# Promover la salud mental a través de técnicas participativas.
## Guía de promoción de la salud mental en el medio penitenciario

Autores:
**Equip Vincles Salut: Dory Aviñó Juan-Ulpiano, Rosario Bustamante Navarro, Julián González Aracil, Javier González Rubio, Lourdes Martínez Martínez, Joan J. Paredes-Carbonell, Carmen Pitarch Monzó.** Asociación Vincles Salut

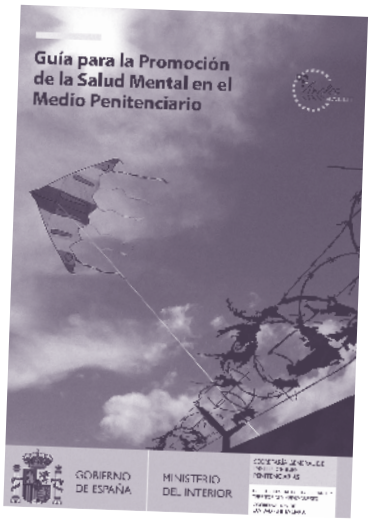
Para contactar:
Dory Aviñó
vincles.salut@gmail.com

En 2009, la Subdirección General de Coordinación de Sanidad Penitenciaria del Ministerio del Interior de España encargó al Equip Vincles Salut la realización de una guía de promoción de la salud mental dirigida a la población penitenciaria. Durante tres años se ha seguido un proceso participativo para su construcción, que ha culminado en noviembre de 2011 con la edición y publicación de la guía.

Su elaboración parte de la experiencia educativa de un grupo de profesionales de la salud mental y miembros de una ONG en los Centros Penitenciarios de Daroca y Zuera (Zaragoza). El interés por dar continuidad y extender esta experiencia a otros centros penitenciarios motivó a la Subdirección de Coordinación de Sanidad Penitenciaria a impulsar la creación de la guía. Ésta se caracteriza por: a) tener un enfoque positivo, de promoción de la salud, haciendo énfasis en los determinantes de la salud mental; b) estar dirigida a la población penitenciaria sana; c) ofrecer contenidos abordados a través de técnicas grupales participativas en formato taller, y d) poder ser aplicada por personas no profesionales de la salud mental.

Para elaborar la guía, se revisó el programa de mediación para la salud mental realizado en los centros penitenciarios de Zaragoza y un vídeo sobre factores de protección y riesgo. Se acordaron contenidos y el enfoque basado en activos, género y diversidad cultural, y se realizó una búsqueda bibliográfica y una lectura sistemática de la Estrategia Nacional de Salud Mental del Sistema Nacional de Salud, los planes autonómicos y el informe de la Organización Mundial de la Salud (OMS) sobre promoción de la salud mental. Se acordó, asimismo, una propuesta inicial de contenidos y se inició el trabajo con el diseño de dos módulos y su pilotaje simultáneo en Valencia y Zuera, planteándose una evaluación participativa en la que se recogían las sugerencias de la propia población penitenciaria. Tras el pilotaje, se incorporaron las recomendaciones y mejoras al diseño inicial de estos módulos, se realizó una segunda propuesta de contenidos y se planificaron los contenidos que debían desarrollarse en 2010 y 2011 siguiendo el esquema: diseño de sesiones, pilotaje, evaluación participativa e incorporación de mejoras.

La guía contiene cinco módulos y 19 sesiones sobre: salud y motivación; autoestima; salud y emociones; más activos para ganar salud: relajación, pensar en positivo, mantener la calma, comunicación y resolver problemas; avanzar es posible; resiliencia y ser protagonista de mi cambio. La última sesión se dedica a la evaluación de todo el proceso y se plantea la posible continuidad a través de una planificación trimestral. Las actividades de cada sesión se han diseñado basándose en los determinantes de la salud mental, tratando de fomentar y estimular la participación, de ahí que se planteen dinámicas y técnicas de trabajo grupal que favorecen el intercambio de experiencias y puntos de vista. Se pretende conseguir un aprendizaje significativo, basado en la experiencia de la vida y con la perspectiva de incorporar cambios inmediatos, pero con la mirada puesta en la vida en libertad. En cada actividad se detallan objetivos, tiempo asignado, materiales para su ejecución e indicaciones para su adecuado desarrollo, y además se ha incluido un material de apoyo para las personas facilitadoras.

LA PRIVACIÓN DE LIBERTAD ES UNA DE LAS EXPERIENCIAS MÁS TRAUMÁTICAS QUE PUEDE VIVIR UN SER HUMANO

La privación de libertad es una de las experiencias más traumáticas que puede vivir un ser humano. La persona se expone a una separación familiar, a un ritmo horario no elegido, a una limitación de movimientos, a una convivencia involuntaria, etc., que, lógicamente, pueden influir negativamente en la salud. Pero en Vincles Salut pensamos que el paso por el medio penitenciario puede significar «ganancia» en salud en un balance global. No solo es un medio idóneo para promover la salud, sino que puede convertirse, como otros entornos periféricos y vulnerables, en un espacio vivo de innovación para generar modelos de buena práctica e intervenciones aplicables a la población general. Os invitamos a aproximaros a este contexto «también comunitario» a través de la lectura de esta guía y, por qué no, de su puesta en práctica.