

Programa “Creciendo con mis emociones” para incrementar la resiliencia en privadas de libertad de un centro penitenciario paceño

Program “Growing with my emotions” to increase resilience in women deprived of freedom in a penitentiary center in La Paz

Lucía Belén Ardiles Gutiérrez¹

**Instituto de Investigación en Ciencias Humanas y de la Educación,
Universidad La Salle-Bolivia**

ardileslug@gmail.com

Silvana Sofía Calla Lovera²

**Instituto de Investigación en Ciencias Humanas y de la Educación,
Universidad La Salle-Bolivia**

scalla@ulasalle.edu.bo

Artículo Recibido: 25-07-25

Artículo Aceptado: 29-01-2026

DOI: <https://doi.org/10.55739/fer.184>

Resumen

La Resiliencia es un concepto que refiere la capacidad del ser humano para salir adelante ante la adversidad. Por tanto, en mujeres privadas de libertad esta capacidad se convierte en un aspecto importante para que puedan adaptarse y sobrellevar la vivencia en un centro penitenciario.

Por otro lado, las emociones permiten detectar acontecimientos importantes de la vida y reaccionar de manera adecuada a los mismos, por lo que se planteó implemen-

¹ Licenciada en Psicología de la Universidad La Salle Bolivia. <https://orcid.org/0009-0002-2668-0019>

² Magister en Recursos Humanos y Gestión del Conocimiento de la Universidad Europea del Atlántico, magister en Dirección Estratégica con especialidad en Gerencia de la Universidad Internacional Iberoamericana UNINI Puerto Rico, licenciatura en Psicología de la Universidad La Salle Bolivia, docente de la Universidad La Salle Bolivia. <https://orcid.org/0000-0002-2451-7149>

tar un programa de Inteligencia Emocional, denominado “Creciendo con mis emociones” en un centro penitenciario que pueda incrementar la Resiliencia en mujeres privadas de libertad como objetivo principal de la investigación. El enfoque fue cuantitativo, de tipo aplicado y con un diseño cuasiexperimental transversal y la muestra estuvo conformada por 26 mujeres privadas de libertad de un centro penitenciario de la ciudad de La Paz, con un diseño de investigación cuasiexperimental con un grupo experimental y el otro grupo de control. Se aplicó el pre-test, Escala de Resiliencia de Wagnild y Young, a ambos grupos, posteriormente el programa “Creciendo con mis emociones” al grupo experimental y al finalizar la aplicación del pos-test, misma escala, a ambos grupos.

A partir del análisis de los resultados, con pruebas no paramétricas, se compararon los datos del pre-test y pos-test de los grupos experimental y control, identificando algunas diferencias en las dimensiones de la escala y en el análisis general una diferencia no significativa, aceptando la hipótesis nula.

Palabras clave:

Inteligencia emocional, mujeres privadas de libertad, resiliencia

Abstract

Resilience is a concept that refers to the human capacity to overcome adversity. Therefore, in incarcerated women, this ability becomes an important aspect that enables them to adapt to and cope with life in a correctional facility.

On the other hand, emotions allow individuals to detect significant life events and respond appropriately to them. For this reason, an Emotional Management program called “Growing with My Emotions” was implemented in a correctional facility, with the primary objective of increasing resilience in incarcerated women.

The study employed a quantitative approach, applied in nature, utilizing a cross-sectional quasi-experimental design and the sample consisted of 26 incarcerated women from a correctional facility in the city of La Paz. A quasi-experimental research design was used, with one experimental group and one control group. A pre-test using the Wagnild and Young Resilience Scale (1993) was applied to both groups. Then, the “Growing with My Emotions” program was carried out with the experimental group, followed by a post-test, using the same scale, for both groups.

Based on the analysis of the results using non-parametric tests, the pre-test and post-test data of both the experimental and control groups were compared. A non-significant difference was identified, leading to the acceptance of the null hypothesis.

Keyword:

Emotional intelligence, resilience, women deprived of liberty

Introducción

La resiliencia, como concepto, se empezó a estudiar en Psicología por la década de 1980, entendiéndola como una capacidad del ser humano para poder salir adelante ante la adversidad (Veiga Rodríguez, 2019).

El neurólogo y psiquiatra Boris Cyrulnik es quien crea el concepto y define la resiliencia como: “La capacidad del ser humano para reponerse de un trauma y sin quedar marcado de por vida, ser feliz” (Cyrulnik y Anaut, 2016, p. 12).

Las investigaciones en resiliencia han permitido constatar el beneficio que esta tiene en el bienestar del ser humano, a nivel mundial y al pasar del tiempo, son varias y en distintos ámbitos, como educativo, clínico, organizacional y penitenciario (Leitón y Valverde, 2021).

