciones sociales y, recuerda que los seres humanos, a menudo recurren a sus creencias y al apoyo afectivo para mitigar el sufrimiento en tiempos difíciles.

Finalmente, un PPL, aunque de forma breve, señaló "Una hembra con quién hablar" (Franco, F., entrevista semiestructurada, 12 de septiembre de 2023). Es decir que, en medio de la adversidad, tanto la conexión espiritual como la posibilidad de compartir las preocupaciones con otros son elementos fundamentales para mantener la salud mental y emocional en equilibrio.

La búsqueda de apoyo emocional y la conexión con otros seres humanos son aspectos esenciales de la capacidad para afrontar situaciones desafiantes y, en última instancia, superarlas, como señala Aranda y Pando (2013, como se citó en Paredes et al., 2018):

Las interrelaciones que se dan entre las personas, con conductas que también se relacionan entre sí como: el demostrar cariño e interés, escuchar, prestar objetos materiales, ayudar económicamente, cuidar de alguien, dar afecto, sentirse amado, dar consejo, aceptarse, satisfacerse, informarse, entre algunas, y por redes de apoyo social - sean estas formales e informales- como las instancias que moderan esas conductas de apoyo, además, con la falta de apoyo o con su deficiencia [...] las respuestas negativas

ESTADO DE LA SALUD MENTAL DE UN GRUPO DE RECLUSOS POS-PANDEMIA

generadas, provocarán en el individuo consecuencias tanto en su ámbito familiar, social y laboral y en este caso carcelario. (p. 198)

En segundo lugar, en la categoría de bienestar psicológico, los PPL ofrecen una visión profunda acerca de las dificultades que tuvieron para encontrar momentos de alegría en el contexto de la prisión y la pandemia. Uno de los PPL expresó "El estar aquí lejos de mi familia y mis amigos es complicado, durante la pandemia más, porque extrañaba una visita, un abrazo, una voz de aliento, una muestra de amor, en general, no sentirlos cerca me entristecía" (Pérez, P., entrevista semiestructurada, 12 de septiembre de 2023). Es decir, que la restricción de las visitas en las cárceles durante la pandemia generada por el Covid-19 impactó profundamente en la capacidad de los PPL para encontrar momentos de alegría, ya que en este lugar de por sí la vida es muy limitada y dicha restricción les arrebató la posibilidad de ver a los seres queridos, esto no solo generó soledad, sino que también eliminó una fuente importante de apoyo emocional. La alegría en la vida de una persona a menudo proviene de las conexiones humanas y el amor de la familia y amigos, la falta de estas conexiones significó que los PPL se sintieran más solos, aislados y que aumentaran sus niveles de estrés.

Por su parte, uno de los participantes destacó cómo su relación con Dios fue su principal refugio emocional durante la pandemia y en la prisión en general, ya que el PPL afirmó "No, si yo no hubiera buscado de Dios estoy seguro que la respuesta era otra. Aunque no todo es felicidad, porque estar en la cárcel no es fácil por todo lo que representa y la pandemia tampoco lo fue" (Suárez, S., entrevista semiestructurada, 12 de septiembre de 2023). Lo anteriormente mencionado, plantea que los PPL encuentran alegría a través de la fe y el amor hacia un ser supremo y, de prácticas como la gratitud y la oración que son fundamentales en la vida espiritual. Estas actividades fomentan emociones positivas y ayudan a mantenerse emocionalmente fuertes.

ESTADO DE LA SALUD MENTAL DE UN GRUPO DE RECLUSOS POS-PANDEMIA

Además, la fe brinda un sentido de pertenencia a una comunidad espiritual que les proporciona consuelo y alegría.

En cambio, otro PPL señaló “Sí, ha sido difícil encontrar esos momentos de alegría, pero trato de encontrarlos al compartir con los compañeros y al participar en actividades como jugar al fútbol u otras cosas” (Aristizábal, A., entrevista semiestructurada, 12 de septiembre de 2023). Es decir que, en un contexto de crisis como la pandemia, las relaciones con compañeros y las actividades recreativas desempeñan un papel crucial en el bienestar emocional de los PPL, ya que las restricciones severas en las visitas aumentaron la sensación de aislamiento y los compañeros se convirtieron en una fuente esencial de apoyo y comunidad, aliviando la soledad y proporcionando un espacio para compartir preocupaciones y emociones. La comunicación y las actividades compartidas no solo liberan emociones y reducen el estrés, sino que también ofrecen una distracción saludable y momentos de alegría y tranquilidad en un entorno que, de lo contrario, sería abrumador.

Luego, en la misma categoría de bienestar psicológico se abordan los momentos o experiencias que le brindaron gratificación o alegría a los PPL durante la pandemia, al respecto uno de los reclusos mencionó “Durante la pandemia que no podíamos recibir visita y nos dieron la oportunidad de recibir visita de la madre” (Franco, F., entrevista semiestructurada, 12 de septiembre de 2023). Esto resalta cómo, incluso en un entorno de reclusión y durante una crisis como la pandemia, las relaciones familiares y las interacciones humanas siguen siendo fundamentales para el bienestar psicológico, la visita de una madre no solo proporciona un vínculo vital y valioso con el mundo exterior, sino que también brinda un apoyo emocional significativo necesario para sobrellevar la situación en el entorno carcelario.

ESTADO DE LA SALUD MENTAL DE UN GRUPO DE RECLUSOS POS-PANDEMIA

Lo anterior da cuenta, que el bienestar psicológico está mediado por el establecimiento de relaciones sociales y afectivas significativas para la persona, retomando a Ryff (como se citó en León y Morales, 2019):

Mantener adecuadas relaciones positivas con otros se traduce en lograr relacionarse de manera cálida y satisfactoria con los demás, mostrar una fuerte empatía e intimidad, permitiendo comprender lo que implica una interacción recíproca, relaciona también la autonomía con el interés por el bienestar y cuidado de las demás personas; en cambio, un bajo nivel en esta dimensión refleja a una persona con pocas relaciones cercanas, con dificultad para entablar conexiones abiertas y cálidas con los demás, una persona aislada y frustrada a nivel interpersonal, sin deseos de establecer compromisos significativos con otros (pp. 38-39).

En tercer lugar, se da paso a la categoría de factores de riesgo para la salud mental durante la pandemia, en la que los reclusos destacaron cómo estas experiencias afectaron su bienestar emocional. Por un lado, se pudo analizar el impacto de las condiciones médicas crónicas como lo manifestó uno de los PPL:

Me dio una parálisis facial durante la pandemia y esto causó que quedará con migraña, este dolor de cabeza es bastante fuerte . . . La pandemia representó un obstáculo por decirlo así, era difícil que pudiera verme con la fisioterapeuta, entonces las terapias eran guiadas por videos a través de pantallas porque no había otra alternativa (Pérez, P., entrevista semiestructurada, 12 de septiembre de 2023).

En este caso, la incertidumbre constante y el estrés generado por la situación de la pandemia y la vida en prisión podrían haber ejercido presión sobre el bienestar mental y emocional. La preocupación constante acerca de la propagación del virus, la seguridad en el

ESTADO DE LA SALUD MENTAL DE UN GRUPO DE RECLUSOS POS-PANDEMIA

entorno carcelario y la separación de la familia y seres queridos son fuentes adicionales de estrés y, como es bien sabido, el estrés prolongado y significativo puede afectar negativamente el sistema inmunológico y la salud en general, lo que puede influir en la aparición de condiciones médicas, como la parálisis facial. Según una investigación del Grupo de Prisiones de la Universidad de los Andes (como se citó en Montaña y Martínez, 2020), “Las posibilidades de acceso a la salud de una persona interna son 30 veces menores comparadas con las que tiene una persona en libertad” (párr. 7).

También, los cambios en las rutinas diarias y las restricciones durante la pandemia representaron un factor de riesgo para la salud mental, porque generaron afectaciones emocionales, especialmente en lo concerniente con las relaciones de pareja y familiares. Estas pérdidas afectivas tuvieron un impacto devastador en el bienestar psicológico, así como lo manifestó uno de los PPL:

Durante el aislamiento por la pandemia mi vida emocional y sentimental se fue en picada por la pérdida de mi compañera y esto me afectó mucho, para ese entonces era la única persona que me visitaba y cuando las visitas se cancelaron por la pandemia, a los meses la relación se fue desgastando, hasta que decidió dejarme. (Suárez, S., entrevista semiestructurada, 12 de septiembre de 2023)

En suma, el aislamiento prolongado y la incertidumbre sobre la salud de los seres queridos creó un ambiente de angustia y desasosiego en el que las relaciones familiares se volvieron más frágiles. La falta de apoyo emocional y la ausencia de interacciones personales afectaron negativamente la salud mental de los PPL, lo que contribuyó a la destrucción de hogares, cuyas relaciones familiares se encontraban fracturadas por las implicaciones del

ESTADO DE LA SALUD MENTAL DE UN GRUPO DE RECLUSOS POS-PANDEMIA

encarcelamiento de un familiar y por las dificultades en la adaptación a la vida en prisión. Como señala Orrego (2001, como se citó en Vite y Reyes, 2016):

La cárcel afecta por tanto drásticamente la composición familiar e incluso puede generar su desintegración, . . . en el caso de hombres encarcelados que desempeñan el rol de proveedores y/o jefes del hogar, generan en su núcleo familiar una desestabilización emocional y económica, siendo esta última muchas veces solventada por sus familiares, que incluso muchas veces deben suplir las necesidades del interno dentro de la cárcel, así como los costos de los procesos jurídicos y abogados, entre otros (p. 263).

En situaciones como la ruptura de una pareja y la destrucción de los vínculos familiares, agravada por las condiciones de encarcelamiento en medio de la pandemia, se desencadenan una serie de reacciones psicológicas e importantes desafíos en lo que respecta a la salud mental, consecuencias que están mediadas por la percepción de la pérdida de apoyo social y la fractura de un lazo con ese grupo primario de apoyo.

La pérdida de una red de apoyo social y afectivo puede aumentar los niveles de soledad y aislamiento, lo que a su vez puede conducir a la depresión y la ansiedad, otro de los PPL señaló:

Me bajonee emocionalmente, en especial por las restricciones de las visitas. Fueron dos (2) años sin poder recibir una visita de un ser querido, esto hizo que perdiera a mi pareja que en ese entonces me acompañaba en mi proceso de resocialización. (Pérez, P., entrevista semiestructurada, 12 de septiembre de 2023).

Además, otro de los PPL señaló “Me sentí agobiado, especialmente debido a mi relación, ya que acabábamos de empezar y las restricciones no me permitían verla, también como le comenté anteriormente el hecho de no ver a mi familia físicamente, eso me afectó y mucho” (Jurado, J., entrevista semiestructurada, 12 de septiembre de 2023).

ESTADO DE LA SALUD MENTAL DE UN GRUPO DE RECLUSOS POS-PANDEMIA

Acto seguido, los testimonios de los otros PPL evidenciaron cómo la falta de contacto con el mundo exterior también los afectó emocionalmente, ya que la soledad y la incertidumbre sobre lo que estaba sucediendo afuera de la prisión generaron sentimientos de tristeza y ansiedad. Al respecto dos de los internos compartieron sus experiencias de extrañar el contacto físico con su familia y cómo la falta de ese acercamiento físico los afectó durante la pandemia, indicaron "Me hacía falta ver a mi familia, sentir el contacto con ellos y no poder hacerlo me frustraba" (Aristizábal, A., entrevista semiestructurada, 12 de septiembre de 2023); "El contacto físico, el abrazo me hacían falta. Durante la pandemia ese patio era triste" (Franco, F., entrevista semiestructurada, 12 de septiembre de 2023). Estos cambios abruptos provocaron que se experimentará una sensación de aislamiento y la pérdida de una cercanía física y afectiva con personas significativas en sus vidas. Además, la pérdida de contacto social no solo afectó el bienestar emocional de los PPL, sino que también puede tener implicaciones a largo plazo en la rehabilitación y reinserción en la sociedad.

Según Johnson et al. (2021, como se citó en Pérez et al., 2022):

El aislamiento durante la pandemia, la interrupción de las visitas a las prisiones y la reducción de los servicios de salud en general tuvieron un efecto negativo en el bienestar de las personas privadas de la libertad, especialmente en la salud mental (p. 3).

Por su parte, otro de los factores de riesgos que se hallaron estuvieron relacionados con la falta de acceso a información y a recursos para abordar problemas de salud mental en la prisión durante la pandemia, puesto que, uno de los PPL señaló que "A partir del 2018, empezamos a recibir recursos para abordar problemas de salud mental en la prisión. Sin embargo, durante la pandemia, no recibimos ningún recurso adicional" (Jurado, J., entrevista semiestructurada, 12 de septiembre de 2023). El relato de Jurado destaca un problema crítico en el sistema penitenciario,

ESTADO DE LA SALUD MENTAL DE UN GRUPO DE RECLUSOS POS-PANDEMIA

a pesar de que se han realizado esfuerzos previos para abordar la salud mental de los reclusos, la pandemia expuso la falta de preparación para situaciones de crisis. La ausencia de recursos adicionales durante la pandemia refleja una preocupación real en términos de la capacidad de adaptación del sistema carcelario a desafíos inesperados y esta falta de apoyo adicional podría haber aumentado las tensiones emocionales y la ansiedad entre los reclusos.

Además, es esencial enfatizar que los reclusos son seres humanos que merecen atención y cuidado en términos de salud mental y, la falta de un tratamiento adecuado en el contexto carcelario no sólo puede resultar en una mayor angustia emocional para los PPL, sino que también afecta su rehabilitación y su capacidad de reintegración en la sociedad, como afirma Hernández (como se citó en Castro, 2022):

Esto se torna más indispensable aún tras los rezagos que deja la pandemia en términos de salud mental, pues ha logrado incidir de manera contundentemente negativa en la integridad de las personas, sobre todo en grupos vulnerables que no accedan fácilmente a este servicio. (p. 15)

En contraste, otro de los PPL indicó en su relato que "Durante la pandemia, estuvimos bastante solos y nos apoyábamos entre nosotros" (Aristizábal, A., entrevista semiestructurada, 12 de septiembre de 2023). Lo anterior, da cuenta de la fortaleza de la comunidad entre los reclusos, la solidaridad, la resiliencia de estos individuos, su capacidad para adaptarse a las circunstancias cambiantes y su capacidad para proporcionar apoyo emocional entre sí. Sin embargo, también sugiere la necesidad de visibilizar la violación a los derechos humanos a los que están sujetos los PPL, así como la imperante necesidad de una inversión por parte del Estado para que esta población vulnerable cuente con los recursos suficientes para que se les garantice el acceso a los

ESTADO DE LA SALUD MENTAL DE UN GRUPO DE RECLUSOS POS-PANDEMIA

servicios tanto médicos, como psicológicos, puesto que, los PPL estuvieron solos en la gestión de sus problemas emocionales durante la pandemia.

Por último, otro de los factores de riesgo evidenciados estuvo relacionado con la afectación emocional como producto de la falta de contacto con el exterior durante la pandemia, con respecto a ello los PPL proporcionaron respuestas en las que describieron un panorama emocional complejo y variado que ilustró de manera vívida los desafíos psicológicos que enfrentaron mientras estaban privados de su libertad y alejados de sus seres queridos. Uno de los PPL mencionó "Durante la pandemia tuve días en los que me sentí triste y solo" (Pérez, P., entrevista semiestructurada, 12 de septiembre de 2023). Es decir, que el PPL puso de manifiesto la profunda soledad que se puede experimentar tras las rejas, ya que la soledad en este contexto va más allá de la simple ausencia de compañía; es una carga emocional que puede llegar a ser abrumadora y que, en última instancia, puede influir significativamente en la salud mental de un individuo.

De igual manera, los internos añadieron dimensiones adicionales al relatar cómo la soledad y la incertidumbre producto de la separación, falta de contacto y el miedo frente a los efectos del coronavirus en la salud desencadenaron emociones negativas, ya que los PPL señalaron "Al principio sentía soledad y luego era frustración, porque las visitas fueron eliminadas por muchos meses" (Suárez, S., entrevista semiestructurada, 12 de septiembre de 2023); "Me sentía triste y tenía incertidumbre porque no sabía si esta situación iba a terminar" (Jurado, J., entrevista semiestructurada, 12 de septiembre de 2023).

Por un lado, otros PPL mostraron cómo el amor y la preocupación por los seres queridos en el exterior se sumaron a su carga emocional, afirmaron "Me afectó mucho y más en la pandemia porque extrañé ver a mis seres queridos y me preocupaba mucho por su situación

ESTADO DE LA SALUD MENTAL DE UN GRUPO DE RECLUSOS POS-PANDEMIA

afuera. Durante ese tiempo, me aferré mucho a mi fe en Dios" (Aristizábal, A., entrevista semiestructurada, 12 de septiembre de 2023); "Me achicopale porque las visitas las quitaron y pues también la incertidumbre sin saber que pasaría con todo, con ellos" (Franco, F., entrevista semiestructurada, 12 de septiembre de 2023). Esta conexión emocional con el mundo exterior se convirtió en un lazo frágil durante la pandemia, lo que contribuyó a la angustia psicológica. Además, la falta de control sobre el entorno, el estrés por las limitaciones impuestas para establecer contacto con familiares y amigos y, la preocupación constante por la posibilidad de contagio ocasionó temor a perder a los seres queridos a causa de la enfermedad y a las posibles consecuencias de la infección.

En concordancia con lo anterior, se retoma a Valle (2022):

Es evidente que la pandemia ha desencadenado un sin número de sintomatologías a nivel de salud mental, no solo en la población en general, sino, también, en personas privadas de libertad. Se denota así, que la estabilidad neurológica de los cautivos no tiene un control ni guía por personas profesionales en salud mental (p. 24).

En cuarto lugar, se encuentra la categoría de los factores protectores de la salud mental, en la que sobresale un elemento crucial, que es el apoyo social entre compañeros para enfrentar los desafíos emocionales durante la pandemia. Dicho aspecto está relacionado con uno de los pilares de la resiliencia que tiene que ver con las relaciones sociales y afectivas que los seres humanos establecen como otros, como señala Trujillo (como se citó en Hernández 2018), "La capacidad de relacionarse: se refiere a la habilidad de fomentar lazos estrechos y satisfactorios con otras personas para balancear la propia necesidad de simpatía y aptitud para darse a otros" (p. 28).

ESTADO DE LA SALUD MENTAL DE UN GRUPO DE RECLUSOS POS-PANDEMIA

Al respecto un PPL señaló que "Durante la pandemia, ya con los compañeros, entre nosotros nos apoyamos mucho, esto representó un papel importante en mi bienestar emocional" (Jurado, J., entrevista semiestructurada, 12 de septiembre de 2023). En el entorno de prisión donde la interacción social ya es limitada, la compañía y el apoyo de otros PPL se convirtió en un recurso emocional invaluable. Durante la pandemia, cuando las visitas se suspendieron y las restricciones se intensificaron, la compañía de los compañeros se convirtió en una de las pocas fuentes de interacción social y apoyo emocional. La soledad, que es un factor de riesgo conocido para la salud mental, fue mitigada en cierta medida gracias a estas relaciones entre reclusos.

Adicionalmente, el hecho de compartir experiencias y emociones con compañeros que estaban pasando por circunstancias similares permitió que los reclusos se sintieran comprendidos y validados en sus sentimientos. La empatía y la identificación con otros que estaban viviendo situaciones comparables crearon un sentido de pertenencia y terminó por fortalecer la cohesión, lo que permitió que se sintieran más capaces de superar las dificultades.

Asimismo, otro PPL mencionó "Encontré apoyo en un pequeño grupo de compañeros con los que solíamos hacer oraciones y nos apoyamos mutuamente a nivel emocionalmente" (Aristizábal, A., entrevista semiestructurada, 12 de septiembre de 2023). En medio de una prisión, en tiempos de crisis como la pandemia, las actividades compartidas y la religiosidad se convirtieron en un anclaje para la salud mental del PPL. Participar en actividades recreativas o culturales le brindó un respiro del estrés, una oportunidad para el compañerismo y un sentimiento de pertenencia que combatió la soledad. Por otro lado, la religión ofreció un refugio espiritual, un sentido de propósito y una fuente de esperanza, estas actividades no solo actuaron como distracciones, sino también como un sistema de apoyo social dentro de un mundo con restricciones y aislamiento. En última instancia, le permitieron al PPL encontrar alegría,

ESTADO DE LA SALUD MENTAL DE UN GRUPO DE RECLUSOS POS-PANDEMIA

significado y conexiones emocionales en un entorno que, de otro modo, podría haber socavado su bienestar mental.