Respecto al ámbito penitenciario, las mujeres que se encuentran en privación de libertad se enfrentan a un evento que requiere un mayor ajuste psicológico, ya que los cambios a los que se exponen exigen la adaptación a diversas limitaciones, así como dificultades físicas y emocionales, dando pie a estudios sobre esta población en los que se hace evidente una correlación significativa entre malestar psicológico y resiliencia, identificando sintomatología psicológica como depresión y ansiedad en el ambiente penitenciario (Jiménez et al., 2020).

Es así, que las personas al ser privadas de libertad experimentan diversas emociones y sensaciones nuevas en muchos casos, que no comprenden cómo regular, a causa del nuevo modo de vida que vivirán por tiempo indefinido, dependiendo de su condena, aun así, pueden surgir estas emociones, posterior a su salida del centro penitenciario. Por lo que, si no aprenden a regular las emociones, puede afectar su calidad de vida, no sólo en el centro penitenciario, sino a lo largo de su vida (Sosa, 2021).

Para abordar las emociones es importante partir de la definición de Inteligencia Emocional, Goleman (1995) la considera como la capacidad de reconocer las propias emociones y la de los demás, para poder mejorar la manera de manejar adecuadamente las emociones, obteniendo la capacidad de construir relaciones interpersonales eficaces.

Para Samaniego (2021) la Inteligencia Emocional se relaciona con el bienestar, el desarrollo productivo y la salud en el ser humano porque tiene un impacto positivo en los diferentes aspectos de la vida cotidiana en los que se desempeña.

Tanto en los estudios relacionados de Resiliencia e Inteligencia Emocional se sugieren diseñar programas de intervención con esta población, entendiendo que los programas de intervención psicológica están relacionados con la aplicación de técnicas y principios con el fin de potenciar capacidades y herramientas a otras personas para comprender, solucionar, reducir y/o prevenir sus problemas en el presente caso en población femenina que se encuentra en centros penitenciarios (Bados, 2008).

La población en los centros penitenciarios va creciendo año tras año a nivel mundial. En 2019 se estimó que 11,7 millones de personas se encontraban privados de libertad, incrementando en un 25% en la población masculina y un 33% en población femenina durante la última década, lo que implicaría mayor aumento de la población femenina en centros penitenciaros a nivel mundial (Nava, 2021).

Un reporte de Dirección General de Régimen Penitenciario de Bolivia (2017) citado en (Ávila Ríos, 2023) explica que el 7,9% de la población nacional recluida son mujeres, que es una cifra alta comparada a los países latinoamericanos. Estos datos explican que Bolivia es un país que recluye más a la población femenina comparado a otras regiones del continente latinoamericano.

Debido a lo mencionado es que se consideró importante poder realizar la propuesta de programa de inteligencia emocional que posibilite la intervención en población femenina penitenciaria, con el objetivo de incrementar la resiliencia, considerando, además la carencia de estos programas y el acompañamiento de un profesional en el contexto boliviano y así brindar una estrategia de afrontamiento, como lo es la resiliencia para contribuir al bienestar psicológico y calidad de vida en esta población. Por lo tanto, se planteó como objetivo general incrementar la resiliencia en privadas de libertad de un centro penitenciario de la ciudad de La Paz a partir del programa “Creciendo con mis emociones”.

La pregunta que guiará la investigación es: ¿Se logrará incrementar el nivel de resiliencia en privadas de libertad en un centro penitenciario de la ciudad de La Paz a partir del programa “Creciendo con mis emociones?”.

Referentes conceptuales

Psicología Penitenciaria

La psicología penitenciaria pertenece a la psicología aplicada y psicología jurídica, en esta se estudia las relaciones, procesos, fenómenos y estructuras dentro del marco penitenciario y el objetivo es la rehabilitación social de las personas privadas de libertad. Analiza todo lo referente a las instituciones penales o cárceles, como conductas, códigos y climas del mismo (Altamirano, 2013).

Es una especialidad de la Psicología Jurídica, en el que el profesional, en este caso el psicólogo, se encarga de estudiar a las personas privadas de libertad, como se comportan y la influencia de la privación de libertad. También realiza informes psicológicos, en el que se trata su evaluación y el tratamiento viable en cada caso (Taborga, 2018).

Personas privadas de libertad

El ámbito penitenciario se concibe privado o privada de libertad a toda persona que ejecuta el cumplimiento de una condena o medida cautelar, que es entendida como detención preventiva (Achá, 2015).

La privación de libertad es entendida como la forma de detención, el internamiento o estancia en un centro penitenciario privado o público del cual no se aprueba la salida y se condiciona la estancia por el proceso judicial que se curse. La orden de salida de la institución es a partir de la orden de autoridades correspondientes y en orden del proceso judicial que se cursa. Se lo considera desde la detención por parte de la policía, la decisión del juez y la permanencia o no en el centro penitenciario (Manjon, 2017).

Resiliencia

La resiliencia tiene origen en el latín, resilio significa volver atrás, rebotar y resaltar. Es una capacidad de los seres humanos de sobreponerse a situaciones adversas que se presentan en el transcurso de la vida, que pueden transformar a la persona como ventaja en su desarrollo, para ya tener la capacidad y aprendizaje de poder sobrellevar las adversidades (Arirama, 2019).

Se considera la resiliencia como instrumento clínico que requiere resiliencia moral, demostrando como el sujeto supera la adversidad en las normas culturales en las que vive. Por tanto, las situaciones adversas están implicadas por factores locales, es decir, la que se entiende por aceptable y aconsejable en sociedad (Torres, 2013).

Ante esto, la resiliencia conlleva la adaptación a circunstancias ambientales, como lo es el ingreso y permanencia en centros penitenciarios, mediante estrategias que permitan resolver problemas, regulación emocional y características de personalidad. Lo que implica a esta población en la manera que se adaptan y generar bienestar en situaciones adversas (Carazo, 2018).

Inteligencia emocional

La inteligencia emocional es la capacidad que permite identificar emociones propias y de los demás, entendida como empatía. Están implicadas las destrezas, habilidades y competencias determinadas en la conducta del ser humano (Goleman, 1998).

En el contexto penitenciario la Inteligencia Emocional se presenta como factor de protección, de manera relevante e importante en poblaciones vulnerables, como lo son las personas privadas de libertad, ya que no disponen de los recursos necesarios para el manejo de nuevas emociones debido a la adaptación que se requiere en los centros penitenciarios. Perder la libertad de forma tan acelerada es una situación de cambio a la que las personas no están habituadas, por lo que requiere un conocimiento y manejo adecuado de las emociones, algo que pocas veces es posible en poblaciones penitenciarias (Carretero, 2018).

Métodos y materiales

Tipo de investigación

La investigación fue de tipo explicativa ya que indaga la descripción de los hechos mediante causa y efecto, determina las causas y los efectos por las pruebas de hipótesis. Los resultados y conclusiones son la parte fundamental y profunda de conocimientos, es decir, que los datos obtenidos ayudan a clarificar y estudiar los fenómenos para posteriormente, explicar y comprender a profundidad la realidad de investigación, promoviendo generalizaciones a realidades similares (Arias, 2012).

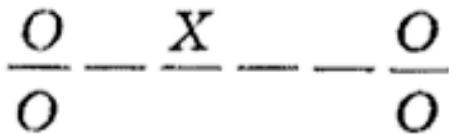
Es de tipo aplicada porque busca la intervención en base a los conocimientos obtenidos y se implementa la práctica basada en la investigación (Vargas, 2009).

El diseño de la investigación es cuasiexperimental (Ver Figura 1), es decir que existe un grupo experimental, en el que se aplica el tratamiento y el otro es el grupo control en el que no se aplica el tratamiento, ambos reciben pretest y postest. (Campbell y Stanley, 1995).

Asimismo, el estudio fue de tipo transversal porque se midió la variable y el resultado de una población específica y en un tiempo determinado, con el que no hubo seguimiento (Salkind, 1998).

Figura 1

Diagrama diseño de grupo de control no equivalente



Participantes

Los participantes tomados en cuenta para esta investigación fueron 30 mujeres privadas de libertad de un centro penitenciario de la ciudad de La Paz, que cuentan con sentencia de algún delito y voluntariamente quieren participar del estudio. Se aplicó el pretest a las 30 participantes, posteriormente, de manera aleatoria, se asignó a cada participante en el grupo experimental o el grupo control. Finalmente, se aplicó el pos-test a las 26 participantes, ya que 4 participantes del grupo experimental se retiraron del estudio.

Como criterios de inclusión fueron que las participantes seleccionadas para la investigación deben contar con sentencia, es decir que tienen una condena con un tiempo determinado de permanencia.

Para el grupo experimental, se requiere que tengan sentencia, quieran participar de manera voluntaria y cuenten con un mínimo del 90% de asistencia al programa.

Para el grupo control, se requiere que tengan sentencia y quieran participar de manera voluntaria.

Como criterios de exclusión fueron los participantes que estén en el centro penitenciario con medidas cautelares, es decir con detención preventiva. Por tanto, sin sentencia para la permanencia.