Igualmente, en esta categoría se encontraron aspectos del entorno y las relaciones que contribuyeron a proteger la salud mental durante la pandemia en el contexto de la reclusión. Al respecto un PPL señaló “Dios primeramente y luego mi familia, ellos son los que, con una palabra, un gesto, atención, escucha y apoyo me han ayudado a mantenerme fortalecido y a tener una buena salud mental, el sentirme acompañado es lo que me ha hecho bien” (Suárez, S., entrevista semiestructurada, 12 de septiembre de 2023). Esta afirmación resalta la importancia de la espiritualidad y el apoyo familiar como pilares de la salud mental. La espiritualidad, simbolizada por su relación con Dios, le proporciona una fuente de fortaleza emocional. Además, la sensación de ser amado por los seres queridos es una fuente de fortaleza psicológica y ofrece un motivo adicional para mantenerse emocionalmente estable. Según Rodríguez (2019), “El apoyo familiar y el mantenimiento del contacto con ellos, ayudaría a reducir los problemas emocionales, la sensación de soledad, la pérdida de sentido de la propia vida, y aumentaría la autoestima” (p.31).

Por su parte, un PPL destacó que “Una gran parte del apoyo que he recibido ha sido de mi pareja. Ella me visita con regularidad, y durante la pandemia, manteníamos una comunicación constante por teléfono” (Jurado, J., entrevista semiestructurada, 12 de septiembre de 2023). Esto resalta la relevancia de las relaciones de pareja, incluso en un entorno de reclusión, mantener una comunicación constante por teléfono durante la pandemia con su pareja fue un elemento fundamental para su bienestar emocional y demostró cómo las relaciones significativas, incluso en la distancia, pueden servir como un importante factor protector para la salud mental. Como señala Smith, 2012; Engbo, 2017; Robberechts y Beyens, 2020 (como se citó en Güerri et al.,

ESTADO DE LA SALUD MENTAL DE UN GRUPO DE RECLUSOS POS-PANDEMIA

2021), “La digitalización contribuye a la humanización de la vida en prisión al potenciar y normalizar el contacto de los presos con el exterior” (p. 8). Para los PPL, estos dispositivos son ventanas hacia el mundo exterior que les permiten mantener conexiones vitales con sus seres queridos, en un entorno caracterizado por la restricción de visitas, esta ventana fue un faro de esperanza y consuelo.

Finalmente, uno de los internos mencionó que “Las amistades que uno hace aquí en la prisión. También, el hecho de orar mucho y aprender a tener fortaleza espiritual ha sido fundamentales para mantener mi salud mental en equilibrio” (Aristizábal, A., entrevista semiestructurada, 12 de septiembre de 2023).

Retomando al autor Mafla Terán (2013) afirma que:

La religión es psicológicamente útil, en tanto sus promesas de recompensa eterna son necesarias para proporcionar soporte y cobijo al sujeto caído en desdicha.

Es útil, en tanto imprime un carácter en las personas de inclinación religiosa; asimismo, es fuente de sentido a la vez que eleva la dignidad de la persona y enriquece la naturaleza humana (p. 439).

En resumen, estas respuestas proporcionan una comprensión más profunda de los factores protectores que pueden influir en la salud mental de las personas privadas de la libertad durante la pandemia. Resaltan la diversidad de elementos espirituales, familiares, de pareja y de amistad que desempeñan un papel fundamental en el bienestar psicológico en un entorno desafiante como la prisión durante una crisis sanitaria.

En quinto lugar, al analizar la categoría de los factores estresantes durante la pandemia, en las experiencias de los PPL relacionadas con las situaciones o eventos específicos que les generaron mayor estrés durante este periodo de tiempo, resaltó la complejidad de las tensiones

ESTADO DE LA SALUD MENTAL DE UN GRUPO DE RECLUSOS POS-PANDEMIA

emocionales que enfrentaron en un entorno con restricciones significativas, que se intensificaron durante la pandemia, ya que las visitas familiares se suspendieron, al igual que las salidas para aquellos PPL que para ese entonces se beneficiaban de estos permisos, como señala Van Zyl y Snacken (como se citó en Güerri et al., 2021), “Esta limitación es particularmente sensible en el ámbito penitenciario, pues el contacto con el exterior favorece que la persona presa se sienta menos aislada e impide que sus vínculos sociales se rompan, favoreciendo su reinserción” (p. 3).

Al respecto de las experiencias más estresantes durante la pandemia, los PPL mencionaron “El encierro y la pérdida de relaciones con la familia como mi esposa y mi padre, perder a mi compañera fue un golpe muy duro del que casi no me repongo” (Pérez, P., entrevista semiestructurada, 12 de septiembre de 2023); “El hecho de no tener visitas, a mí me afectó mucho, pero digamos que yo busqué formas sanas de calmar lo que sentía. Pero por esto las personas se estresaron mucho, se frustraron y esto hizo que se produjeran muchas peleas en el interior de la cárcel” (Suárez, S., entrevista semiestructurada, 12 de septiembre de 2023). Es decir que, que las restricciones fueron un agente propulsor de conflictos internos, puesto que, produjeron que se acumularon tensiones, a lo que se le sumó la incapacidad para manejarlas de manera saludable y, como resultado en el día a día se presentaban enfrentamientos y hechos intolerantes. Según la revista *Semana* (como se citó en Beltrán & Amézquita, 2023):

Iniciando la cuarentena por el covid-19, en la cárcel la modelo de Bogotá ocurrió el peor amotinamiento carcelario de la historia del país, que dejó 23 muertos y 80 heridos, las personas privadas de la libertad según narra el artículo de la revista protestaban por la suspensión de las visitas por el coronavirus y por el hacinamiento en las cárceles. (p. 4)

Seguidamente otro PPL señaló “Me daba estrés y angustia, pensar que podrían enfermar y yo por aquí sin poder hacer nada por ellos (familia)” (Jurado, J., entrevista semiestructurada,

ESTADO DE LA SALUD MENTAL DE UN GRUPO DE RECLUSOS POS-PANDEMIA

12 de septiembre de 2023). La llegada de la pandemia añadió una capa adicional de incertidumbre y preocupación, ya que el virus representó una amenaza tangible y la percepción de no poder controlar la situación ni proteger a los seres queridos, hecho que producía una sensación de impotencia; estas reacciones son parte de una respuesta natural ante esta crisis doble.

Por tanto, la incertidumbre y el miedo por la pandemia no fueron emociones ajenas a los PPL, retomando a Lobo (como se citó en Montaña y Martínez, 2020) señala:

Esto se asocia a que las reclusiones en Colombia se dan en contextos hostiles. La salvaguarda de la integridad y la propia vida es una preocupación constante para quien se encuentra allí, y eso implica estar sometido a factores de estrés. La separación de la familia, la incertidumbre por el bienestar y la salud de los familiares suelen ser otros factores estresores de gran importancia. (párr. 14)

Luego, un interno mencionó “Una de las situaciones que más estrés me generó fue cuando mi pareja me dejó” (Aristizábal, A., entrevista semiestructurada, 12 de septiembre de 2023). La ruptura de una relación sentimental mientras se está recluso en una cárcel, agravada por la pandemia, conlleva un impacto psicológico profundo y desafiante para los PPL. Estas relaciones representan una fuente crucial de apoyo emocional, una conexión con el mundo exterior y un sentido de pertenencia en medio de la privación de la libertad. En un entorno altamente restringido como una prisión, las relaciones sentimentales a menudo ofrecen un alivio emocional y una sensación de humanidad que de otro modo podría ser escasa. La ruptura de una relación no solo implica la pérdida de un ser querido, sino también la pérdida de un apoyo crucial para sobrellevar el estrés, la ansiedad y la soledad que son comunes en este contexto, y que se vio incrementado durante la pandemia. Según Wittner y Wainstein (como se citó en Paredes et

ESTADO DE LA SALUD MENTAL DE UN GRUPO DE RECLUSOS POS-PANDEMIA

al., 2018), “En los procesos de cambio contextual, el mantenimiento de redes personales de apoyo es una estrategia clave para favorecer la adaptación” (p. 198).

En cuanto a las estrategias para enfrentar los momentos de estrés más intensos durante la pandemia, se observa una variedad de enfoques con los que los PPL hicieron frente a las dificultades que se vivenciaron en dicho contexto. Como señala Lazarus y Cohen (como se citó en Restrepo et al., 2015), “Las estrategias de afrontamiento pueden definirse como esfuerzos cognitivos y conductuales realizados para manejar el estrés o las demandas internas y externas que son evaluadas como algo que excede los recursos propios de la persona” (p. 26).

Por ejemplo, un PPL mencionó “El relacionarme virtualmente con los demás, viéndolos y que me vean bien físicamente” (Pérez, P., entrevista semiestructurada, 12 de septiembre de 2023). La creciente adopción de videollamadas en el entorno carcelario subraya una poderosa estrategia de afrontamiento que contribuyó significativamente a reducir la soledad y aliviar el estrés de los reclusos. Este cambio hacia la interacción digital dentro de las prisiones refleja cómo la tecnología se ha convertido en un valioso recurso para apoyar tanto emocional, como socialmente a aquellos que enfrentaron la dura realidad del aislamiento durante la pandemia. El simple hecho de ver y hablar con sus seres queridos a través de una pantalla tuvo un impacto profundo en su bienestar emocional, ofreciéndoles un vínculo con el mundo exterior que tanto necesitaban.

Por su parte, otro de los PPL resaltó la importancia de la espiritualidad en su afrontamiento, señaló “Dialogar con Dios, en Él están las respuestas a todo, Dios ha sido mi fortaleza y ayuda en las dificultades” (Suárez, S., entrevista semiestructurada, 12 de septiembre de 2023). En este contexto, la oración y la fe en Dios emergen como un poderoso recurso que ha brindado apoyo emocional y espiritual a los reclusos en tiempos de dificultad. La narrativa de

ESTADO DE LA SALUD MENTAL DE UN GRUPO DE RECLUSOS POS-PANDEMIA

Suárez revela cómo la espiritualidad, en particular, ha servido como un mecanismo de afrontamiento clave, la oración se convirtió en una herramienta para encontrar consuelo y fortaleza en medio de las adversidades de la vida en prisión durante la pandemia. Esta dimensión espiritual no solo ofrece una sensación de conexión con lo divino, sino que también proporciona una fuente de esperanza y resiliencia que desempeñó un papel fundamental en el bienestar psicológico de los reclusos.

Finalmente, las experiencias de los demás PPL reflejaron formas innovadoras y significativas de gestionar las tensiones y de lidiar con el aislamiento durante la pandemia, los PPL mencionaron “Buscaba actividades como el ejercicio y las tareas que nos ponían aquí en prisión. Esto me ayudaba a distraerme y a despejar la mente” (Jurado, J., entrevista semiestructurada, 12 de septiembre de 2023); “Realizar deporte y artesanías” (Franco, F., entrevista semiestructurada, 12 de septiembre de 2023); “Durante la pandemia, orar fue fundamental para mí. También, hice mucho deporte” (Aristizábal, A., entrevista semiestructurada, 12 de septiembre de 2023). Lo anterior sugiere que la ocupación y una estructura diaria de actividades pueden ser elementos clave en el manejo del estrés en un entorno de reclusión. Este conjunto de elementos pone de manifiesto la riqueza de estrategias centradas en la emoción, que según Lazarus y Cohen (como se citó en Restrepo et al., 2015), “Dentro de las estrategias de afrontamiento también a unas que se centran en la emoción, identificadas como; Apoyo social emocional, aceptación, religión, interpretación positiva y crecimiento” (p. 26).

Dichas estrategias utilizadas por las personas privadas de la libertad para cuidar su salud mental a lo largo de la pandemia, a su vez, son un testimonio de la resiliencia y la capacidad de adaptación de los reclusos. Además, se evidencia que no existe una única vía para afrontar las

ESTADO DE LA SALUD MENTAL DE UN GRUPO DE RECLUSOS POS-PANDEMIA

dificultades emocionales en el contexto de la reclusión, sino una multiplicidad de recursos, desde la espiritualidad hasta la interacción virtual, el deporte y las manualidades que actúan como factores protectores.

En sexto lugar, se encuentra la categoría de privación de la libertad y aislamiento, en la que se tienen en cuenta aspectos tales como, la duración de la pérdida de contacto físico con familiares y personas cercanas durante la pandemia. Al respecto las experiencias de los PPL revelan un aislamiento significativo producto de las restricciones.

Por un lado, dos de los PPL indicaron que perdieron contacto físico con las personas importantes en sus vidas durante un largo periodo, al respecto los PPL mencionaron “Durante veintiún (21) meses” (Pérez, P., entrevista semiestructurada, 12 de septiembre de 2023); “Dos largos años en los que no los pude ver físicamente” (Jurado, J., entrevista semiestructurada, 12 de septiembre de 2023).

Por su parte, otro PPL compartió una experiencia aún más duradera, ya que había perdido el contacto físico con su familia desde hace catorce (14) años, él interno señaló:

Con mi familia perdí contacto físico desde el 2009 hasta hoy, nunca he podido recibir una visita de ellos en todos estos años. Dejé de recibir visitas de la compañera que tenía cuando prohibieron las visitas y solo hasta este año me empezó a visitar la actual mujer. (Suárez, S., entrevista semiestructurada, 12 de septiembre de 2023)

Por consiguiente, la ausencia prolongada de contacto físico es una experiencia de aislamiento y desconexión que puede resultar en una serie de efectos negativos, la privación de este acercamiento puede llevar a la soledad y a generar sentimientos de abandono.

ESTADO DE LA SALUD MENTAL DE UN GRUPO DE RECLUSOS POS-PANDEMIA

Así pues, como señala Beltrán y Amézquita (2023), “La prohibición de las visitas de familiares fue una de las medidas que afectó mayormente a la población carcelaria, con lo que se puso en mayor peligro el bienestar mental de las personas detenidas” (p. 4).

Por último, se encuentra la categoría pandemia por Covid-19, en ella varios de los PPL expresaron haber sido diagnosticados con Covid-19 o haber experimentado síntomas de la enfermedad, ya que señalaron lo siguiente “Fui afectado por este virus, aunque no fue de gravedad, fue muy leve. Aquí nos daban esas bebidas con jengibre que para prevenir y también ayudar a tratar el Covid-19” (Pérez, P., entrevista semiestructurada, 12 de septiembre de 2023); “Sí me dio, pero no fue nada grave, no llegué a estar hospitalizado” (Suárez, S., entrevista semiestructurada, 12 de septiembre de 2023); “No fui diagnosticado, pero sentí los síntomas de Covid-19” (Jurado, J., entrevista semiestructurada, 12 de septiembre de 2023); “Experimenté síntomas leves de la enfermedad, pero recibí atención médica en el establecimiento penitenciario” (Aristizábal, A., entrevista semiestructurada, 12 de septiembre de 2023).

Lo anteriormente mencionado, indica que cuando alguien en prisión recibe un diagnóstico positivo de Covid-19, su mente se ve afectada por una mezcla única de emociones y pensamientos. La ansiedad y el miedo son aún más intensos, ya que la incertidumbre de la enfermedad se mezcla con la preocupación por la limitada atención médica y las condiciones de confinamiento. Además, el estigma se agudiza, con la preocupación adicional de ser señalado como un foco de infección en un entorno de hacinamiento. Como señala Ventosa (2020):

En una situación de crisis sanitaria como supone la pandemia por COVID-19, las deficiencias del sistema penitenciario a nivel sanitario se hacen aún más notables: servicios insuficientemente equipados, con falta de personal, carga asistencial habitual por patologías comunes asociadas a demandas por la nueva situación... El número de

ESTADO DE LA SALUD MENTAL DE UN GRUPO DE RECLUSOS POS-PANDEMIA

profesionales es muy inferior al necesario para una correcta atención médica en las cárceles (p. 109).

En cuanto al diagnóstico de Covid-19 en las familias, los PPL mencionaron “Mi padre se enfermó y también fue tratado en casa, pero sentí mucho miedo de llegar a perderlo (Pérez, P., entrevista semiestructurada, 12 de septiembre de 2023); “Mis papás se contagiaron, por más que mis hermanos los cuidaron ese virus llegó a ellos y se enfermaron” (Suárez, S., entrevista semiestructurada, 12 de septiembre de 2023). El contagio de Covid-19 de un ser querido puede tener un impacto psicológico especialmente abrumador para los PPL, la distancia física ya es una barrera, pero la noticia de que un familiar afuera de la prisión ha contraído el virus agrega una preocupación adicional y genera un mayor estrés en el PPL, porque lo invade el sentimiento de impotencia y la incertidumbre ante lo que puede pasar con un virus tan impredecible.

Además, las palabras de los PPL son conmovedoras al relatar cómo fueron sus experiencias durante la pandemia en el contexto carcelario, ya que los PPL expresaron:

Fue una experiencia muy estresante, ya que no teníamos contacto con nadie y esto hace mucha falta y, pues la comunicación virtual fue muy difícil, a uno lo invade la incertidumbre y el estrés, y más cuando se enfermó mi papá (Pérez, P., entrevista semiestructurada, 12 de septiembre de 2023).

Otro de los PPL describió su experiencia como:

Un tiempo de preocupación, de desesperación y de incertidumbre que también estuvo acompañado de tristeza, no quería perder a mi familia, sentía miedo por mi vida y la de mis compañeros porque las condiciones en las que se vive aquí no nos garantizan cuidados. (Suárez, S., entrevista semiestructurada, 12 de septiembre de 2023)

ESTADO DE LA SALUD MENTAL DE UN GRUPO DE RECLUSOS POS-PANDEMIA

Por su parte, los internos expresaron que “Fue una experiencia muy difícil, no hubo mucho apoyo, sinceramente sentí mucho temor de enfermarme y nunca poder salir de este lugar” (Jurado, J., entrevista semiestructurada, 12 de septiembre de 2023); “Fue realmente inolvidable, hubo muchos enfermos en este lugar, y todos los días sacaban presos para llevarlos a la clínica. Era un momento lleno de preocupación y temor, tanto por nuestra salud como por la de los compañeros” (Aristizábal, A., entrevista semiestructurada, 12 de septiembre de 2023); “Viví con temor a morir, a enfermar de coronavirus y con miedo a que se enfermara mi familia y le pasara algo malo” (Franco, F., entrevista semiestructurada, 12 de septiembre de 2023).

Dicho temor de los PPL radica en las condiciones de vida en el interior de las cárceles, como señala Ventosa (2020), “La vida en los Centros Penitenciarios transcurre en situaciones de contacto, se comparten celdas, los internos pasan gran parte del día en espacios comunes como talleres, patios...donde la garantía de poder mantener la distancia de seguridad recomendable es complicada” (p. 109).

Las experiencias de la pandemia en el contexto carcelario fueron, en su mayoría, extremadamente adversas. Las prisiones ya son entornos intrínsecamente estresantes y aislados, y la pandemia acentuó estos factores al limitar aún más las interacciones sociales y restringir las visitas. Esta mayor sensación de soledad y aislamiento afectó negativamente la salud mental de los reclusos, quienes se vieron atrapados en un ciclo de estrés y ansiedad. La falta de control sobre su entorno y la constante incertidumbre sobre el riesgo de contagio los hizo sentir vulnerables y desprotegidos.

Continuando con los aspectos explorados en la categoría de la pandemia por Covid-19, se encontró que las narrativas de los PPL se adentraron en las profundidades de las emociones experimentadas durante esta crisis sanitaria en el contexto carcelario. Cada palabra reflejó la

ESTADO DE LA SALUD MENTAL DE UN GRUPO DE RECLUSOS POS-PANDEMIA

complejidad de los sentimientos, desafíos y momentos de esperanza que definieron sus vidas en un período sin precedentes. Uno de los PPL mencionó:

Sentí miedo, preocupación y estrés porque no quería perder a mi familia. Cuando me contagie también estaba temeroso porque muchos quedaban muy mal y yo solo pensaba que este virus me dejaría con poca capacidad de movilidad corporal. Y lo otro era que se pudiera presentar una revuelta. (Pérez, P., entrevista semiestructurada, 12 de septiembre de 2023)

Es importante tener presente que, en momentos de incertidumbre y especialmente en situaciones como la pandemia, las personas pueden actuar de forma inesperada, a veces de manera violenta, debido al miedo y la desesperación que experimentan en un entorno como el de la prisión.

También, un interno expresó que sentía “Miedo, preocupación y estrés por la salud de mi familia, cuando mis padres se enfermaron los puse en manos de Dios” (Suárez, S., entrevista semiestructurada, 12 de septiembre de 2023). Cuando los padres del PPL se enfermaron, encontró consuelo al ponerlos en manos de Dios como una forma de afrontar la incertidumbre y el temor que experimentaba. En su narrativa se evidenció la relevancia de la fe como un recurso fundamental de afrontamiento, demostró cómo la espiritualidad y las creencias pueden desempeñar un papel significativo en la fortaleza emocional y en la confianza de que todo marchará bien en los momentos de adversidad. Los PPL viven en unas condiciones paupérrimas y deplorables, como señalan Montaña y Martínez (2020), “Si a esos factores les sumamos el miedo por un posible contagio propio o de algún ser querido y la restricción de las visitas, es normal que el malestar psicológico de los internos aumente” (párr. 15).

ESTADO DE LA SALUD MENTAL DE UN GRUPO DE RECLUSOS POS-PANDEMIA

Igualmente, un PPL manifestó, “Tenía miedo de que la situación entre los compañeros se saliera de control y se formará una especie de conflicto aquí” (Jurado, J., entrevista semiestructurada, 12 de septiembre de 2023). El temor a disturbios o situaciones de conflicto en contextos de reclusión es comprensible, ya que el hacinamiento, la falta de privacidad pueden contribuir a un ambiente volátil. Por tal razón, la posibilidad de que se presentarán amotinamientos como en otros establecimientos carcelarios del país, se sumó a las preocupaciones y al estrés experimentados por los PPL durante la pandemia, como señaló Hernández et al. (2021):

Esta situación desató protestas (motines) en 13 establecimientos de reclusión, motivadas por la precariedad de las condiciones dentro de los centros penitenciarios y carcelarios, en especial, el hecho de que las áreas de sanidad de estos no cuentan con el personal ni los elementos necesarios para prevenir y mitigar el riesgo de contagio entre los reclusos (p. 274).

De la misma forma, otro interno señaló “Preocupación, constantemente pensaba en lo devastador que sería si la enfermedad llegara a este lugar y cómo nos afectaría a todos nosotros” (Aristizábal, A., entrevista semiestructurada, 12 de septiembre de 2023). En otras palabras, el temor por la forma en la que este virus afectaría a todos los reclusos muestra una preocupación no solo por la propia salud, sino también por el bienestar de los compañeros; preocupación que se sustenta en la percepción de una amenaza latente en un entorno con condiciones de vida concretas. Como señala Jaramillo y Cruz (2020):

Los reclusos no cuentan con la distancia mínima de dos metros entre cada uno por el hacinamiento que viven en las cárceles del país. Los elementos de aseo y desinfección personal, en la mayoría de las ocasiones, son dotadas por sus familiares ante la falta del

ESTADO DE LA SALUD MENTAL DE UN GRUPO DE RECLUSOS POS-PANDEMIA

Estado que no los suple, por lo que resultan insuficientes; entre otros factores que contribuyen a la crisis (p. 156).

Por último, en lo referente a la forma en la que la pandemia cambió las dinámicas o formas de vida dentro de la cárcel, las experiencias expresadas evidenciaron no sólo la complejidad de las emociones humanas, sino también la resiliencia inherente a la naturaleza. A pesar de las restricciones pandémicas que alteraron profundamente la vida en prisión, la importancia de las conexiones humanas se hizo aún más notoria. Uno de los PPL mencionó:

A nivel general la forma de vida no cambió mucho, podíamos estar en el patio todos los días, trabajar, estudiar, eso sí, con tapabocas y de lejitos, el saludo era con el puño o con el codo, lo que sí representó un cambio muy brusco para todos fue la pérdida de las visitas (Pérez, P., entrevista semiestructurada, 12 de septiembre de 2023).

Por otro lado, un interno señaló lo siguiente:

Cambió en la forma de relacionarnos porque se perdió mucho de ver la expresividad de la otra persona cuando nos comunicábamos, porque teníamos que usar tapabocas todo el tiempo. También, la forma de saludarnos, la pérdida de visitas, se presentaban más peleas y creo que era porque hacía falta ver a esos seres queridos (Suárez, S., entrevista semiestructurada, 12 de septiembre de 2023).

En este sentido, los relatos de los PPL reflejan cómo las restricciones afectaron la calidad de sus relaciones y la dinámica interpersonal en prisión, pero sus experiencias recuerdan que, incluso en circunstancias extraordinarias, los seres humanos buscan mantener y fortalecer los vínculos con otros. La adaptación a la adversidad se basa en gran medida en la capacidad de comprender y gestionar las emociones, así como en la búsqueda de apoyo en los demás, lo que puede ser entendido como resiliencia, que según Salgado (como se citó en Paredes et al., 2018)

**ESTADO DE LA SALUD MENTAL DE UN GRUPO DE RECLUSOS POS-
PANDEMIA**

“Considera como conducta resiliente el prepararse, vivir y aprender de experiencias de adversidad, con lo que adquiere relevancia para las personas privadas de libertad” (p. 198).

ESTADO DE LA SALUD MENTAL DE UN GRUPO DE RECLUSOS POS-PANDEMIA

8.3.Eje 3: Reclusión y Salud Mental Después de la Pandemia

En primer lugar, en la categoría de salud mental del tercer eje, se analizaron las percepciones de los PPL en lo que corresponde a los aspectos en los que ellos consideran que su salud mental ha mejorado desde que se dio por terminada la pandemia por Covid-19. Las experiencias arrojan datos precisos sobre la interacción entre el entorno carcelario pos-pandémico y el bienestar emocional.

Al respecto los PPL mencionaron “En el hecho de tener más relación con las personas más allegadas, ya que frente a esto estaba el miedo de morir y no poder expresar a tiempo lo que sentía” (Pérez, P., entrevista semiestructurada, 12 de septiembre de 2023); “Ha mejorado mucho, porque ahora las visitas me dan fuerza y me motivan, también ahora uno ya está más relajado y pues ese temor de contagiarse va quedando atrás” (Jurado, J., entrevista semiestructurada, 12 de septiembre de 2023).

Las experiencias narradas por los PPL demuestran que la conexión con sus seres queridos y la disminución de la preocupación por el contagio han tenido un impacto positivo en su salud mental después de la pandemia. Esta mejora en la salud mental se relaciona directamente con la importancia de las relaciones familiares y sociales, que son elementos cruciales para el bienestar psicológico de los reclusos, en este sentido Kaleidos (como se citó en Valle Vega, 2022) señala que:

Se determina que la presencia de los familiares en las personas privadas de libertad es sumamente importante tanto para su estadía, como para, que sean de ayuda anímica y emocional, esto ayudaría de cierta manera a obtener un mejor comportamiento, estado de ánimo, y presentarle motivos para que cada día se sienta mejor en todo sentido (p. 51).

ESTADO DE LA SALUD MENTAL DE UN GRUPO DE RECLUSOS POS-PANDEMIA

En segundo lugar, se encuentra la categoría de bienestar psicológico en la que se logró destacar en las experiencias compartidas por los PPL, los cambios que han notado en la satisfacción con la vida desde antes de la pandemia hasta la actualidad. Por su parte, los PPL señalaron “Sí, después de la pandemia me quedó muy claro que no estamos exentos a morir y esto me ha hecho valorar la oportunidad de vivir” (Pérez, P., entrevista semiestructurada, 12 de septiembre de 2023); “Uno de los cambios más importantes es que he aprendido a valorar más las cosas después de pasar por algo como esto” (Aristizábal, A., entrevista semiestructurada, 12 de septiembre de 2023); “En este momento valoro mucho las visitas . . . Estas visitas me permiten tener ese contacto con el mundo exterior, especialmente con mi familia y seres queridos” (Jurado, J., entrevista semiestructurada, 12 de septiembre de 2023).

Dicho de otro modo, la pandemia los sumió en una experiencia compartida de vulnerabilidad y aislamiento, lo que hizo que se enfrentarán a la fragilidad de la existencia de una manera única. La falta de visitas y la limitación de la interacción social en prisión hicieron que anhelarán más que nunca la conexión y el apoyo emocional de las relaciones personales. La constante incertidumbre que vivieron durante la pandemia les recordó que la vida es frágil y efímera, lo que llevó a una valoración más profunda de los momentos especiales y significativos. Cada día se convirtió en una oportunidad para celebrar la vida y la humanidad que compartían con sus seres queridos. En resumen, esta apreciación renovada provino de la exposición a la vulnerabilidad, la separación de sus seres queridos y la toma de conciencia de la importancia de cada momento en la vida debido a la experiencia de la pandemia.

ESTADO DE LA SALUD MENTAL DE UN GRUPO DE RECLUSOS POS-PANDEMIA

Por su parte, un interno señaló:

Si he notado cambios, el no poder compartir con mis amigos y familiares, el perder la posibilidad de verlos, perder a mi compañera hicieron que en su momento no me sintiera bien con la vida que llevaba, pero Dios ha sido mi consuelo y ahora siento gozo, paz y alegría. (Suárez, S., entrevista semiestructurada, 12 de septiembre de 2023)

Estas transformaciones personales, son consideradas como el resultado de la experiencia de crecimiento postraumático, según Tedeschi y Calhoun, 2004; Acero, 2008 (como se citó en Acero Rodríguez, 2012) pueden incluir:

- Experimentar mayor compasión y empatía por otros, después del trauma o la pérdida personal;
- Incremento en la capacidad de ajuste y flexibilidad ante situaciones adversas;
- Mayor madurez psicológica y emocional en relación con otras personas en el mismo rango de edad;
- Más profunda comprensión y valoración de la vida, en comparación con sus pares;
- Más profunda comprensión y apreciación de los valores personales, proyecto vital sólido y sentido de vida;
- Mayor valoración de las relaciones interpersonales;
- Sentido de vida trascendente;
- Reestructuración del orden de prioridades vitales (prima más el ser que el tener).

(p. 4)

ESTADO DE LA SALUD MENTAL DE UN GRUPO DE RECLUSOS POS-PANDEMIA

Posteriormente, dentro de la misma categoría de bienestar psicológico se indagó acerca de los momentos o experiencias que le han brindado alegría o gratificación a los PPL después de la pandemia por Covid-19, a través de los relatos, se consiguió captar la profundidad de las emociones que experimentan. Por ejemplo, uno de los PPL expresó que los momentos más felices “Han sido en los encuentros con las personas que quiero, cuando los puedo sentir cerca o cuando me dicen que me quieren y me alientan con sus palabras” (Pérez, P., entrevista semiestructurada, 12 de septiembre de 2023). Por lo tanto, cuando el PPL menciona que se siente feliz en la cercanía de las personas que aprecia y al recibir palabras de amor motivantes, es innegable que se está tocando una fibra sensible de su ser y experiencia. En el interior de la prisión, donde la soledad y la adversidad son compañeras constantes, estos momentos de conexión se convierten en un refugio emocional, son un faro de esperanza que disipa la oscuridad de la rutina penitenciaria. Para Pérez, experimentar cercanía y afectividad es como un abrazo cálido en medio de un lugar donde el contacto físico puede ser escaso. Además, la sensación de pertenencia que obtiene de estas interacciones le recuerda que, a pesar de su entorno, sigue siendo un ser humano que valora y es valorado por otros.

Después, otro de los PPL compartió que los días más felices para él son "Los días en los que he recibido visita, cuando escucho la voz de mi familia que tanto amo y cuando puedo enseñar a los demás la palabra de Dios" (Suárez, S., entrevista semiestructurada, 12 de septiembre de 2023). Así pues, en la anterior expresión se observa el poder transformador de estas interacciones, ya que, en el contexto de la prisión, donde las perspectivas a menudo pueden parecer desalentadoras, el amor y el apoyo de la familia se convierten en una esperanza. Las visitas no solo son momentos fugaces de alegría, sino que también son recordatorios constantes de un mundo exterior, en el que existen personas que aman y creen en el PPL. Este sentimiento

ESTADO DE LA SALUD MENTAL DE UN GRUPO DE RECLUSOS POS-PANDEMIA

de apoyo es un motor poderoso para la resiliencia, porque permite comprender que no se está solo en el camino, lo que brinda la fuerza suficiente para enfrentar los obstáculos y seguir adelante. En este sentido, el apoyo social es una fuerza transformadora, como señala Ruíz (como se citó en Mendoza et al., 2022) "No en vano es el apoyo social uno de los principales facilitadores de la adaptación a cualquiera de los contextos a que hayan tenido que adecuarse las personas" (p. 192). Este respaldo es una valiosa fuente de fortaleza para superar obstáculos y avanzar hacia la adaptación y la resiliencia.

Seguidamente, los PPL realizaron su intervención y mencionaron que "Las visitas se convirtieron en momentos especiales que me llenan de alegría y sobre todo motivación, compartir momentos con ellos y sentir su apoyo, esto pues creo que ha sido fundamental para mi bienestar" (Jurado, J., entrevista semiestructurada, 12 de septiembre de 2023); "Cuando llega mi visita y puedo abrazarla nuevamente, compartir con ellas es una de las mejores experiencias" (Aristizábal, A., entrevista semiestructurada, 12 de septiembre de 2023). La pandemia de Covid-19 tuvo un impacto significativo en las visitas en las cárceles, la amenaza del virus llevó a la suspensión de las visitas en muchos países, lo que tuvo un impacto emocional y psicológico en las personas privadas de la libertad y sus familias. Sin embargo, la suspensión de las visitas conllevó a una mayor apreciación de los momentos especiales que se comparten durante las visitas. Las visitas en la cárcel se han convertido en momentos especiales porque proporcionan una oportunidad para la conexión humana y el apoyo emocional. Se ha encontrado que las visitas están vinculadas a una mejor salud mental, incluyendo una reducción de los síntomas depresivos, lo que es una intervención importante para la experiencia aislada y estresante de la reclusión. Además, las visitas están relacionadas con una reducción del riesgo de reincidencia y una mejora en la relación entre los reclusos y sus seres queridos.

ESTADO DE LA SALUD MENTAL DE UN GRUPO DE RECLUSOS POS-PANDEMIA

En tercer lugar, se ubica la categoría de análisis de los factores de riesgo para la salud mental, en la que sobresalen los vestigios duraderos que dejó la pandemia por Covid-19 en la percepción de la vida de los PPL y en la que, a su vez, se realza la importancia de las relaciones humanas y la resiliencia emocional.

En cuanto a la relación familiar en la actualidad, un PPL mencionó "Después de la pandemia se siente un poco de distancia" (Franco, F., entrevista semiestructurada, 12 de septiembre de 2023). La declaración de Franco refleja una realidad emocional profunda, la distancia que siente después de la pandemia es un recordatorio doloroso de cómo la crisis afectó no solo su vida en prisión, sino también su conexión con la familia. Esta distancia no solo es física, sino también emocional, es un eco de las luchas internas y las preocupaciones no expresadas que enfrenta en un momento en el que la necesidad de apoyo familiar es más crucial que nunca, este sentimiento de distancia subraya la importancia de abordar las necesidades emocionales de las personas privadas de la libertad y sus familias, reconociendo que la pandemia ha dejado cicatrices invisibles en estas relaciones.

Por otra parte, en lo referente a la percepción de riesgo y de estrés una vez se dio por terminada la pandemia del Covid-19, se evidenció una disminución, puesto que, según el relato de los PPL "El peligro ya pasó y con él se fueron el miedo, las preocupaciones y el estrés que rodeaban el virus" (Pérez, P., entrevista semiestructurada, 12 de septiembre de 2023); "La tensión bajó y el ambiente se siente más tranquilo" (Suárez, S., entrevista semiestructurada, 12 de septiembre de 2023). La reducción en la percepción de riesgo y estrés entre las personas privadas de la libertad con la conclusión de la pandemia del Covid-19 se debe a diversos factores profundos. En primer lugar, la disminución de la amenaza del virus ha aliviado las cargas de

ESTADO DE LA SALUD MENTAL DE UN GRUPO DE RECLUSOS POS-PANDEMIA

ansiedad y estrés previamente asociadas a la pandemia. La reanudación de las visitas y el restablecimiento de la comunicación con sus seres queridos han brindado un valioso apoyo emocional y una sensación de conexión con el mundo exterior, lo que ha reducido el aislamiento. La experiencia de la pandemia también ha fomentado una mayor solidaridad y apoyo entre los reclusos, lo que sugiere un cambio positivo hacia relaciones más saludables y comprensivas en el entorno penitenciario. Esta transformación en su percepción y bienestar resalta la capacidad humana para adaptarse y encontrar apoyo, incluso en situaciones desafiantes.

Adicionalmente, como factor de riesgo para la salud mental aparece la falta de apoyo de otras personas externas al medio carcelario que sean diferentes a los miembros de la familia, ya que los internos señalaron “Yo no tengo una persona cercana, nadie me ayuda, siempre me he valido por mí mismo” (Suárez, S., entrevista semiestructurada, 12 de septiembre de 2023); “De afuera no tengo personas cercanas, aquí he aprendido a reconocer a los verdaderos amigos” (Jurado, J., entrevista semiestructurada, 12 de septiembre de 2023). Esta ausencia de apoyo de personas diferentes a la familia limita las redes de apoyo emocional y social, privándoles de perspectivas y relaciones diferentes de las proporcionadas por la familia, lo que podría no ser beneficioso para su bienestar psicológico. Además, las amistades ofrecen una diversidad de apoyo, incluyendo el apoyo casual que puede servir como una distracción o fuente de alegría en el entorno carcelario. Asimismo, estas relaciones fomentan un sentido de pertenencia a un grupo social fuera de la prisión, lo que contrarresta los sentimientos de aislamiento y soledad. Las amistades también influyen en la autoestima y el autoconcepto, manteniendo una sensación de valía personal y una identidad positiva. Por último, estas amistades son cruciales para la reintegración exitosa en la sociedad después de cumplir la condena, proporcionando apoyo en la búsqueda de empleo, vivienda y estabilidad, lo que contribuye a una transición suave y

ESTADO DE LA SALUD MENTAL DE UN GRUPO DE RECLUSOS POS-PANDEMIA

disminuye el riesgo de reincidencia. La falta de amigos, por lo tanto, representa una pérdida significativa de conexiones que son fundamentales para la salud mental y el proceso de recuperación en un contexto de reclusión

En definitiva, esto coincide con la teoría de apoyo social, que sostiene que las relaciones y conexiones significativas con personas fuera de la prisión son cruciales para el bienestar emocional. Como señala Martín et al. (como se citó en Barra Almagiá, 2004):

El apoyo social cumple muchas funciones diferentes, las cuales podrían agruparse en tres tipos principales: una función emocional, relacionada con aspectos como el confort, el cuidado y la intimidad; una función informativa, que involucra recibir consejo y orientación, y una función instrumental, que implica la disponibilidad de ayuda directa en forma de servicios o recursos (p. 238).

Por tanto, el apoyo social está vinculado a una mejor salud mental y a una mayor capacidad de afrontar el estrés. En este sentido, los relatos de los PPL reflejan la vulnerabilidad emocional que puede surgir cuando los reclusos carecen de redes de apoyo significativas en sus vidas.

En cuarto lugar, está la categoría de los factores protectores para la salud mental, en la que se hallan prácticas personales que han contribuido a su habilidad para manejar el estrés y la ansiedad en la pos-pandemia. En relación con lo anterior, un PPL señaló “A través del ejercicio le exijo a mi cuerpo, eso sí, sin sobrepasar sus límites y esto me ayuda a regular mis emociones” (Pérez, P., entrevista semiestructurada, 12 de septiembre de 2023). Por consiguiente, la elección de emplear el ejercicio como un medio para la autodisciplina y la regulación emocional refleja una profunda comprensión del propio bienestar mental. En una situación tan estresante como la vida en prisión, donde el control sobre muchas áreas de la vida cotidiana está restringido, el

ESTADO DE LA SALUD MENTAL DE UN GRUPO DE RECLUSOS POS-PANDEMIA

ejercicio se convierte en una de las actividades que el PPL puede controlar. Además, la elección del ejercicio como una herramienta para la regulación emocional sugiere que encontró una salida saludable para liberar tensiones y emociones acumuladas. Esto es particularmente significativo, ya que muchas personas tienden a recurrir a métodos menos saludables cuando se enfrentan al estrés en un entorno carcelario.

Estas prácticas deportivas, como lo señalan Penedo y Dahn, 2005; Rodríguez, Molina, Jiménez y Pinzón, 2011 (como se citó en Barbosa y Urrea, 2018):

A nivel psicológico, permite la tolerancia al estrés, adopción de hábitos protectores de la salud, mejora del autoconcepto y la autoestima, disminuye el riesgo percibido de enfermar, generando efectos tranquilizantes y antidepresivos, mejorando los reflejos y la coordinación, aumento en la sensación de bienestar, prevención del insomnio, regulación de los ciclos de sueño y mejoras en los procesos de socialización (p. 144).

Ahora bien, otros PPL compartieron “El deporte aquí es clave, jugar fútbol o voleibol con los amigos me ayuda a relajarme y dejar de pensar en la prisión” (Jurado, J., entrevista semiestructurada, 12 de septiembre de 2023); “El deporte, la lectura, orar y cantar a Dios, han sido prácticas que me han permitido soltar y liberarme de emociones negativas” (Suárez, S., entrevista semiestructurada, 12 de septiembre de 2023). En ese sentido, se evidencia un abordaje multifacético para enfrentar el estrés, en el que incorpora prácticas físicas, espirituales y culturales en la vida cotidiana. Así pues, la lectura se convierte en una vía para el autoconocimiento y la liberación de emociones; la espiritualidad, a través de la oración y el canto, brinda apoyo y esperanza en tiempos difíciles; y el deporte actúa como una forma de

ESTADO DE LA SALUD MENTAL DE UN GRUPO DE RECLUSOS POS-PANDEMIA

liberar tensiones acumuladas en un entorno estresante y es un elemento importante en el establecimiento de una interacción social positiva con los compañeros.

Para finalizar, otro de los PPL manifestó “Mis prácticas personales como la lectura y charlar con los compañeros, han sido buenos para manejar el estrés y la ansiedad” (Franco, F., entrevista semiestructurada, 12 de septiembre de 2023). De manera que, la lectura actúa como una vía de escape y promueve la introspección permitiendo a las personas sumergirse en mundos imaginarios o realidades alternas en momentos de adversidad, se convierte en un refugio emocional y una fuente de fortaleza mental, que alivia temporalmente el estrés y la preocupación.

El siguiente elemento a considerar dentro de la categoría de los factores protectores para la salud mental, guarda relación con los aspectos positivos del entorno carcelario que han influido en el bienestar emocional después de la pandemia del Covid-19. Con respecto a esto, un PPL indicó “El estar aquí, donde están reunidas tantas personalidades e historias de vida me volvieron más observador y me enseñaron a relacionarme de una forma inteligente, aprendí a dialogar de una manera sana” (Pérez, P., entrevista semiestructurada, 12 de septiembre de 2023). Por ende, de la experiencia que compartió el PPL, es de resaltar que un entorno que se considera hostil y desafiante, se pueden aprender lecciones significativas que apuntan a que en la adversidad también es posible que florezca el crecimiento personal y se produzca un desarrollo de habilidades interpersonales.

Por otro lado, un interno comentó “Me ha enseñado a ser una buena persona, a compartir, a ayudar, a aprender a comprender y entender a las personas” (Suárez, S., entrevista semiestructurada, 12 de septiembre de 2023). Esta afirmación subraya la idea de que, a pesar de las limitaciones impuestas por la prisión, las personas pueden experimentar un desarrollo

ESTADO DE LA SALUD MENTAL DE UN GRUPO DE RECLUSOS POS-PANDEMIA

positivo en términos de carácter y valores. La prisión, en este sentido, se convierte en una plataforma para la autorreflexión y el cultivo de cualidades humanas esenciales, como la empatía y la comprensión.

Además, un PPL expresó “Aquí he estado en la zona de taller, también como le mencionaba hago deporte, esto me ha ayudado a mantenerme ocupado y enfocado” (Jurado, J., entrevista semiestructurada, 12 de septiembre de 2023). La ocupación en actividades dentro de la cárcel desempeña un papel esencial en la salud mental y el bienestar emocional de las personas privadas de la libertad. Proporciona estructura y rutina, contrarrestando la ociosidad que podría dar lugar a problemas de ansiedad y depresión. Estas actividades también infunden un sentimiento de propósito y logro, elevando la autoestima y creando oportunidades de aprendizaje y desarrollo de habilidades. Esto no solo influye positivamente en la salud mental, sino que también aumenta las perspectivas de empleo y la reintegración exitosa en la sociedad tras cumplir la condena.

Además, estas actividades promueven la interacción social, reduciendo la soledad y el aislamiento, lo que, en última instancia, contribuye a la formación de relaciones personales más saludables. Según Baltán (como se citó en Valle Vega, 2022):

Para los reclusos la actividad laboral después de su etapa de encarcelamiento ayuda en las relaciones sociales y contribuye a su distracción, así como, evitar situaciones conflictivas, esto debido a que la mente le mantiene ocupada y ayuda a distraerse y no pensar en malos pensamientos según lo indica (p. 52).

También, otro interno señaló “La posibilidad de salir por setenta y dos (72) horas al exterior y compartir con mi familia. Estaba muy ansioso esperando ese momento, eso me brindó

ESTADO DE LA SALUD MENTAL DE UN GRUPO DE RECLUSOS POS-PANDEMIA

un gran alivio” (Aristizábal, A., entrevista semiestructurada, 12 de septiembre de 2023). El beneficio de que un recluso pueda salir de la cárcel por 72 horas y reencontrarse con su familia es de gran envergadura e impacto. En primer lugar, brinda una oportunidad crucial para mantener y fortalecer los lazos familiares, lo que es fundamental para la reintegración exitosa en la sociedad después de cumplir la condena, como señala Güerri et al., (2021) “Los permisos de salida y las visitas son los medios de contacto más importantes para las personas presas porque permiten la relación directa con familiares y allegados” (p. 4).

Estos momentos proporcionan un entorno en el que pueden expresar amor y afecto, lo que es fundamental para su bienestar emocional. Además, estos encuentros ofrecen un descanso de la monotonía y el aislamiento carcelario, permitiendo a los reclusos desconectarse temporalmente de ese entorno y disfrutar de una sensación de normalidad y pertenencia. Esto puede tener un impacto positivo en su salud mental al reducir el estrés y la ansiedad carcelaria. También promueve la motivación para mantener un buen comportamiento en prisión y esforzarse en programas de rehabilitación, ya que estos momentos de reunión con la familia se convierten en un incentivo para mantenerse enfocados en su proceso de reintegración.

Posteriormente, en lo concerniente a los aspectos del entorno y de las relaciones que han contribuido a proteger la salud mental después de la pandemia, los PPL señalaron “En todo momento la clave ha sido rodearme de personas con pensamientos positivos, con las que de alguna forma nos podíamos ayudar, escuchar y apoyar” (Pérez, P., entrevista semiestructurada, 12 de septiembre de 2023); “El apoyo de mi familia, los parceros que me acompañan aquí y, la amiguita que me escucha y me apoya” (Franco, F., entrevista semiestructurada, 12 de septiembre de 2023). El apoyo social y emocional es un salvavidas en el tumultuoso mar de la privación de

ESTADO DE LA SALUD MENTAL DE UN GRUPO DE RECLUSOS POS-PANDEMIA

la libertad, la vida tras las rejas es inherentemente estresante y solitaria, aquí las personas enfrentan un cúmulo de desafíos psicológicos y emocionales. En medio de esta tormenta, el apoyo social es como un faro en la oscuridad, proporciona consuelo, aliento y un recordatorio de la humanidad que a menudo se puede perder detrás de los muros de una prisión, según Barra (2004) “El apoyo social permite a las personas valorar al estresor como menos amenazante y afrontarlo mejor” (p. 238).

El contacto con amigos y familiares no solo es una conexión con el mundo exterior, sino una fuente de fuerza y esperanza, que permite compartir alegrías, tristezas y preocupaciones, aliviar la soledad y la alienación. Cuando los reclusos enfrentan un entorno hostil, el apoyo emocional puede ser un ancla que les impide naufragar en la depresión o la ansiedad. Además, estas conexiones son cruciales para mantener la cordura en un lugar donde la lucha por la supervivencia emocional es constante.

En quinto lugar, se encuentra en la categoría de los factores estresantes, la paciencia, la tranquilidad y la confianza en la fe como elementos claves en el manejo del estrés. Estos constituyen aprendizajes esenciales que los PPL han obtenido sobre su respuesta al estrés y su forma de enfrentar las situaciones estresantes de una manera más saludable y constructiva. En este orden de ideas, uno de los PPL mencionó:

He aprendido que lo mejor es conservar la calma y aprender a manejar las situaciones, a no darle tantas vueltas a todo, pensando una y otra y otra vez. O por lo menos, eso fue lo que me enseñó la forma en la que mi cuerpo reaccionó (Parálisis facial) (Pérez, P., entrevista semiestructurada, 12 de septiembre de 2023).

ESTADO DE LA SALUD MENTAL DE UN GRUPO DE RECLUSOS POS-PANDEMIA

Lo mencionado anteriormente, permite comprender la relación entre el estrés y la salud física, la experiencia del PPL demostró cómo las constantes preocupaciones y la rumiación de pensamientos pueden manifestarse en el cuerpo de formas impactantes.

Por otro lado, un PPL expresó “Que no podemos permitir que estas experiencias de estrés lleguen a ser dañinas para otras personas y debemos buscar en todo momento la forma correcta de controlar la emoción y la situación” (Suárez, S., entrevista semiestructurada, 12 de septiembre de 2023). Las palabras de este PPL recuerdan acerca de la responsabilidad que cada persona tiene en la gestión de las propias emociones y cómo los niveles de estrés pueden afectar a quienes se encuentran alrededor, si se permite que las emociones momentáneas dominen las acciones, es decir, que resalta la importancia de la inteligencia emocional.

Por su parte, un PPL indicó “He aprendido que debemos ser pacientes y tranquilos en situaciones estresantes, aprender a confiar y dejar las cosas en manos de mi Dios ha sido una lección importante para mí” (Aristizábal, A., entrevista semiestructurada, 12 de septiembre de 2023).

En resumen, las narrativas de los PPL sobre el manejo del estrés reflejan lecciones profundas sobre la importancia de confiar y aceptar que hay situaciones fuera del propio control y, además, señalan la relevancia de la autorregulación emocional y el manejo efectivo del estrés para preservar la salud mental. Es importante destacar que estas lecciones son fundamentales no solo para los reclusos, sino para cualquier persona que experimente situaciones estresantes. Tal como lo subrayan Banguero et al. (como se citó en Martínez et al., 2023), “Las situaciones de estrés del entorno penitenciario impulsan el desarrollo de habilidades de afrontamiento asociadas a tolerancia, autoeficacia, control del estrés y planteamiento de metas” (p. 36). Lo anterior

ESTADO DE LA SALUD MENTAL DE UN GRUPO DE RECLUSOS POS-PANDEMIA

ratifica que la capacidad de manejar el estrés y regular las emociones es esencial para el bienestar emocional, psicológico y social, y afecta la forma en la que se piensa, siente, actúa, se toma decisiones y se establecen las interacciones con los demás.

En sexto lugar, se ubica la categoría de privación de la libertad y aislamiento, en la cual los PPL compartieron sus percepciones y cambios en su experiencia después de la pandemia. En general, señalaron que la percepción de la privación de la libertad después de la pandemia no ha cambiado significativamente, ya que, desde su llegada al lugar, comprendieron las condiciones en las que viven. Sin embargo, sí experimentaron un cambio en la forma en que valoran la libertad y su relación con Dios. Este período de aislamiento ha llevado a una mayor conexión con la espiritualidad y la reflexión personal. Uno de los PPL señaló:

Desde que llegué a este lugar supe que las condiciones de vida no son en las que debería de vivir un ser humano y ese pensamiento se mantiene hasta hoy, pero lo que sí cambió fue que entendí que estar aquí también tenía un propósito, porque me permitió mejorar mi relación con Dios y mejorar como persona. (Suárez, S., entrevista semiestructurada, 12 de septiembre de 2023).

De acuerdo con lo anterior, el PPL inicialmente se sintió abrumado por las duras condiciones carcelarias, lo cual es una respuesta comprensible a la restricción de su libertad. Sin embargo, con el tiempo, encontró un nuevo propósito en su experiencia en prisión, que fue enfocarse en su crecimiento personal y espiritual. Esta evolución es testimonio de la increíble resiliencia y capacidad de adaptación del ser humano, la idea de encontrar significado y crecimiento personal en medio de desafíos extremos, como lo señala Park (como se citó en Vera, 2006):

ESTADO DE LA SALUD MENTAL DE UN GRUPO DE RECLUSOS POS-PANDEMIA

El sujeto pone en marcha una serie de estrategias de afrontamiento que le llevan a encontrar beneficio de su experiencia. Por otro, el crecimiento postraumático puede ser entendido como una estrategia en sí misma, es decir, la persona utiliza esta búsqueda de beneficio para afrontar su experiencia, de forma que más que un resultado es un proceso. (pp. 46- 47)

En el caso de Suárez su narrativa refleja cómo, a pesar de las duras condiciones de vida en prisión, logró reorientar su perspectiva hacia un propósito más profundo. Esta transformación es un testimonio de la capacidad innata de los seres humanos para adaptarse y encontrar esperanza incluso en entornos desafiantes.

Por su parte, en lo relativo a las actividades o interacciones que les han permitido mantener algún grado de conexión con el mundo exterior, las narrativas de los PPL subrayan que este contacto o interacción es fundamental no solo para obtener información sobre el bienestar de sus seres queridos, sino también para mantener un sentido de pertenencia y conexión con la sociedad fuera de la prisión.

Al respecto, los PPL mencionaron “Llamar a mi familia frecuentemente, esto me ha permitido saber de ellos, saber cómo están, escucharlos me reconforta, me da fuerzas para seguir en la lucha” (Suárez, S., entrevista semiestructurada, 12 de septiembre de 2023); “Con mi familia que está en Medellín, con ellos tengo una comunicación constante vía telefónica y, además, mi pareja actual ella me visita cada 15 días o cada que puede” (Jurado, J., entrevista semiestructurada, 12 de septiembre de 2023); “A través del celular, esto me ayuda mucho porque puedo estar pendiente de la familia y saber qué pasa afuera” (Aristizábal, A., entrevista semiestructurada, 12 de septiembre de 2023).

ESTADO DE LA SALUD MENTAL DE UN GRUPO DE RECLUSOS POS-PANDEMIA

Lo anteriormente mencionado, destaca cómo la comunicación con los seres queridos y la participación en la vida exterior les brinda no solo consuelo, sino también la fuerza para enfrentar las dificultades de la reclusión. Es importante señalar que estas conexiones, aunque mediadas por la tecnología y las visitas, que su vez son limitadas en tiempo y privacidad, constituyen una herramienta de soporte emocional que es crucial para el bienestar en medio de circunstancias adversas como las del encarcelamiento. En este sentido, de acuerdo con Bennett (como se citó en Galván et al., 2006):

La visita regular puede reducir el número de problemas del comportamiento entre los individuos encarcelados y el mantener el contacto con familias y amigos por medio de teléfonos, las cartas y/o las visitas facilita el ajuste de los individuos al contexto carcelario y evita los efectos negativos sobre la salud física y emocional (p.70).

En un entorno carcelario, estas conexiones con el mundo exterior ya sean a través de visitas, llamadas telefónicas o cartas, no solo actúan como una vía de apoyo emocional, sino también como un puente que mantiene a las personas privadas de libertad conectadas con la realidad exterior. Esta conexión es esencial para mantener un equilibrio emocional y mental en un ambiente tan desafiante como la prisión.

Por su parte, el autor Abraham Maslow, conocido por su teoría de la jerarquía de necesidades, respalda esta perspectiva, él sostiene que las necesidades de pertenencia y amor ocupan un lugar central en la jerarquía de necesidades humanas, como señala Cloninger (2003), “Maslow incluyó la necesidad de dar amor así como de recibirlo” (p. 447). La conexión con otros, ya sea con amigos, familiares o parejas, es esencial para el bienestar emocional y el crecimiento personal. Estas conexiones proporcionan apoyo emocional, la sensación de

ESTADO DE LA SALUD MENTAL DE UN GRUPO DE RECLUSOS POS-PANDEMIA

pertenencia a un grupo y la oportunidad de compartir experiencias, lo cual es fundamental en situaciones de privación de la libertad. En otras palabras, estas conexiones con el mundo exterior no solo son un deseo humano natural, sino también un factor crucial para mantener la salud mental en condiciones de reclusión.

Por otro lado, los relatos de los PPL indican una evolución significativa en la percepción de la privación de libertad y el aislamiento a medida que pasa el tiempo. Según Calhoun y Tedeschi (como se citó en Vera et al., 2006), “El concepto de crecimiento postraumático hace referencia al cambio positivo que un individuo experimenta como resultado del proceso de lucha que emprende a partir de la vivencia de un suceso traumático” (p. 45). Según esta teoría, las personas pueden experimentar un crecimiento personal significativo después de atravesar situaciones traumáticas o extremadamente estresantes. En el contexto carcelario, la prisión es un entorno traumático en muchos aspectos, y los reclusos pueden experimentar cambios profundos en su perspectiva de la vida y la libertad.

En lo que atañe a estos cambios en las percepciones, los PPL indicaron “Ahora valoro más la libertad, mi familia y aprendí a valorar las cosas y cada pequeño detalle de la vida” (Suárez, S., entrevista semiestructurada, 12 de septiembre de 2023); “He aprendido a valorar la libertad y a mi familia mucho más, esto me ha llevado a reflexionar más sobre mis acciones” (Jurado, J., entrevista semiestructurada, 12 de septiembre de 2023); “Estando uno aquí aprende a valorar la libertad y a ver la libertad de una forma diferente, se valora más todo lo que quedó afuera” (Aristizábal, A., entrevista semiestructurada, 12 de septiembre de 2023).

Dicho de otro modo, estos cambios en la percepción son una manifestación del crecimiento postraumático, ya que los PPL han encontrado un mayor aprecio por aspectos que

ESTADO DE LA SALUD MENTAL DE UN GRUPO DE RECLUSOS POS-PANDEMIA

antes pasaban por desapercibidos. La prisión ha actuado como un evento estresante que los ha llevado a la reevaluación de valores y prioridades y, a la reconsideración de sus vidas y decisiones.

En séptimo lugar, se encuentra la última categoría del tercer eje de análisis, la cual lleva como nombre pos-pandemia, en primera instancia las narrativas permitieron identificar dificultades en la vida diaria de los PPL debido a problemas emocionales después de la pandemia. Al respecto uno de los PPL señaló “Tengo días en los que me siento deprimido, como te conté antes, me dio una parálisis facial y no ha sido fácil aceptar las secuelas que me quedaron, ya que quedé con un adormecimiento facial” (Pérez, P., entrevista semiestructurada, 12 de septiembre de 2023). Las preocupaciones sobre cómo sería percibido por otros, el temor al rechazo o al estigma, son emociones muy reales en una situación donde la imagen y la reputación son cruciales. El acceso limitado a atención médica adecuada en prisión podría haber aumentado aún más su angustia, ya que no tenía los mismos recursos para abordar su problema de salud que alguien fuera de prisión. Esto podría haber generado sentimientos de desamparo y preocupación sobre su recuperación.

Por otro lado, otro de los internos participantes de la presente investigación mencionó lo siguiente:

Tengo pequeños altibajos emocionales y me siento triste, pero es porque extraño a mi familia, son muchos años sin verlos. Después de la pandemia cuando permitieron nuevamente las visitas, yo veía que quienes veían a sus padres, hijos y esposas se veían muy felices, yo también hubiera querido vivir ese momento (Suárez, S., entrevista semiestructurada, 12 de septiembre de 2023).

ESTADO DE LA SALUD MENTAL DE UN GRUPO DE RECLUSOS POS-PANDEMIA

La reanudación de visitas en las cárceles después de la pandemia generó dificultades emocionales para quienes no podían recibir las, pero veían a sus compañeros felices debido a un profundo contraste emocional. Aquellos excluidos de este contacto con sus seres queridos enfrentaron una mayor sensación de soledad y aislamiento, agravada por la comparación constante con compañeros más afortunados. La falta de apoyo emocional adicional en un entorno ya estresante generó tristeza y desesperación, la esperanza de que algún día serían ellos quienes recibirían visitas se mezcló con la desesperanza de no saber cuándo. Esta experiencia resalta la importancia de comprender la complejidad de las emociones en contextos de encierro y la necesidad de abordar las necesidades emocionales de todos los reclusos de manera equitativa.

Posteriormente, se identificaron cambios en el sueño de los PPL, a nivel de tiempo y calidad, lo que puso de manifiesto la dura realidad de la vida en prisión después de la pandemia, puesto que, los PPL mencionaron “En las noches me despierto varias veces y me toca quedarme ahí quieto hasta que me vuelvo a dormir, porque o sino despierto a los demás. En la pandemia lo noté y se ha mantenido” (Suárez, S., entrevista semiestructurada, 12 de septiembre de 2023); “No duermo lo mismo, me cuesta dormir y me tengo que levantar y pararme en el pasillo” (Franco, F., entrevista semiestructurada, 12 de septiembre de 2023).

Como señala Medina et al. (como se citó en Medina Ortiz et al., 2020) “El dormir no escapa a estas circunstancias, ya que el miedo juega un factor determinante en la modificación de los patrones normales de sueño” (p. 756). La ansiedad, la incertidumbre y el cambio en las rutinas diarias afectaron los patrones de sueño de las personas. Además, la sobreexposición a información relacionada con la pandemia y la preocupación por la salud propia y de los seres

ESTADO DE LA SALUD MENTAL DE UN GRUPO DE RECLUSOS POS-PANDEMIA

queridos contribuyeron a la dificultad para desconectar y relajarse, lo que a su vez dificultó el sueño.

Seguidamente, se analizó la forma en la que se modificó la manera de relacionarse de los PPL con otras personas en la pos-pandemia. De acuerdo con lo anterior, uno de los PPL señaló “Adopte la capacidad de interactuar con más facilidad con los demás, de acercarme y entablar una conversación y también de empatizar, de ponerme en el lugar del otro” (Pérez, P., entrevista semiestructurada, 12 de septiembre de 2023). Destaca que ha desarrollado una mayor capacidad de interacción y empatía hacia los demás, lo que sugiere un crecimiento personal significativo.

Por su parte, otro interno mencionó “El acercamiento a Dios cambió mi forma de relacionarme y en el presente vivo para amar a los demás” (Suárez, S., entrevista semiestructurada, 12 de septiembre de 2023). La experiencia de este PPL, está centrada en la conexión con la espiritualidad y subraya cómo la relación con Dios ha actuado como un agente transformador en la forma de relacionarse con los demás, puesto que, el énfasis en el amor hacia los demás refleja un cambio fundamental en la perspectiva y en las prioridades. Este cambio no solo ilustra el poder redentor de la fe en la vida, sino también cómo la espiritualidad puede ser una fuerza motivadora para establecer relaciones más empáticas y significativas con los compañeros de prisión. Esto se correlaciona con la funcionalidad de la religión, según Richard Dawkins (como se citó en Mafla Terán, 2013), “Unas “ventajas directas de la religión” en la vida del sujeto, que le ayudan a mitigar el dolor en relación con el estrés que genera la vida o –como diría Antonio Damasio– le ayudan a “mantenerse vivo” (p. 445).

También, uno de los PPL expresó “Nos volvimos más solidarios y afectuosos entre nosotros. Aprendimos a apoyarnos mutuamente” (Aristizábal, A., entrevista semiestructurada, 12

ESTADO DE LA SALUD MENTAL DE UN GRUPO DE RECLUSOS POS-PANDEMIA

de septiembre de 2023). En épocas de crisis, particularmente durante la pandemia en el contexto carcelario, las personas privadas de la libertad se brindaron más apoyo debido a varios factores. Primero, la adversidad compartida generó un sentido de solidaridad entre los internos, ya que enfrentaban desafíos y preocupaciones similares, como el miedo al contagio y la ansiedad por la salud. Además, la restricción de visitas y la falta de contacto con el mundo exterior aumentaron la necesidad de apoyo emocional entre ellos. La pandemia hizo que valorarán más las relaciones y la empatía, lo que llevó a un aumento en la colaboración y el apoyo mutuo. También, algunos internos encontraron en la espiritualidad y la religión una fuente de fortaleza y motivación para mejorar sus relaciones con los demás.

Ahora bien, otro aspecto que se tuvo en cuenta al momento de analizar el estado de la salud mental de los PPL en la pos-pandemia, fue el hecho de haber recibido atención psicológica y/o psiquiátrica después de que finalizó la pandemia por Covid-19. En relación con esto, un PPL mencionó “Psicológica sí, porque no hallaba con quién desahogar mis problemas, la pérdida de mi pareja y como me sentía con la parálisis facial” (Pérez, P., entrevista semiestructurada, 12 de septiembre de 2023).

Por último, en esta categoría de análisis en la que se buscó obtener una descripción actual de la salud mental en la pos-pandemia, uno de los PPL señaló “Muy bien gracias a Dios, muy sana. Yo he trabajado en mí para sentirme mejor, no solo a nivel físico, sino también mentalmente” (Pérez, P., entrevista semiestructurada, 12 de septiembre de 2023). Es decir, que su bienestar mental está intrínsecamente relacionado con su espiritualidad y su esfuerzo personal para mejorar tanto física como mentalmente. En este contexto, se manifiesta claramente el poder transformador de la espiritualidad y la religión en la vida de estos individuos. Sus relatos nos

ESTADO DE LA SALUD MENTAL DE UN GRUPO DE RECLUSOS POS-PANDEMIA

ilustran que el bienestar mental y emocional está inextricablemente ligado a su búsqueda de significado y propósito, así como a su compromiso personal por mejorar a nivel físico y mental, como señala André (como se cita en Mafla Terán, 2013):

La religión tiene el poder de compensar “necesidades importantes” en el ser humano y da seguridad. Ante el fin ciego de la vida promulgado por el materialismo, la religión propone un más allá cargado de promesas; de este modo, la religión es portadora de felicidad. En definitiva, “la religión permite vivir” (p. 445).

Por su parte, la percepción de otro de los PPL frente a su propio estado de salud mental, también fue positivo, ya que indicó:

Tengo una buena salud mental, y esto se nota en mi forma de ver las cosas, en la forma en la que me siento conmigo mismo, me siento en paz, tranquilo y agradecido con lo que tengo y lo que soy (Suárez, S., entrevista semiestructurada, 12 de septiembre de 2023).

Además, otro de los PPL expresó “Muy bien, gracias al creador” (Aristizábal, A., entrevista semiestructurada, 12 de septiembre de 2023). La mención constante de la espiritualidad y la gratitud en las respuestas, plantea preguntas importantes sobre el papel de la religión en su bienestar emocional. En la vida de estos PPL, la espiritualidad parece actuar como un recurso de apoyo y fortaleza, ofreciendo un sentido de propósito y una fuente de consuelo en medio de circunstancias difíciles. Lo que conduce a considerar cómo la fe y la conexión con lo divino pueden brindar una perspectiva renovada sobre la vida y ayudar a sobrellevar el estrés y la adversidad. También, las narrativas sugieren que, en algunos casos, la religión y la espiritualidad pueden servir como mecanismos de adaptación y resiliencia en situaciones de encierro, lo que

ESTADO DE LA SALUD MENTAL DE UN GRUPO DE RECLUSOS POS-PANDEMIA

destaca la diversidad de recursos que las personas utilizan para mantener su salud mental en entornos desafiantes.

Finalmente, el último de los internos compartió lo siguiente “Bien, me siento más tranquilo que durante la pandemia y esto es porque ahora también estoy en un lugar más tranquilo, haciendo algo productivo y también porque ya casi salgo en libertad” (Franco, F., entrevista semiestructurada, 12 de septiembre de 2023). Franco resalta cómo la tranquilidad y la esperanza puede florecer incluso en situaciones difíciles. Es un recordatorio de que, independientemente del escenario, cada ser humano tiene la capacidad de encontrar paz y motivación para seguir adelante, a su vez, esta reflexión recuerda la increíble capacidad de adaptación y de crecimiento que posee el ser humano, incluso en las circunstancias más difíciles de la vida.

ESTADO DE LA SALUD MENTAL DE UN GRUPO DE RECLUSOS POS-PANDEMIA

Conclusiones

Para culminar se reflexiona sobre aspectos específicos que son relevantes dentro de la investigación y que se consideran concluyentes. Para ello se abordará inicialmente el Eje 1: “Reclusión y salud mental antes de la pandemia”, en el que en las experiencias de las personas privadas de libertad se evidencia la complejidad de la salud mental en el entorno penitenciario, porque cada individuo experimenta la reclusión de manera única, lo que subraya la necesidad de un enfoque verdaderamente personalizado en la atención a la salud mental de los reclusos. Para algunos, el encarcelamiento es un proceso de adaptación marcado por la resiliencia y la aceptación, mientras que, para otros es un torbellino de emociones negativas, incluyendo ansiedad, miedo y tristeza. Esta variabilidad resalta que no se pueden aplicar soluciones universales a los desafíos de la salud mental en prisión, sino que se debe tratar a cada persona como un individuo único con necesidades específicas.

Por otro lado, el bienestar psicológico en prisión está estrechamente relacionado con varios factores, en primer lugar, el sentido de propósito y las metas personales son fundamentales, ya que el hecho de poseer un objetivo, bien sea este completar la educación, aprender una nueva habilidad o prepararse para la vida después de la reclusión, brinda un rayo de esperanza y una razón para seguir adelante. Además, la espiritualidad y la conexión con la fe ofrecen consuelo y significado en medio de la soledad y la adversidad. La relación con la familia, aunque a menudo distante debido a la reclusión, sigue siendo una fuente vital de apoyo y un recordatorio constante de las personas que esperan afuera. Por último, las relaciones con otros reclusos desempeñan un papel crucial al proporcionar apoyo emocional y un espacio para compartir los desafíos de la vida en prisión.

ESTADO DE LA SALUD MENTAL DE UN GRUPO DE RECLUSOS POS-PANDEMIA

Respecto al Eje 2: “Reclusión y salud mental durante la pandemia”, las vivencias de las personas privadas de libertad señalan que esta crisis sanitaria tuvo un profundo impacto en la vida dentro de la prisión, puesto que, las restricciones en las visitas, la pérdida de contacto físico con seres queridos y la preocupación por el contagio de Covid-19 contribuyeron a un aumento significativo en el estrés, la ansiedad y la incertidumbre en este entorno hostil y estresante. Además, la falta de recursos médicos adecuados dentro del establecimiento penitenciario y carcelario y, el hacinamiento aumentó la vulnerabilidad de las personas privadas de la libertad, lo que condujo a que se produjeran preocupaciones adicionales. Además, las tensiones se vieron exacerbadas por la falta de privacidad y la disminución de la expresividad en las interacciones debido al uso de mascarillas, a su vez las restricciones y el aislamiento resultaron en una variedad de emociones, desde el miedo y la desesperación, hasta la tristeza y la preocupación por la salud y la seguridad de los familiares.

Estos hallazgos ponen de manifiesto que las necesidades básicas de seguridad y pertenencia, tal como lo describe la jerarquía de necesidades de Maslow, no están siendo satisfechas adecuadamente en el entorno carcelario. La carencia de condiciones que permitan cubrir estas necesidades básicas se refleja en la creciente angustia y el malestar experimentado por la población reclusa. Por tanto, es esencial que se destaque la importancia de garantizar condiciones que satisfagan estas necesidades fundamentales en el sistema penitenciario, no solo como una obligación ética, sino también como un paso crítico hacia la rehabilitación y la preservación de la salud mental de las personas privadas de la libertad.

Por otro lado, a pesar de las dificultades, los PPL demostraron una notable resiliencia y adaptación durante la pandemia, sus estrategias de afrontamiento variaron ampliamente, incluyendo la adopción de la comunicación virtual para reducir la soledad, la búsqueda de

ESTADO DE LA SALUD MENTAL DE UN GRUPO DE RECLUSOS POS-PANDEMIA

consuelo en la espiritualidad y la fe y, la dedicación a actividades como el ejercicio y las manualidades para distraerse y liberar la mente. Los PPL ilustran la importancia de la ocupación y una estructura diaria de actividades como herramientas efectivas para gestionar el estrés en este contexto desafiante, ya que, a pesar de las restricciones, los PPL encontraron maneras creativas de mantener sus conexiones humanas y cuidar de su salud mental. Esto refuerza la idea de que existen múltiples estrategias y factores protectores que pueden ayudar a las personas a enfrentar situaciones emocionalmente desafiantes, como estar en prisión durante una pandemia.

Finalmente, en el Eje 3: “Reclusión y salud mental después de la pandemia”, el crecimiento postraumático ha surgido como una estrategia en sí misma, un proceso en el cual los internos han encontrado una forma de lidiar con las difíciles circunstancias de lo que dejó la pandemia. El crecimiento postraumático, en este caso, se convierte en un faro de esperanza en medio de las adversidades, porque estos internos han buscado el beneficio en sus experiencias, no como un resultado aislado, sino como un proceso continuo de adaptación y superación. Han demostrado una sorprendente capacidad para encontrar significado y propósito en situaciones desafiantes y han aprendido a fortalecer las relaciones con los demás, a abrazar la espiritualidad, a valorar más su bienestar mental y emocional, y a buscar una mayor comprensión de sí mismos y su lugar en el mundo. En otras palabras, han aprendido a vivir de una manera que no habrían imaginado antes de la pandemia.

Para los internos, la espiritualidad, la familia y la amistad no son simples conceptos; son pilares vitales en el trayecto que recorren a la resocialización y el crecimiento. Después de la pandemia, estos aspectos se han elevado a nuevas alturas de importancia en sus vidas. La necesidad de pertenencia y amor fue internalizada por las personas privadas de la libertad, la conexión con lo divino a través de la espiritualidad les ha proporcionado un refugio en medio de

ESTADO DE LA SALUD MENTAL DE UN GRUPO DE RECLUSOS POS-PANDEMIA

las tensiones de la vida carcelaria y, además, les ha permitido encontrar consuelo, reflexión y una fuente inagotable de esperanza.

Además, la familia y la amistad se han convertido en faros de luz en su existencia diaria, por ende, la privación de la libertad se vuelve más llevadera gracias al apoyo emocional y la complicidad con los seres queridos que, aunque físicamente distantes, permanecen cerca en el corazón de estos internos. La familia es una extensión de su identidad, y a través de sus lazos, encuentran una razón para mantenerse fuertes y para trabajar en sí mismos. En la amistad dentro de las paredes de la prisión, encuentran camaradería y apoyo mutuo que los impulsa a avanzar hacia una vida mejor. A través de estas relaciones, no solo han encontrado consuelo, sino que también han descubierto una profunda fuente de motivación, han encontrado un "por qué" que les da un propósito para enfrentar las adversidades diarias y trabajar en su crecimiento personal.

ESTADO DE LA SALUD MENTAL DE UN GRUPO DE RECLUSOS POS-PANDEMIA

Recomendaciones

A partir de los resultados obtenidos, se considera como primera recomendación promover la atención a la salud mental en los entornos carcelarios para garantizar el bienestar y la rehabilitación de los PPL, ya que en este contexto, la inclusión de la terapia psicológica desempeñaría un papel fundamental que proporcionaría a los PPL un espacio seguro en el que podrían explorar sus emociones, confrontar traumas pasados y desarrollar estrategias efectivas para abordar los desafíos emocionales que enfrentan. Por tal razón, la terapia psicológica sería una herramienta valiosa que les permitiría adquirir un mayor autoconocimiento, fortalecer su salud emocional y estar mejor preparados para su eventual reintegración en la sociedad tras su liberación. Además, la terapia grupal, que reúne a los PPL que comparten desafíos emocionales similares, fomentaría la empatía y el apoyo mutuo, crearía un entorno en el que se sienten respaldados y comprendidos en sus luchas, al tiempo que compartirían experiencias y estrategias de afrontamiento. Este enfoque holístico no solo mejoraría la salud mental de los reclusos, sino que también les brindaría la oportunidad de transformar sus vidas y reducir la probabilidad de reincidencia delictiva.

Por otro lado, la segunda recomendación que se realiza es ofrecer ocupaciones y oportunidades educativas en el entorno penitenciario, ya que este es un componente esencial en el proceso de rehabilitación de los reclusos, puesto que, estas actividades no solo dotan cada día de un propósito significativo, sino que también les brindan una vía para el crecimiento personal y el desarrollo de habilidades. Al participar en ocupaciones y programas educativos, los PPL pueden encontrar una fuente de satisfacción y autoestima. Además, el aprendizaje y la adquisición de nuevas habilidades les otorgan un sentido de logro y apoyo emocional, lo que contribuye a su bienestar mental.

ESTADO DE LA SALUD MENTAL DE UN GRUPO DE RECLUSOS POS-PANDEMIA

La ocupación y la educación no solo mejoran la salud mental de los reclusos, sino que también desempeñan un papel vital en su proceso de resocialización. Al adquirir nuevas habilidades y conocimientos, están mejor preparados para reintegrarse en la sociedad una vez que sean liberados, lo que disminuye las posibilidades de reincidencia. Promover activamente estas oportunidades en las cárceles es, en última instancia, una inversión en el futuro de los reclusos y en la seguridad de la sociedad en su conjunto. Además, proporcionar un ambiente donde puedan crecer y aprender no solo humaniza su experiencia en prisión, sino que también puede ayudarles a redescubrir un sentido de esperanza y una visión más positiva para el futuro.

Otra recomendación a tener en cuenta es proporcionar formación en habilidades para la vida que sean directamente aplicables fuera de prisión se convierte en un pilar fundamental para preparar a los reclusos para su eventual reintegración en la sociedad. Estas habilidades no solo incluyen aspectos laborales y profesionales, como la capacitación en oficios, la educación vocacional y la preparación para el empleo, sino también competencias personales, como la toma de decisiones, la resolución de conflictos, la gestión financiera y la comunicación efectiva. Por ende, enseñar a los reclusos habilidades que puedan utilizar en su vida cotidiana después de la liberación es esencial para ayudarles a convertirse en ciudadanos productivos y evitar la reincidencia en el delito. Esto no solo beneficia a los propios reclusos, sino que también contribuye a la seguridad y al bienestar de la sociedad en general, al reducir la probabilidad de que vuelvan a incurrir en conductas criminales.

Además, la formación en habilidades para la vida les proporciona una sensación de empoderamiento y autoeficacia, ayudándoles a ganar confianza en sí mismos y a tener una perspectiva más positiva para el futuro. Así, no solo se trata de brindarles herramientas para

ESTADO DE LA SALUD MENTAL DE UN GRUPO DE RECLUSOS POS-PANDEMIA

sobrevivir, sino de ofrecerles las herramientas para prosperar y tener éxito en su vida una vez que recuperen su libertad.

Por último, y no menos importante garantizar una vida en condiciones dignas a las personas privadas de la libertad es un imperativo ético y humanitario que debe ser una prioridad en cualquier sistema penitenciario. No solo se trata de cumplir con estándares básicos de derechos humanos, sino de reconocer la capacidad de transformación y reinserción que pueden experimentar los reclusos. Al proporcionarles acceso a atención médica adecuada, apoyo emocional, terapia psicológica, oportunidades educativas y habilidades para la vida, se les brinda una oportunidad real de reintegrarse en la sociedad como ciudadanos responsables y productivos. Esto no solo mejora su propia calidad de vida, sino que también contribuye a la seguridad y al bienestar de la sociedad en su conjunto. Al ofrecer un apoyo integral para abordar la salud mental y proporcionar las herramientas necesarias para la resocialización, estamos creando un sistema penitenciario más humano y compasivo que reconoce la importancia de la rehabilitación y la dignidad de cada individuo, lo que beneficia a todos.

ESTADO DE LA SALUD MENTAL DE UN GRUPO DE RECLUSOS POS-PANDEMIA

Referencias Bibliográficas

Abello Llanos, R., Macías, M. A., Blanco, A., Madariaga, C., Díaz, D., & Arciniegas, T. (2008).

Bienestar, autoestima, depresión y anomia en personas que no han sido víctimas de violencia política y social. *Investigación y desarrollo vol. 16, N° 2*, 214-231.

<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=26816201>

Acero Rodriguez, P. D. (2012). Crecimiento postraumático y construcción de sentido en la adversidad. *Cuadernos de crisis y emergencias, Número 11, Volumen 2*, 1-6.

https://www.cuadernosdecrisis.com/docs/2012/Num11vol2_2012_crecimiento_postraumatico.pdf

Albornoz, M., Barrere, R., Osorio, L., & Sokil, J. (2020). *La respuesta de la ciencia ante la crisis del Covid-19*. Papeles del Observatorio N° 16. http://www.ricyt.org/wp-content/uploads/2020/11/edlc_2020_3_1_LaRespuestaDeLaCienciaAnteLaCrisisDelCovid19.pdf

Arias Gómez, J., Villasism Keever, M. Á., & Miranda Novales, M. G. (2016). El protocolo de investigación III: la población de estudio. *Revista Alergia México, Vol. 63, Núm. 2*, 201-206. <https://www.redalyc.org/pdf/4867/486755023011.pdf>

Asensio Martínez, A., Magallón Botaya, R., & García Campayo, J. (2017). Resiliencia: Impacto positivo en la salud física y mental. *INFAD Revista de Psicología, N°2 - Monográfico 1*, 231-242. https://dehesa.unex.es/bitstream/10662/15140/1/0214-9877_2017_2_2_231.pdf

Barbosa Granados, S. H., & Urrea Cuéllar, Á. M. (2018). Influencia del deporte y la actividad física en el estado de salud físico y mental: una revisión bibliográfica. *Katharsis, N 25*, 141-159. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6369972>

ESTADO DE LA SALUD MENTAL DE UN GRUPO DE RECLUSOS POS-PANDEMIA

Barra Almagiá, E. (2004). Apoyo social, estrés y salud. *Psicología y Salud*, Vol. 14, Núm. 2,

237-243. <https://psicologiaysalud.uv.mx/index.php/psicysalud/article/view/848>

Beltran, E. D., & Amezquita, E. X. (2023). *Impacto psicosocial en los privados de libertad de la cárcel y penitenciaria de mediana seguridad de YOPAL durante el aislamiento por Covid-19*. [Tesis Posgrado, Universidad Santo Tomás]. Repositorio Universidad Santo

Tomás. <https://repository.usta.edu.co/handle/11634/49938>

Tomás. <https://repository.usta.edu.co/handle/11634/49938>

Brooks, S. K., Webster, R. K., & Smith, L. E. (2020). El impacto psicológico de la cuarentena y cómo reducirlo: revisión rápida de la evidencia. *Lancet*, Vol. 395, 912-920.

[https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(20\)30460-8/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(20)30460-8/fulltext)

Bustos Collazos, L. M., Jaramillo Duque, M. D., Muñetón Londoño, C. V., Serna Álzate, M. M.,

& Rodríguez Palacios, M. S. (2010). *La función de la pena privativa de la libertad enfocada hacia la criminalidad de género, en los establecimientos de reclusión de*

mujeres del eje cafetero. [Tesis de pregrado de Derecho, Universidad Libre Seccional Pereira]. Repositorio Institucional Universidad Libre

Pereira]. Repositorio Institucional Universidad Libre

<https://repository.unilibre.edu.co/bitstream/handle/10901/16553/LA%20FUNCI%C3%93N%20DE%20LA%20PENNA.pdf?sequence=1>

Campos, C., & Perís, M. (2011). Factores protectores y de riesgo en alumnos de una institución pública y otra privada. *Eureka* 8 (1), 114-133.

http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2220-90262011000100012

Carrazana, V. (2002). El concepto de salud mental en psicología humanista - existencial. *Ajayu*

Órgano de Difusión Científica del Departamento de Psicología UCBSP, Vol.1, N.1, 1-19.

<http://www.scielo.org.bo/pdf/rap/v1n1/v1n1a01.pdf>

ESTADO DE LA SALUD MENTAL DE UN GRUPO DE RECLUSOS POS-PANDEMIA

Castillo Panameño, A. R., Franco Zapata, L. S., Muñoz Campo, P. A., & Peñaranda, L. M.

(2021). Manejo de la Salud Mental en las Personas Privadas de la Libertad en Instituciones Carcelarias de Latinoamérica: una Revisión Sistemática. *Repositorio Institucional Universidad Cooperativa de Colombia*, 1-30.

<https://repository.ucc.edu.co/server/api/core/bitstreams/ce344265-869d-4ed0-9006-425fedf1ef1d/content>

Castro Medina, I. M. (2022). *Salud mental en las personas privadas de la libertad en el contexto de la pandemia*. [Tesis de Pregrado, Pontificia Universidad Católica del Ecuador, sede Ambato]. Repositorio Institucional Pontificia Universidad Católica del Ecuador - PUCESA <https://repositorio.pucesa.edu.ec/bitstream/123456789/3819/1/78253.pdf>

Cloninger, S. C. (2003). Psicología humanista y la jerarquía de las necesidades. En S. C. Cloninger, *Teorías de la personalidad. Tercer edición* (págs. 439-466). México: Pearson Educación. <https://tuvntana.files.wordpress.com/2016/09/teorc3adas-de-la-personalidad.pdf>

Echeverri Vera, J. A. (2010). La prisionalización, sus efectos psicológicos y su evaluación. *Revista Pensando Psicología*, vol. 6, núm. 11, 157-166. <https://revistas.ucc.edu.co/index.php/pe/article/view/375>

Escaff Silva, E., Estévez Merello, M. I., Feliú Vergara, M. d., & Torrealba Henríquez, C. A. (2013). Consecuencias psicosociales de la privación de la libertad en imputados inocentes. *Revista Criminalidad*, 55 (3), 291-308. <http://www.scielo.org.co/pdf/crim/v55n3/v55n3a07.pdf>

ESTADO DE LA SALUD MENTAL DE UN GRUPO DE RECLUSOS POS-PANDEMIA

- Feist, J., Feist, G. J., & Roberts, T.-A. (2014). Maslow: la teoría holístico-dinámica. En J. Feist, G. J. Feist, & T.-A. Roberts, *Teorías de la personalidad. Octava edición* (págs. 160-181). México, D. F.: Mc Graw Hill.
- <https://clea.edu.mx/biblioteca/files/original/9b3cae9900948066fa43c47d9411cae1.pdf>
- Ferreira Cáceres, M. M., Ramírez Cuadros, C. G., Matta Oyola, P. G., & Barrera Cruz, Y. A. (2021). COVID-19: Un gran desafío para la salud pública y la economía en Colombia. *Revista Cuidarte, Vol.11, No.3*, 1-4. <http://www.scielo.org.co/pdf/cuid/v11n3/2346-3414-cuid-11-3-e1318.pdf>
- Galván, J., Romero, M., Rodríguez, E. M., Durand, A., Colmenares, E., & Saldivar, G. (2006). La importancia del apoyo social para el bienestar físico y mental de las mujeres reclusas. *Salud Mental, Vol. 29, No. 3*, 68-74.
- https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0185-33252006000300068
- García Viniegras, C. V. (2005). El bienestar psicológico: Dimensión subjetiva de la calidad de vida. *Revista electrónica de Psicología Iztacala, Vol. 8, No.2*, 1-20.
- <https://revistas.unam.mx/index.php/rep/rep/article/view/19260/0>
- Gené Badia, J., Ruiz Sánchez, M., Obiols Masó, N., Oliveras Puig, L., & Lagarda Jiménez, E. (2016). Aislamiento social y soledad: ¿qué podemos hacer los equipos de atención primaria? *Aten Primaria, 48(9)*, 604 - 609.
- <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6877840/>
- González de Rivera, J. L. (1994). Factores de estrés y vulnerabilidad a la enfermedad. *Monografías de Psiquiatría, Vol. III, Núm. 3*, 1-5.
- https://www.psicoter.es/arts/91_A093_15.pdf

ESTADO DE LA SALUD MENTAL DE UN GRUPO DE RECLUSOS POS-PANDEMIA

Guimet Castro, M. V. (2011). *Bienestar psicológico en un grupo de mujeres privadas de su*

libertad que realizan ejercicio físico. [Tesis de Posgrado, Pontificia Universidad Católica del Perú [PUCP]]. Repositorio Institucional PUCP

<https://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/handle/20.500.12404/>

Güerri, C., Martí, M., & Pedrosa, A. (2021). Abriendo ventanas virtuales en los muros de la prisión: reflexiones sobre la digitalización de las comunicaciones penitenciarias a propósito de la COVID-19. *Revista de internet, derecho y política*, 1-16.

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7962063>

Hernández Bravo, L., Otero Hurtado, J. P., & Rivera Collazos, K. (2018). *Factores psicológicos que intervienen en la capacidad de resiliencia de 5 sujetos privados de su libertad del centro de reclusión de alta y mediana seguridad san isidro, de Popayán- Cauca*. [Tesis de Pregrado, Fundación Universitaria de Popayán]. Repositorio Institucional Fundación Universitaria de Popayán

<http://unividafup.edu.co/repositorio/files/original/889ba6b5bc889fe001f31f3e00b310dd.pdf>

Hernández Jiménez, N., Rodríguez Borrero, M. C., & Echeverry Rodríguez, V. (2021). La paradoja del uso racional de la fuerza. Cárceles colombianas en tiempos de COVID-19. *Estudios de Derecho*, vol. 78, núm. 171, 271-296.

<https://revistas.udea.edu.co/index.php/red/article/view/342893>

Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, P. (2014). *Metodología de la investigación, sexta edición*. México D.F.: Mc Graw Hill Education.

ESTADO DE LA SALUD MENTAL DE UN GRUPO DE RECLUSOS POS-PANDEMIA

<https://academia.utp.edu.co/grupobasicoclinicayaplicadas/files/2013/06/Metodolog%C3%ADa-de-la-Investigaci%C3%B3n.pdf>

Hurrell, J. J., Murphy, L. R., Sauter, S. L., & Levi, L. (1998). Salud mental. En M. d. OIT, *Enciclopedia de seguridad y salud en el trabajo* (págs. 1-4720). Organización Internacional del Trabajo - OIT.

<https://higieneysseguridadlaboralcvs.files.wordpress.com/2012/04/oit-enciclopedia-de-salud-y-seguridad-en-el-trabajo.pdf>

Instituto Nacional de Salud [INS]. (25 de abril de 2023). *COVID-19 en Colombia*. Instituto Nacional de Salud. Recuperado el 25 de abril de 2023 de

<https://www.ins.gov.co/Noticias/Paginas/coronavirus-filtro.aspx>

Instituto Nacional de Salud, Observatorio Nacional de Salud. (2020). Respuesta al Covid-19 en establecimientos penitenciarios de Colombia. En D. Santana Rodríguez, S. Misnaza Castrillón, K. P. Cotes Cantillo, J. L. Díaz Moreno, A. Romero González, & C. Castañeda Orjuela, *Décimo segundo Informe Técnico, resumen ejecutivo – Covid-19 en Colombia, consecuencias de una pandemia en desarrollo* (págs. 60-63). Bogotá, D.C.: Observatorio Nacional de Salud (ONS).

<https://www.ins.gov.co/Direcciones/ONS/Resumenes%20Ejecutivos/Resumen%20ejecutivo%20informe%2012%20COVID-19%20en%20Colombia,%20consecuencias%20de%20una%20pandemia%20en%20desarrollo.pdf>

Instituto Nacional Penitenciario y Carcelario. (2016). Glosario Penitenciario y Carcelario. *Instituto Nacional Penitenciario y Carcelario (INPEC)*, 1-13.

ESTADO DE LA SALUD MENTAL DE UN GRUPO DE RECLUSOS POS-PANDEMIA

<https://www.inpec.gov.co/documents/20143/53949/GLOSARIO+PENITENCIARIO+Y+CARCELARIO+06092016.pdf/a6b62ad6-0246-89cf-b7bb-0c420eaafbbe>

Instituto Nacional Penitenciario y Carcelario. (05 de abril de 2023). *Tableros Estadísticos -*

Población Intramural Nacional. http://190.25.112.18:8080/jasperserver-pro/flow.html?_afwFlowId=dashboardRuntimeFlow&_afwDashboardResource=/public/DEV/dashboards/Dash_Poblacion_Intramural&_afwUsername=inpec_user&_afwPassword=inpec

Instituto Nacional Penitenciario y Carcelario. (20 de julio de 2023). *Tableros Estadísticos -*

Población Intramural por Establecimiento, CPAMS – Palmira.

http://190.25.112.18:8080/jasperserver-pro/flow.html?_afwFlowId=dashboardRuntimeFlow&_afwDashboardResource=/public/DEV/dashboards/Dash_Poblacion_Intramural_por_Establecimiento&_afwHiddenIDREGIONAL=200&_afwHiddenIDDEPARTAMENTO=76000000&_afwHiddenIDESTABLECIMIENTO=62&_afwHiddenMES=07&_afwHiddenANNO=2023

Instituto Nacional Penitenciario y Carcelario. (20 de julio de 2023). *Tableros Estadísticos -*

Delitos Establecimiento Modalidad Delictiva, CPAMS – Palmira.

http://190.25.112.18:8080/jasperserver-pro/flow.html?_afwFlowId=viewReportFlow&_afwReport=%2Fpublic%2FDelitos%2Freports%2FDelitos_Establecimiento_Modalidad_Delictiva_Intramural&_afwANNO=2023&_afwMES=04&_afwIDREGIONAL=200&_afwIDDEPARTAMENTO=76000000&_afwIDESTABLECIMIENTO=62&_afwReportUnit=%2Fpublic%2FDelitos%2Freports%2FDelitos_Establecimiento_Modalidad_Delictiva_Intramural

Instituto Nacional Penitenciario y Carcelario. (20 de julio de 2023). *Tableros Estadísticos - Años*

Prisión Intramural Establecimiento, CPAMS - Palmira.

ESTADO DE LA SALUD MENTAL DE UN GRUPO DE RECLUSOS POS-PANDEMIA

<http://190.25.112.18:8080/jasperserver->

[pro/dashboard/viewer.html?ANNO=2023&MES=04&ID_REGIONAL=200&ID_DEPARTAMENTO=76000000&ID_ESTABLECIMIENTO=137#/public/Annos Prision/Dashboards/Annos Prision Intramural Establecimiento](http://190.25.112.18:8080/jasperserver-pro/dashboard/viewer.html?ANNO=2023&MES=04&ID_REGIONAL=200&ID_DEPARTAMENTO=76000000&ID_ESTABLECIMIENTO=137#/public/Annos Prision/Dashboards/Annos Prision Intramural Establecimiento)

Iturralde, M., Santamaría, N., & Uribe, J. P. (2020). El coronavirus en las cárceles colombianas.

Análisis y propuestas de solución más allá de la coyuntura. *Friedrich Ebert Stiftung*, 1-18. <https://library.fes.de/pdf-files/bueros/kolumbien/17265.pdf>

Jaramillo Marín, R. S. (2020). La insuficiencia de las medidas adoptadas para la población privada de la libertad en Colombia con ocasión de la pandemia de la enfermedad por coronavirus. *Revista Opinión Jurídica*, 19(40), 1-11.

http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1692-25302020000300151

Julio Roqueme, P. A., Mena Palencia, Y., & Vivero Jordan, Y. A. (2022). *Familia y privación de la libertad “una condena familiar”*. [Tesis de Pregrado, Universidad de Antioquia].

Repositorio Institucional Universidad de Antioquia

<https://bibliotecadigital.udea.edu.co/handle/10495/30076>

Keegan, E. (2012). La salud mental en la perspectiva cognitivo-conductual. *Vertex Revista Argentina de Psiquiatría*, Vol. XXIII, 1-81.

<http://www.polemos.com.ar/docs/vertex/vertex101.pdf>

Lalama Aguirre, J. M., & Castro Castro, A. V. (2020). Alteraciones psicológicas vinculadas a la privación de libertad en medio de la pandemia COVID-19. *Revista Científica Mundo de la Investigación y el Conocimiento*, Vol. 4, N° 4, 410-427.

<https://recimundo.com/index.php/es/article/view/1066/1713>

ESTADO DE LA SALUD MENTAL DE UN GRUPO DE RECLUSOS POS-PANDEMIA

León Reyes, S. K., & Morales Valero, M. C. (2019). *Bienestar psicológico de las mujeres internas en el centro de reclusión de Bucaramanga*. [Tesis de Pregrado, Universidad Autónoma de Bucaramanga]. Repositorio Institucional Universidad Autónoma de Bucaramanga

https://repository.unab.edu.co/bitstream/handle/20.500.12749/403/2019_Tesis_Morales_Valero_Maria_Camila.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Ley 65 de 1993, Código Penitenciario y Carcelario, (19 de agosto de 1993).

<https://www.acnur.org/fileadmin/Documentos/BDL/2008/6500.pdf?file=fileadmin/Documentos/BDL/2008/6500>

Lopera Medina, M. M., & Hernández Pacheco, J. (2020). Situación de salud de la población privada de la libertad en Colombia. Una revisión sistemática de la literatura. *Revista Gerencia y Políticas de Salud, Vol. 19*, 1-26.

<https://revistas.javeriana.edu.co/index.php/gerepolsal/article/view/29385>

López Corredor, M. F. (2021). *Sobre la salud mental y atención en salud mental a la PPL en Colombia*. [Tesis de Pregrado, Universidad de los Andes]. Séneca, Repositorio Institucional de la Universidad de los Andes

<https://repositorio.uniandes.edu.co/server/api/core/bitstreams/96e7822f-3d1a-4a4d-9ec1-f9ce40a39cd8/content>

Macaya Sandoval, X. C., Pihan Vyhmeister, R., & Parada, B. V. (2018). Evolución del constructo de Salud mental desde lo multidisciplinario. *Humanidades Médicas, 18*(2), 215-232. <http://scielo.sld.cu/pdf/hmc/v18n2/1727-8120-hmc-18-02-338.pdf>

Mafla Terán, N. (2013). Función de la religión en la vida de las personas según la psicología de la religión. *Theologica Xaveriana, Vol. 63, No. 176*, 429-459.

ESTADO DE LA SALUD MENTAL DE UN GRUPO DE RECLUSOS POS-PANDEMIA

[http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0120-](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0120-36492013000200006#:~:text=Como%20funci%C3%B3n%20de%20la%20religi%C3%B3n,vida%20y%20de%20la%20muerte)

[36492013000200006#:~:text=Como%20funci%C3%B3n%20de%20la%20religi%C3%B3n,vida%20y%20de%20la%20muerte](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0120-36492013000200006#:~:text=Como%20funci%C3%B3n%20de%20la%20religi%C3%B3n,vida%20y%20de%20la%20muerte)

Mahecha Barajas, J. F., Gutiérrez Ramírez, J. E., (2014). *El hacinamiento en las cárceles de Colombia: Análisis de tres consecuencias e impacto que genera en los reclusos*. [Tesis de posgrado, Universidad Militar Nueva Granada]. Repositorio Institucional Universidad Militar Nueva Granada
<https://repository.unimilitar.edu.co/bitstream/handle/10654/12448/GUTIERREZ%20RAMIREZ%20JOHN%20EDWARD%20Y%20MAHECHA%20BARAJAS%20JUAN%20FRANCISCO%202014%20PDF.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Malagón Amor, M. Á. (2020). *Aislamiento social. Caracterización clínica, sociodemográfica, terapéutica y familiar en una muestra de sujetos atendidos por un equipo de atención domiciliar especializada en psiquiatría*. [Tesis doctoral para obtener el grado de Doctora en Psiquiatría, Universitat Autònoma de Barcelona]. Repositorio Institucional Universitat Autònoma de Barcelona <https://www.tdx.cat/handle/10803/670644>

Marquina Lujan, R. J. (2020). Autopercepción del estrés en aislamiento social en tiempos de Covid-19. *Revista ConCiencia EPG - Vol. 5 N° 1*, 83 - 97.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8602483>

Marín Gallego, J. D. (2009). *El conocimiento pedagógico fundamentado en una epistemología de los sistemas complejos y una metodología hermenéutica*. Universidad Santo Tomás, Bogotá-Colombia. <https://repository.usta.edu.co/handle/11634/7331>

ESTADO DE LA SALUD MENTAL DE UN GRUPO DE RECLUSOS POS-PANDEMIA

Martínez Yacelga, A. d., Hernández Junco, V., Paredes Miranda, K. V., & Pallo Ávila, M. L.

(2023). Relación entre la salud mental y la personalidad en personas privadas de la libertad. *Revista Criminalidad*, 65(2), 23-41.

<https://revistacriminalidad.policia.gov.co:8000/index.php/revcriminalidad/article/view/48>

1

Medina Ortiz, O., Araque Castellanos, F., Ruiz Domínguez, L. C., Riaño Garzón, M., &

Bermudez, V. (2020). Trastornos del sueño a consecuencia de la pandemia por covid-19.

Rev Peru Med Exp Salud Pública 37(4), 755-761.

http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1726-46342020000400755

Melo Becerra, L. A., Ramos Forero, J. E., Rodríguez Arenas, J. L., & Zárate Solano, H. M. (2 de

noviembre de 2021). *Efecto de la pandemia sobre el sistema educativo: El caso de*

Colombia. Obtenido de Banco de la República Colombia - Investigaciones económicas:

<https://investiga.banrep.gov.co/es/be-1179>

Mendoza Molina, M., Bustos Benítez, P., Paredes Alvarez, G., & Villamarín Mor, V. (2022).

Adaptabilidad en los establecimientos penitenciarios y carcelarios de Colombia durante

la pandemia del covid-19. Bogotá, D. C.: Editorial Universidad del Rosario.

<https://doi.org/10.12804/urosario9789585000094>

Montenegro, M., C., Córdoba, P., Córdoba Rosenow, P., & García Payares, A. (2017).

Caracterización del Bienestar Subjetivo mediante la aplicación de la Escala de

Satisfacción Vital de Ed Diener en estudiantes de la Corporación Universitaria Antonio

José de Sucre en Sincelejo durante el primer semestre de 2015. *ISSN 1692-5858 Vol. 15*

ESTADO DE LA SALUD MENTAL DE UN GRUPO DE RECLUSOS POS-PANDEMIA

No. 02, 145- 156. http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1692-58582017000200145

Montaño Rozo, M. X., & Martínez Durán, N. (15 de abril de 2020). *Cárceles en Colombia, una “olla a presión” en tiempos de COVID-19*. Obtenido de Pesquisa Javeriana: <https://www.javeriana.edu.co/pesquisa/carceles-en-colombia-una-olla-a-presion-en-tiempos-de-covid-19/>

Naciones Unidas Colombia. (30 de junio de 2020). *Análisis del impacto socio-económico en la crisis COVID-19*. Obtenido de Naciones Unidas Colombia: <https://colombia.un.org/es/160843-an%C3%A1lisis-de-impacto-socio-econ%C3%B3mico-en-la-crisis-covid-19>

Noguera, M. J. (2015). La espiritualidad y su relación con el bienestar subjetivo y psicológico. *Revista de Investigación en Psicología Social, Volumen 1. Número 2*, 33-50. <https://publicaciones.sociales.uba.ar/index.php/psicologiasocial/article/view/1235>

Organización Mundial de la Salud. (2022). *Informe mundial sobre salud mental: Transformar la salud mental para todos. Panorama general*. <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/356118/9789240051966-spa.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Organización Mundial de la Salud. (17 de junio de 2022). *Salud mental: fortalecer nuestra respuesta*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>

ESTADO DE LA SALUD MENTAL DE UN GRUPO DE RECLUSOS POS-PANDEMIA

Organización Panamericana de la Salud. (2013). *Salud mental. Guía del promotor comunitario*.

Pan American Health Organization (PAHO) - Institutional Repository for Information Sharing (IRIS): <https://iris.paho.org/handle/10665.2/31342>

Ortega Botin, L. M., & Yaguapaz Pantoja, Y. A. (25 de abril de 2022). *El transcurrir de la familia durante la pandemia por Covid-19*. Obtenido de Universidad de Nariño Colombia: [https://www.udenar.edu.co/transcurrir-familia-durante-pandemia-covid-19/#:~:text=Se%20presentaron%20cambios%20en%20las,2020\)%20Ahora%20la%20salud%20mental](https://www.udenar.edu.co/transcurrir-familia-durante-pandemia-covid-19/#:~:text=Se%20presentaron%20cambios%20en%20las,2020)%20Ahora%20la%20salud%20mental)

Paredes, A., Muñoz Rodríguez, L. M., & Arrigoni, F. (2018). Redes personales y resiliencia. Un estudio de mujeres privadas de libertad en instituciones carcelarias de Argentina. *Summa Psicológica UST, Vol. 15, N° 2*, 196 - 205.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7009156>

Pérez Correa González, C., Calzada Olvera, R., & Coutiño, J. E. (2022). Visitar las cárceles durante la pandemia por COVID-19: el encarcelamiento como factor de desigualdad. *Psicología Iberoamericana, vol. 30, núm. 3*, 1-27.
<https://www.redalyc.org/journal/1339/133973875009/html/>

Porto Noronha, A. P., Cobero, C., Varandas de Camargo, M., Ferraz de Campos, R., & de Campos, M. I. (2014). Medidas de afectos en dominios específicos. *Universitas Psychologica, 13(3)*, 1005-1016.
http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1657-92672014000300016

Quintero Cárdenas, C. J., Jiménez Molina, J. R., Riaño Martínez, M. I., & Zúñiga Barros, I. A. (2014). Sintomatología psicológica en población reclusa del establecimiento carcelario de

ESTADO DE LA SALUD MENTAL DE UN GRUPO DE RECLUSOS POS-PANDEMIA

Bogotá. *Cuadernos Hispanoamericanos de Psicología*, 2015, Vol. 15 No. 1, 53-66.

<https://revistas.unbosque.edu.co/index.php/CHP/article/view/1779>

Ramos Galarza, C. (2020). Los alcances de una investigación. *CienciAmérica*, Vol. 9 (3), 1-5.

<http://201.159.222.118/openjournal/index.php/uti/article/view/336>

Restrepo Arango, D., Arroyave Tamayo, M. d., & González Sánchez, P. A. (2015). *Creencias centrales y estilos de afrontamiento en internos de la cárcel municipal de Envigado*.

[Tesis de Pregrado, Institución Universitaria de Envigado]. Repositorio Dspase.

<https://bibliotecadigital.iue.edu.co/xmlui/handle/20.500.12717/1589?show=full>

Rodríguez López, M. (2019). *Efectos de la estancia en prisión. Revisión de las principales consecuencias que conlleva el paso por prisión en los internos*. [Tesis de Pregrado,

Universidad Ponticia]. Repositorio Comillas Universidad Ponticia

<https://repositorio.comillas.edu/xmlui/handle/11531/30846>

Rollán García, C., García Bermejo, M., & Villarrubia, I. (2005). Relación entre la satisfacción familiar, el bienestar psicológico y el sentido de la vida. *Educación y futuro: revista de investigación aplicada y experiencias educativas*, 141-150.

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2047078>

Romero Carrasco, A. E., Brustad, R. J., & García Mas, A. (2007). Bienestar psicológico y su uso en la psicología del ejercicio, la actividad física y el deporte. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, Vol. 2, N.º 2, pp. 31-52.

<https://www.redalyc.org/pdf/3111/311126258003.pdf>

ESTADO DE LA SALUD MENTAL DE UN GRUPO DE RECLUSOS POS-PANDEMIA

Rosselli, D. (25 de 08 de 2020). Covid-19 en Colombia: los primeros 90 días. *Acta Neurológica*

Colombiana, Vol.36, No.2, Supl.1, 1-6.

http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0120-87482020000300001#B1

Ruíz, J. I. (1999). Estrés en prisión y factores psicosociales. *Revista colombiana de psicología,*

120-130. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4536388>

Ruíz Gómez, F. (25 de agosto de 2020). *Las fases del aislamiento en Colombia.* Obtenido de

Ministerio de Salud y Protección Social: <https://www.minsalud.gov.co/Paginas/Las-fases-del-aislamiento-en-Colombia.aspx>

Ruíz Gómez, F. (11 de febrero de 2022). “*Es importante revisar el concepto de nueva*

normalidad y salud mental”. Obtenido de Ministerio de Salud y Protección Social:

<https://www.minsalud.gov.co/Paginas/Es-importante-revisar-el-concepto-de-nueva-normalidad-y-salud-mental.aspx>

Salek Rodríguez, A. N., Toloza Payan, C. V., & Cortes Rivas, I. Y. (2016). *Descripción de afectación en la relación sentimental debido a las creencias en parejas de internos del*

establecimiento carcelario la modelo de Bogotá. [Tesis de Pregrado, Universidad

Cooperativa de Colombia]. Repositorio Univeridad Cooperativa de Colombia

<https://repository.ucc.edu.co/server/api/core/bitstreams/04cb0491-67e0-4995-a722-a0245b44f3eb/content>

Sánchez Sánchez, T. (2020). Duelo silente y furtivo: dificultad para elaborar las muertes por pandemia de COVID-19. *Studia Zamorensia, Vol. XIX, 43-65.*

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7718179>

ESTADO DE LA SALUD MENTAL DE UN GRUPO DE RECLUSOS POS-PANDEMIA

- Sánchez Villena, A. R., & de La Fuente Figuerola, V. (2020). COVID-19: cuarentena, aislamiento, distanciamiento social y confinamiento, ¿son lo mismo? *Anales de pediatría*, 72-74. <https://www.analesdepediatria.org/es-covid-19-cuarentena-aislamiento-distanciamiento-social-articulo-S1695403320301776>
- Sandín, B. (2003). El estrés: un análisis basado en el papel de los factores sociales. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, Vol. 3, Núm. 1, 141-157. <https://www.redalyc.org/pdf/337/33730109.pdf>
- Santamaría Uribe, N. (26 de agosto de 2020). *¿Qué está pasando en las prisiones en la pandemia?* Obtenido de Universidad de los Andes: <https://derecho.uniandes.edu.co/es/que-esta-pasando-en-las-prisiones-en-la-pandemia>
- Sarmiento, A. J., Ghiso, C., Siderakis, M., & De Simone, C. (2016). Aproximación teórica: Efectos de la privación de libertad en jóvenes infractores a la ley penal. *Anuario de Investigaciones*, Vol. XXIII, 237-241. <https://www.redalyc.org/pdf/3691/369152696024.pdf>
- Statista. (28 de abril de 2023). *Número acumulado de casos de coronavirus en el mundo desde el 22 de enero de 2020 hasta el 26 de abril de 2023*. Obtenido de Statista: <https://es.statista.com/estadisticas/1104227/numero-acumulado-de-casos-de-coronavirus-covid-19-en-el-mundo-enero-marzo/>
- Statista. (28 de abril de 2023). *Número de personas fallecidas a causa del coronavirus en el mundo a fecha de 28 de abril de 2023, por país*. Obtenido de Statista: <https://es.statista.com/estadisticas/1095779/numero-de-muertes-causadas-por-el-coronavirus-de-wuhan-por-pais/>

ESTADO DE LA SALUD MENTAL DE UN GRUPO DE RECLUSOS POS-PANDEMIA

Tribín Uribe, A. M., Mojica Urueña, T., Díaz Pardo, G., & DANE. (2021). *El tiempo de cuidado durante la pandemia del Covid-19: ¿Cuánto han cambiado las brechas de género?*

Informe Quanta - Cuidado y Género.

<https://www.dane.gov.co/files/investigaciones/genero/publicaciones/informe-tiempo-de-cuidado-durante-pandemia-COVID-19.pdf>

Universidad Antonio Nariño [UAN]. (2017). *Grupos y líneas de investigación*. [Diapositivas de Power Point] Facultad de Psicología, Universidad Antonio Nariño.

Valero Cedeño, N. J., Vélez Cuenca, M. F., Duran Mojica, Á. A., & Torres Portillo, M. (2020).

Afrontamiento del COVID-19: estrés, miedo, ansiedad y depresión? Enfermería

Investiga, Investigación, Vinculación, Docencia y Gestión, Vol. 5, No 3, 63-70.

<https://revistas.uta.edu.ec/erevista/index.php/enfi/article/view/913>

Valle Vega, E. P. (2022). *Salud mental de las personas privadas de libertad en el contexto de la*

pandemia Covid-19. [Tesis de Pregrado, Pontificia Universidad Católica del Ecuador,

sede Ambato] Repositorio Institucional Pontificia Universidad Católica del Ecuador -

PUCESA. <https://repositorio.pucesa.edu.ec/handle/123456789/3670>

Vásquez Ordóñez, Z. M. (2012). *Factores desencadenantes del estrés en jóvenes talleristas de la*

escuela abierta del municipio de el Asintal, Retalhuleu. [Tesis de posgrado, Universidad

Rafael Landívar]. Repositorio Institucional Rafael Landívar

<http://biblio3.url.edu.gt/Tesis/2012/05/43/Vasquez-Zoila.pdf>

Ventosa, P. (2020). Una reflexión sobre la población reclusa ante la pandemia por COVID-19.

Norte de salud mental, 2020, vol. XVII, no 63, 109-110.

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7553726>

ESTADO DE LA SALUD MENTAL DE UN GRUPO DE RECLUSOS POS-PANDEMIA

Vera Poseck, B., Carbelo Baquero, B., & Vecina Jiménez, M. L. (2006). La experiencia traumática desde la psicología positiva: resiliencia y crecimiento postraumático. *Papeles del Psicólogo*, Vol. 27(1), 40-49. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=77827106>

Vite Coronel, E. I., & Reyes Mero, N. L. (2016). La afectación familiar por la privación de libertad. *Revista científica dominio de las ciencias*, 257-268. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5761583>

ESTADO DE LA SALUD MENTAL DE UN GRUPO DE RECLUSOS POS-PANDEMIA

Anexos

ANEXO A. Consentimiento Informado

Yo, _____ identificado con la cédula de ciudadanía No. _____ expedida en _____, en mi calidad de interno en la Cárcel y Penitenciaria de Alta y Mediana Seguridad de Palmira (CPAMSPAL), manifiesto que he sido informado del estudio “Estado de la Salud Mental de un Grupo de Reclusos Pos-Pandemia Covid-19 de la CPAMSPAL” que las estudiantes Erika Rocío Patiño Ortiz y Jessica Lorena Arias Linares, estudiantes de décimo semestre de la facultad de psicología de la Universidad Antonio Nariño sede Roldanillo, van a realizar y que tengo conocimiento de los objetivos y fases del mismo.

Fui informado y comprendo las molestias que se pueden generar en la realización de estos procedimientos. Así mismo, manifiesto haber obtenido respuesta a todos mis interrogantes y dudas al respecto. Se me explico que no existen procedimientos diferentes a la realización de una entrevista semiestructurada; estoy informado que la participación en el proyecto es libre, voluntaria y puedo desistir de ella en cualquier momento, sin consecuencia alguna; al igual que solicitar información adicional de los avances de la investigación. Conozco los objetivos generales y específicos del proyecto descritos a continuación:

Objetivo General

Analizar el estado de la salud mental de un grupo de reclusos en pos-pandemia de la Cárcel y Penitenciaría de Alta y Mediana Seguridad de Palmira – CPAMSPAL, Valle del Cauca.

Objetivos Específicos

Realizar la caracterización sociodemográfica de un grupo de reclusos pos-pandemia.

Evaluar el estado de la salud mental pos-pandemia de un grupo de reclusos.

ESTADO DE LA SALUD MENTAL DE UN GRUPO DE RECLUSOS POS-PANDEMIA

Determinar los factores intervinientes en el estado de salud mental pos-pandemia de un grupo de reclusos.

También, conozco que la técnica de recolección de información que se utilizarán es la entrevista semiestructurada. Así mismo, entiendo que los datos aquí consignados son confidenciales y que sólo serán publicados para efectos académicos y bajo mi expresa autorización como participante de la investigación.

Por lo tanto, acepto participar en el estudio mencionado. Para constancia de lo anterior se firma a los doce (12) días del mes de septiembre de 2023.

Nombre del participante _____

Firma _____

C.C. _____ de _____

Nombre del investigador _____

Firma _____

C.C. _____ de _____

Nombre del investigador _____

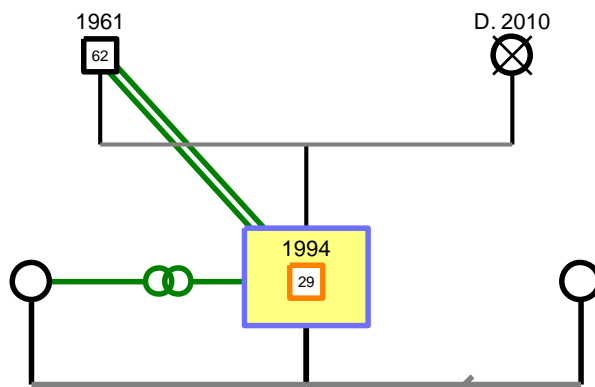
Firma _____

C.C. _____ de _____

ESTADO DE LA SALUD MENTAL DE UN GRUPO DE RECLUSOS POS-
PANDEMIA

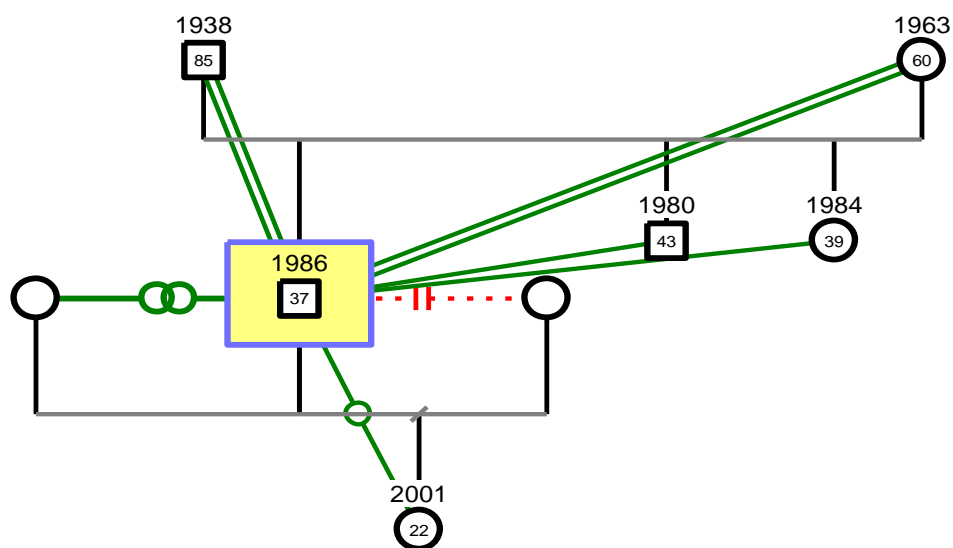
ANEXO B. Genogramas Familiares

Figura 11.
Genograma de Pérez



Fuente: Elaboración propia, 2023.

Figura 12.
Genograma de Suárez

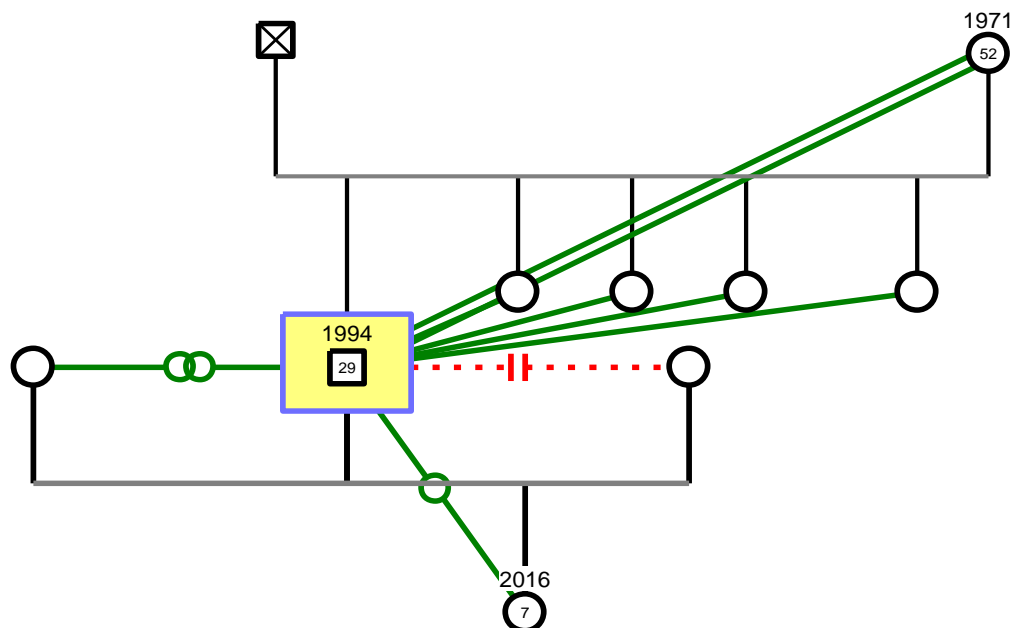


Fuente: Elaboración propia, 2023.

ESTADO DE LA SALUD MENTAL DE UN GRUPO DE RECLUSOS POS-PANDEMIA

Figura 13.

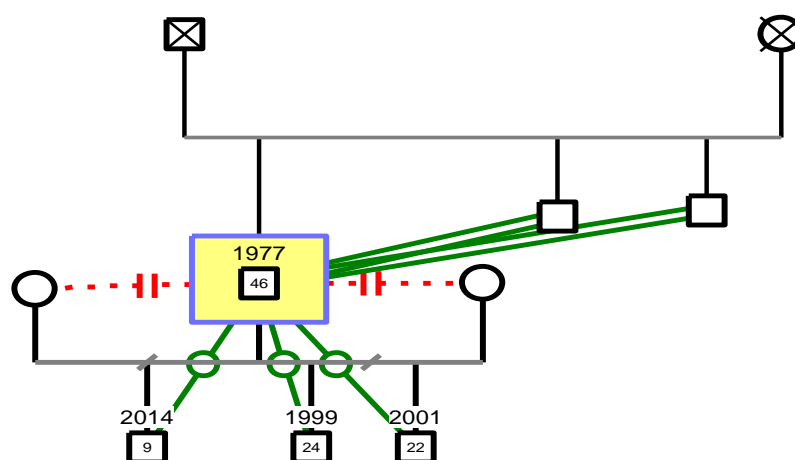
Genograma de Jurado



Fuente: Elaboración propia, 2023.

Figura 14.

Genograma de Aristizábal

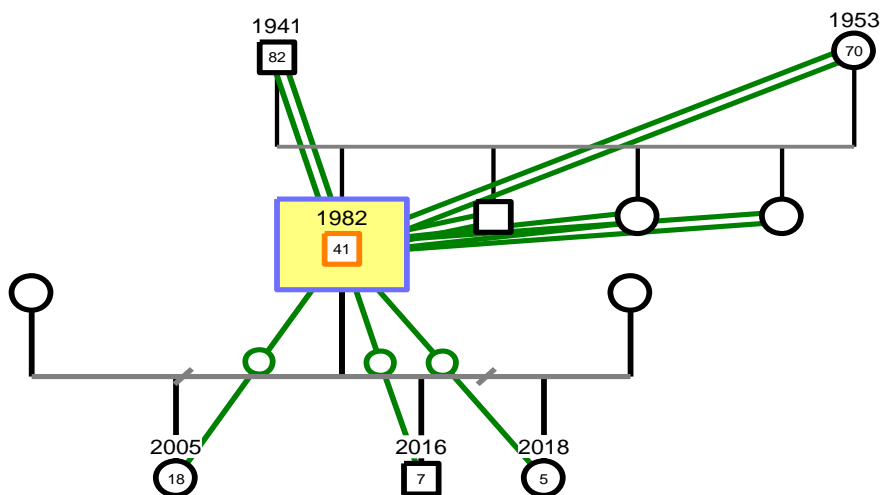


Fuente: Elaboración propia, 2023.

ESTADO DE LA SALUD MENTAL DE UN GRUPO DE RECLUSOS POS-PANDEMIA

Figura 15.

Genograma de Franco



Fuente: Elaboración propia, 2023.

**ESTADO DE LA SALUD MENTAL DE UN GRUPO DE RECLUSOS POS-
PANDEMIA**

ANEXO C. Instrumento

I. Datos Personales

Nombres y Apellidos PPL

No. de documento	Sexo	M	F
------------------	------	---	---

Fecha de nacimiento	Lugar de nacimiento
---------------------	---------------------

Edad	Estado civil	Procedencia
------	--------------	-------------

Escolaridad	Ocupación	Religión
-------------	-----------	----------

Composición familiar

Centro Penitenciario

Regional	Dirección
----------	-----------

II. Salud Mental

1. ¿Cómo describiría su salud mental antes de la pandemia del Covid-19?
2. ¿Usted percibió cambios en sus pensamientos y emociones durante el periodo de la pandemia?
3. ¿Qué impacto cree usted que tuvo la pandemia en su bienestar mental?
4. ¿Qué estrategias ha utilizado usted para cuidar su salud mental durante la pandemia y después de ella?

ESTADO DE LA SALUD MENTAL DE UN GRUPO DE RECLUSOS POS-PANDEMIA

5. ¿Usted ha buscado apoyo o recursos para gestionar con sus preocupaciones mentales antes, durante y después de la pandemia del Covid-19?
6. ¿Usted cómo ha enfrentado los desafíos emocionales que surgieron debido a la pandemia y el aislamiento?
7. ¿En qué aspectos siente usted que su salud mental ha mejorado desde que se dio por terminada la pandemia del Covid-19?

III. Bienestar Psicológico

1. ¿Ha notado cambios en su satisfacción con la vida desde antes de la pandemia hasta ahora?
2. ¿Qué momentos o experiencias le han brindado alegría o gratificación antes, durante y después de la pandemia?
3. ¿Cómo han cambiado sus percepciones sobre sí mismo desde antes de la pandemia hasta ahora?
4. ¿Ha enfrentado dificultades para encontrar momentos de alegría en el contexto de la prisión y la pandemia?
5. ¿Cómo han influido sus objetivos y metas personales en su bienestar psicológico antes, durante y después de la pandemia?
6. ¿Qué actividades ha realizado para mantener una perspectiva positiva a lo largo de estos cambios?

IV. Factores de Riesgo para la Salud Mental

1. ¿Usted tiene una enfermedad crónica (de larga duración)? En caso afirmativo, ¿Podría indicar qué enfermedad crónica tiene usted?

ESTADO DE LA SALUD MENTAL DE UN GRUPO DE RECLUSOS POS-PANDEMIA

2. ¿Alguna vez ha sido diagnosticado con un trastorno mental o tiene antecedentes propios o familiares relacionados con la salud mental? En caso afirmativo, ¿Podría indicar con qué trastorno mental ha sido diagnosticado o que antecedentes tiene?
3. ¿Actualmente consume sustancias psicoactivas? En caso afirmativo, ¿Qué sustancias consume?
4. ¿Cómo ha sido en el pasado, antes de la pandemia y cómo es actualmente la relación con su familia?
5. ¿Tiene personas cercanas a usted que lo apoyen y sean diferentes a los miembros de su familia?
6. ¿Qué personas lo visitan el fin de semana? ¿Cada cuánto lo visitan?
7. ¿Cómo cree que los cambios en las rutinas diarias y las restricciones durante la pandemia afectaron su bienestar emocional durante y después de la pandemia?
8. ¿Usted tuvo acceso a información y recursos para abordar problemas de salud mental en la prisión antes, durante y después de la pandemia?
9. ¿De qué manera lo afectó la falta de contacto con el exterior durante y después de la pandemia?
10. ¿Cree que su percepción de riesgo y estrés ha disminuido desde que se dio por terminada la pandemia del Covid-19?

V. Factores Protectores para la Salud Mental

1. ¿Qué actividades o prácticas solían brindarle un sentido de esperanza y fortaleza antes de la pandemia?
2. ¿Ha encontrado apoyo en otros reclusos o en el personal penitenciario para enfrentar desafíos emocionales antes, durante y después de la pandemia?

ESTADO DE LA SALUD MENTAL DE UN GRUPO DE RECLUSOS POS-PANDEMIA

3. ¿Cómo han contribuido sus prácticas personales a su habilidad para manejar el estrés y la ansiedad?
4. ¿Qué aspectos positivos de su entorno carcelario han influido en su bienestar emocional antes, durante y después de la pandemia?
5. ¿Ha notado algún cambio en su capacidad para mantener relaciones sociales positivas dentro de la prisión?
6. ¿Qué aspectos de su entorno y relaciones han contribuido a proteger su salud mental antes, durante y después de la pandemia?

VI. Factores Estresantes

1. ¿Cuáles eran las principales fuentes de estrés en su vida antes de que comenzara la pandemia?
2. ¿Cómo han cambiado sus experiencias de estrés y las situaciones estresantes antes, durante y después de la pandemia?
3. ¿Qué situaciones o eventos específicos cree que le generaron mayor estrés durante la pandemia y después?
4. ¿Qué estrategias ha desarrollado para enfrentar los momentos de estrés más intensos antes, durante y después de la pandemia?
5. ¿Qué aprendizajes ha obtenido sobre su respuesta al estrés y cómo enfrentarlo antes, durante y después de la pandemia?

VII. Privación de la Libertad y Aislamiento

1. ¿Hace cuánto tiempo ingreso a la cárcel y qué sentimientos tuvo al hacerlo y mientras se adaptaba a las condiciones de vida en el establecimiento penitenciario?
2. ¿Ha notado cambios en su percepción de la privación de la libertad durante la pandemia y después?

ESTADO DE LA SALUD MENTAL DE UN GRUPO DE RECLUSOS POS-PANDEMIA

3. ¿Qué actividades o interacciones le han permitido mantener algún grado de conexión con el mundo exterior?
4. ¿Cree que los programas de apoyo o actividades educativas han tenido un impacto en su bienestar emocional?
5. ¿Cómo ha evolucionado su percepción de la privación de libertad y el aislamiento a medida que pasa el tiempo?
6. ¿Durante cuánto tiempo perdió contacto físico con familiares y personas cercanas a usted durante la pandemia?
7. ¿De qué forma lo impactó el estar lejos de sus seres queridos?

VIII. Pandemia por Covid-19

1. ¿Usted fue diagnosticado y/o hospitalizado por Covid-19?
2. ¿Algún familiar cercano fue diagnosticado y/o hospitalizado por Covid-19?
3. ¿Algún miembro de su familia falleció a causa del Covid-19?
4. ¿Algún compañero de celda y/o patio falleció a causa de Covid-19?
5. ¿Cómo fue su experiencia durante la pandemia del Covid-19 en el contexto carcelario?
6. ¿Durante la pandemia por Covid-19 experimentó miedo, preocupación, nerviosismo, estrés, inquietud, irritabilidad, entre otros? En caso afirmativo, ¿Podría especificar ante qué situación?
7. ¿De qué forma la pandemia cambió las dinámicas o formas de vida dentro de la cárcel?

IX. Pos-pandemia

1. ¿Usted ha notado alguna diferencia en sus comportamientos, pensamientos y/o sentimientos después de la pandemia?, Descríbalo.

ESTADO DE LA SALUD MENTAL DE UN GRUPO DE RECLUSOS POS-PANDEMIA

2. Después de la pandemia, ¿Ha tenido alguna dificultad en su vida diaria debido a un problema emocional, como sentirse deprimido, triste o ansioso?, Describalo.
3. Después de la pandemia, ¿Usted identificó cambios en el sueño, a nivel de tiempo y calidad?, Describalo.
4. Después de la pandemia, ¿Usted presentó cambios en la alimentación? En caso afirmativo, ¿Cuáles fueron esos cambios?
5. ¿Después de la pandemia por Covid-19 su forma de relacionarse con los demás se modificó significativamente?
6. Desde la aparición de la pandemia y hasta hoy, ¿Usted ha recibido atención psicológica y/o psiquiátrica? ¿Por qué motivo?
7. Desde el inicio de la pandemia hasta el día de hoy, ¿A usted le han suministrado algún psicofármaco para tratar algún síntoma de tipo mental?
8. ¿Actualmente cómo describe su salud mental?

Entrevistado

Entrevistadora

Entrevistadora

**ESTADO DE LA SALUD MENTAL DE UN GRUPO DE RECLUSOS POS-
PANDEMIA****ANEXO D. Participantes**

Participantes	Tipo de vinculación con la investigación	Tipo de rol
Pérez	Entrevistado	PPL
Suárez	Entrevistado	PPL
Jurado	Entrevistado	PPL
Aristizábal	Entrevistado	PPL
Franco	Entrevistado	PPL
Erika Rocío Patiño Ortiz	Estudiante de psicología	Investigadora
Jessica Lorena Arias Linares	Estudiante de psicología	Investigadora

**ESTADO DE LA SALUD MENTAL DE UN GRUPO DE RECLUSOS POS-
PANDEMIA**

ANEXO E. Matriz de Triangulación

Ejes	Categorías	Preguntas	Fuentes
Eje 1: Reclusión y salud mental antes de la pandemia	Salud mental	¿Cómo describiría su salud mental antes de la pandemia del Covid-19?	Septiembre 12 de 2023 *Entrevista 1 Pérez *Entrevista 2 Suárez *Entrevista 3 Jurado
Eje 1	Bienestar psicológico	¿Cómo influyeron sus objetivos y metas personales en su bienestar psicológico antes de la pandemia?	Septiembre 12 de 2023 *Entrevista 1 Pérez *Entrevista 2 Suárez *Entrevista 3 Jurado *Entrevista 5 Franco
Eje 1	Factores de riesgo para la salud mental	¿Usted tuvo acceso a información y recursos para abordar problemas de salud mental en la prisión antes de la pandemia?	Septiembre 12 de 2023 *Entrevista 1 Pérez *Entrevista 2 Suárez
Eje 1	Factores protectores para la salud mental	¿Cómo ha sido en el pasado, antes de la pandemia la relación con su familia? ¿Cómo ha sido en el pasado, antes de la pandemia la relación con su familia? ¿Qué actividades o prácticas solían brindarle	Septiembre 12 de 2023 *Entrevista 2 Suárez Septiembre 12 de 2023 *Entrevista 2 Suárez *Entrevista 4 Aristizábal Septiembre 12 de 2023

**ESTADO DE LA SALUD MENTAL DE UN GRUPO DE RECLUSOS POS-
PANDEMIA**

Ejes	Categorías	Preguntas	Fuentes
		un sentido de esperanza y fortaleza antes de la pandemia?	*Entrevista 1 Pérez *Entrevista 2 Suárez *Entrevista 3 Jurado *Entrevista 4 Aristizábal *Entrevista 5 Franco
		¿Encontró apoyo en otros reclusos o en el personal penitenciario para enfrentar desafíos emocionales antes de la pandemia?	Septiembre 12 de 2023 *Entrevista 2 Suárez *Entrevista 5 Franco
Eje 1	Factores estresantes	¿Cuáles eran las principales fuentes de estrés en su vida antes de que comenzara la pandemia?	Septiembre 12 de 2023 *Entrevista 1 Pérez *Entrevista 2 Suárez *Entrevista 3 Jurado *Entrevista 4 Aristizábal *Entrevista 5 Franco
Eje 1	Privación de la libertad y aislamiento	¿Hace cuánto tiempo ingreso a la cárcel y qué sentimientos tuvo al hacerlo y mientras se adaptaba a las condiciones de vida en el establecimiento penitenciario?	Septiembre 12 de 2023 *Entrevista 1 Pérez *Entrevista 2 Suárez *Entrevista 3 Jurado *Entrevista 4 Aristizábal *Entrevista 5 Franco

**ESTADO DE LA SALUD MENTAL DE UN GRUPO DE RECLUSOS POS-
PANDEMIA**

Ejes	Categorías	Preguntas	Fuentes
Eje 2: Reclusión y salud mental durante la pandemia		¿Usted percibió cambios en sus pensamientos y emociones durante el periodo de la pandemia?	Septiembre 12 de 2023 *Entrevista 1 Pérez *Entrevista 2 Suárez *Entrevista 3 Jurado
		¿Qué impacto cree usted que tuvo la pandemia en su bienestar mental?	Septiembre 12 de 2023 *Entrevista 2 Suárez *Entrevista 3 Jurado
Eje 2	Salud mental	¿Qué estrategias ha utilizado usted para cuidar su salud mental durante la pandemia?	Septiembre 12 de 2023 *Entrevista 1 Pérez *Entrevista 2 Suárez *Entrevista 4 Aristizábal *Entrevista 5 Franco
		¿Usted buscó apoyo o recursos para gestionar con sus preocupaciones mentales durante la pandemia del Covid-19?	Septiembre 12 de 2023 *Entrevista 1 Pérez *Entrevista 2 Suárez *Entrevista 4 Aristizábal *Entrevista 5 Franco
Eje 2	Bienestar psicológico	¿Qué momentos o experiencias le brindaron alegría o gratificación durante la pandemia?	Septiembre 12 de 2023 *Entrevista 5 Franco

**ESTADO DE LA SALUD MENTAL DE UN GRUPO DE RECLUSOS POS-
PANDEMIA**

Ejes	Categorías	Preguntas	Fuentes
		¿Ha enfrentado dificultades para encontrar momentos de alegría en el contexto de la prisión y la pandemia?	Septiembre 12 de 2023 *Entrevista 1 Pérez *Entrevista 2 Suárez *Entrevista 4 Aristizábal
		¿Usted tiene una enfermedad crónica (de larga duración)? En caso afirmativo, ¿Podría indicar qué enfermedad crónica tiene usted?	Septiembre 12 de 2023 *Entrevista 1 Pérez
		¿Cómo cree que los cambios en las rutinas diarias y las restricciones durante la pandemia afectaron su bienestar emocional?	Septiembre 12 de 2023 *Entrevista 1 Pérez *Entrevista 2 Suárez *Entrevista 3 Jurado *Entrevista 4 Aristizábal *Entrevista 5 Franco
Eje 2	Factores de riesgo para la salud mental	¿Usted tuvo acceso a información y recursos para abordar problemas de salud mental en la prisión durante la pandemia?	Septiembre 12 de 2023 *Entrevista 3 Jurado *Entrevista 4 Aristizábal
		¿De qué manera lo afectó la falta de contacto con el exterior durante la pandemia?	Septiembre 12 de 2023 *Entrevista 1 Pérez *Entrevista 2 Suárez

ESTADO DE LA SALUD MENTAL DE UN GRUPO DE RECLUSOS POS-
PANDEMIA

Ejes	Categorías	Preguntas	Fuentes
			*Entrevista 3 Jurado
			*Entrevista 4 Aristizábal
			*Entrevista 5 Franco
Eje 2	Factores protectores para la salud mental	¿Encontró apoyo en otros reclusos o en el personal penitenciario para enfrentar desafíos emocionales durante la pandemia?	Septiembre 12 de 2023 *Entrevista 3 Jurado *Entrevista 4 Aristizábal
		¿Qué aspectos de su entorno y relaciones contribuyeron a proteger su salud mental durante la pandemia?	Septiembre 12 de 2023 *Entrevista 2 Suárez *Entrevista 3 Jurado *Entrevista 4 Aristizábal
		¿Qué situaciones o eventos específicos cree que le generaron mayor estrés durante la pandemia?	Septiembre 12 de 2023 *Entrevista 1 Pérez *Entrevista 2 Suárez *Entrevista 3 Jurado *Entrevista 4 Aristizábal
		¿Qué estrategias desarrolló para enfrentar los momentos de estrés más intensos durante la pandemia?	Septiembre 12 de 2023 *Entrevista 1 Pérez *Entrevista 2 Suárez *Entrevista 3 Jurado *Entrevista 4 Aristizábal
Eje 2	Factores estresantes		

**ESTADO DE LA SALUD MENTAL DE UN GRUPO DE RECLUSOS POS-
PANDEMIA**

Ejes	Categorías	Preguntas	Fuentes
			*Entrevista 5 Franco
			Septiembre 12 de 2023
Eje 2	Privación de la libertad y aislamiento	¿Durante cuánto tiempo perdió contacto físico con familiares y personas cercanas a usted durante la pandemia?	*Entrevista 1 Pérez *Entrevista 2 Suárez *Entrevista 3 Jurado *Entrevista 5 Franco
			Septiembre 12 de 2023
		¿Usted fue diagnosticado y/o hospitalizado por Covid-19?	*Entrevista 1 Pérez *Entrevista 2 Suárez *Entrevista 3 Jurado
			*Entrevista 4 Aristizábal
		¿Algún familiar cercano fue diagnosticado y/o hospitalizado por Covid-19?	Septiembre 12 de 2023 *Entrevista 1 Pérez *Entrevista 2 Suárez
Eje 2	Pandemia por Covid-19	¿Cómo fue su experiencia durante la pandemia del Covid-19 en el contexto carcelario?	Septiembre 12 de 2023 *Entrevista 1 Pérez *Entrevista 2 Suárez *Entrevista 3 Jurado *Entrevista 4 Aristizábal *Entrevista 5 Franco
		¿Durante la pandemia por Covid-19	Septiembre 12 de 2023

**ESTADO DE LA SALUD MENTAL DE UN GRUPO DE RECLUSOS POS-
PANDEMIA**

Ejes	Categorías	Preguntas	Fuentes
		experimentó miedo, preocupación, nerviosismo, estrés, inquietud, irritabilidad, entre otros? En caso afirmativo, ¿Podría especificar ante qué situación?	*Entrevista 1 Pérez *Entrevista 2 Suárez *Entrevista 3 Jurado *Entrevista 4 Aristizábal *Entrevista 5 Franco
		¿De qué forma la pandemia cambió las dinámicas o formas de vida dentro de la cárcel?	Septiembre 12 de 2023 *Entrevista 1 Pérez *Entrevista 2 Suárez
Eje 3: Reclusión y salud mental después de la pandemia	Salud mental	¿En qué aspectos siente usted que su salud mental ha mejorado desde que se dio por terminada la pandemia del Covid-19?	Septiembre 12 de 2023 *Entrevista 1 Pérez *Entrevista 3 Jurado
		¿Ha notado cambios en su satisfacción con la vida desde antes de la pandemia hasta ahora?	Septiembre 12 de 2023 *Entrevista 1 Pérez *Entrevista 2 Suárez *Entrevista 3 Jurado *Entrevista 4 Aristizábal
Eje 3	Bienestar psicológico	¿Qué momentos o experiencias le han brindado alegría o gratificación después de la pandemia?	Septiembre 12 de 2023 *Entrevista 1 Pérez *Entrevista 2 Suárez *Entrevista 3 Jurado *Entrevista 4 Aristizábal

**ESTADO DE LA SALUD MENTAL DE UN GRUPO DE RECLUSOS POS-
PANDEMIA**

Ejes	Categorías	Preguntas	Fuentes
Eje 3	Factores de riesgo para la salud mental	¿Cómo es actualmente la relación con su familia?	Septiembre 12 de 2023 *Entrevista 5 Franco
		¿Cree que su percepción de riesgo y estrés ha disminuido desde que se dio por terminada la pandemia del Covid-19?	Septiembre 12 de 2023 *Entrevista 1 Pérez
		¿Tiene personas cercanas a usted que lo apoyen y sean diferentes a los miembros de su familia?	Septiembre 12 de 2023 *Entrevista 2 Suárez *Entrevista 3 Jurado
		¿Cómo han contribuido sus prácticas personales a su habilidad para manejar el estrés y la ansiedad?	Septiembre 12 de 2023 *Entrevista 1 Pérez *Entrevista 2 Suárez *Entrevista 3 Jurado *Entrevista 5 Franco
Eje 3	Factores protectores para la salud mental	¿Qué aspectos positivos de su entorno carcelario han influido en su bienestar emocional después de la pandemia?	Septiembre 12 de 2023 *Entrevista 1 Pérez *Entrevista 2 Suárez *Entrevista 3 Jurado *Entrevista 5 Franco
		¿Qué aspectos de su entorno y relaciones han contribuido a proteger su	Septiembre 12 de 2023 *Entrevista 1 Pérez

**ESTADO DE LA SALUD MENTAL DE UN GRUPO DE RECLUSOS POS-
PANDEMIA**

Ejes	Categorías	Preguntas	Fuentes
		salud mental después de la pandemia?	*Entrevista 4 Aristizábal
Eje 3	Factores estresantes	¿Qué aprendizajes ha obtenido sobre su respuesta al estrés y cómo enfrentarlo después de la pandemia?	Septiembre 12 de 2023 *Entrevista 1 Pérez *Entrevista 2 Suárez *Entrevista 4 Aristizábal
		¿Ha notado cambios en su percepción de la privación de la libertad después de la pandemia?	Septiembre 12 de 2023 *Entrevista 2 Suárez
Eje 3	Privación de la libertad y aislamiento	¿Qué actividades o interacciones le han permitido mantener algún grado de conexión con el mundo exterior?	Septiembre 12 de 2023 *Entrevista 2 Suárez *Entrevista 3 Jurado *Entrevista 4 Aristizábal
		¿Cómo ha evolucionado su percepción de la privación de libertad y el aislamiento a medida que pasa el tiempo?	Septiembre 12 de 2023 *Entrevista 2 Suárez *Entrevista 3 Jurado *Entrevista 4 Aristizábal
Eje 3	Pos-pandemia	Después de la pandemia, ¿Ha tenido alguna dificultad en su vida diaria debido a un problema emocional, como sentirse deprimido,	Septiembre 12 de 2023 *Entrevista 1 Pérez *Entrevista 2 Suárez

**ESTADO DE LA SALUD MENTAL DE UN GRUPO DE RECLUSOS POS-
PANDEMIA**

Ejes	Categorías	Preguntas	Fuentes
		triste o ansioso?, Descríbalo.	
		Después de la pandemia, ¿Usted identificó cambios en el sueño, a nivel de tiempo y calidad?, Descríbalo.	Septiembre 12 de 2023 *Entrevista 2 Suárez *Entrevista 5 Franco
		¿Después de la pandemia por Covid-19 su forma de relacionarse con los demás se modificó significativamente?	Septiembre 12 de 2023 *Entrevista 1 Pérez *Entrevista 2 Suárez *Entrevista 4 Aristizábal
		Desde la aparición de la pandemia y hasta hoy, ¿Usted ha recibido atención psicológica y/o psiquiátrica? ¿Por qué motivo?	Septiembre 12 de 2023 *Entrevista 1 Pérez
		¿Actualmente cómo describe su salud mental?	Septiembre 12 de 2023 *Entrevista 1 Pérez *Entrevista 2 Suárez *Entrevista 4 Aristizábal *Entrevista 5 Franco

Fuente: Elaboración propia, 2023.