El tipo de muestreo utilizado fue el aleatorio simple, que consiste en que los miembros de la población tuvieron la misma probabilidad e independiente de ser escogidos para la muestra de la investigación, es decir, que las características de la muestra son parecidas a la población, asegurando buena representatividad (Salkind, 1998).

Instrumento

El instrumento que se utilizó en el estudio la Escala de Resiliencia (RS) fue desarrollado por Gail Wagnild y Heather Young en 1993 en Estados Unidos, de manera individual para adolescentes y adultos. Permite evaluar los niveles de adaptación psicosocial a comparación de eventos importantes de la vida. Construyeron esta escala en base de 24 mujeres mayores de Estados Unidos, para luego aplicarlo a una muestra de 1500 personas, con Alfa de Cronbach de 0.93, está constituida por 25 ítems, agrupados en cuatro factores: confianza y sentirse bien solo, perseverancia, ecuanimidad y aceptación de uno mismo. Los ítems se responden en una escala tipo Likert de siete puntos: siendo 1 no estoy de acuerdo en lo absoluto y 7 estoy de acuerdo totalmente. Todos los ítems son calificados positivamente, por tanto, el puntaje varía entre 25 a 175 (Gómez, 2019).

La escala fue validada por siete expertos en el tema, el 90% de los ítems coincidieron en las categorías de la escala original y existió la modificación de algunos ítems resaltado por algunos expertos.

Materiales

Los materiales utilizados fueron pizarra, marcadores para pizarra, hojas bond en blanco, bolígrafos, lápices de colores y una radio.

Consideraciones éticas

En la aplicación y preparación de esta investigación, se tomó en cuenta las siguientes consideraciones éticas: Los sujetos que participaron en esta investigación lo hicieron de manera voluntaria.

Se le entregó a cada sujeto el consentimiento informado. El cual explica los alcances, posibles beneficios, posibles riesgos y la relevancia científica de la investigación. Se aseguró la confidencialidad de los datos obtenidos. Las participantes, directora del centro penitenciario y el área de psicología tuvieron conocimiento sobre los objetivos, alcances, duración y modalidad de la investigación.

Análisis y procedimiento estadístico

En la presente investigación se usó el programa estadístico SPSS en su versión 25, para el análisis estadístico de los datos, Por lo tanto, con este análisis se determinó la efectividad del programa aplicado, con la comparación de los resultados en el grupo experimental y el grupo control, utilizando la prueba U de Mann-Whitney y la prueba de Wilcoxon que determinan si existen diferencias significativas entre los grupos.

Programa

El programa “Creciendo con mis emociones” de Inteligencia Emocional es sencillo y beneficioso para fortalecer esta capacidad y ayudar en el manejo de las emociones. El objetivo es trabajar en la Inteligencia Emocional, en base a sesiones que puedan aumentar la autoconsciencia, autorregulación, automotivación, empatía y habilidades sociales.

Programa “Creciendo con mis emociones” para incrementar la resiliencia
en privadas de libertad de un centro penitenciario paceño

Este programa fue diseñado para población penitenciaria, con mayor énfasis en mujeres, de edades variadas facilitando el manejo, regulación y expresión de emociones en personas privadas de libertad.

Tabla 1

Estructura del programa “Creciendo con mis emociones”

PROGRAMA: CRECIENDO CON MIS EMOCIONES		
Módulo 1	Inteligencia Emocional	-Inteligencia Emocional en todas -Viviendo con emociones
Módulo 2	Autoconsciencia	-Conociendo un poco de mí -Fortaleciéndome para conocerme
Módulo 3	Autorregulación	-Las manifestaciones de las emociones en mí -¿Expresar o controlar?
Módulo 4	Automotivación	-Lecciones que motivan a aprender -Motivación en todas partes
Módulo 5	Empatía	-Descubriendo las emociones en mi realidad -Explorando nuevas realidades
Módulo 6	Habilidades sociales	-Conociendo a mi entorno -Descubriendo para mejorar mis relaciones

Nota: Elaboración propia (2025).

Resultados

Los resultados de acuerdo con el pre-test y pos-test en los grupos experimental y control y los rangos de la escala aplicada facilitó el análisis de los datos. Se efectuó el contraste de pre-test y pos-test, tanto en el grupo experimental como en el grupo control y el análisis contrastivo para comprobar si existe una diferencia significativa entre los grupos a partir de la prueba estadística U de Mann-Whitney y la prueba estadística de rangos con signo de Wilcoxon. Estas comparaciones tuvieron la finalidad de comprobar la efectividad del programa “Creciendo con mis emociones”, puesto que, después de la implementación en el grupo experimental, la existencia de diferencias significativas dio lugar a probar la efectividad del programa en la población de estudio.

Tabla 2

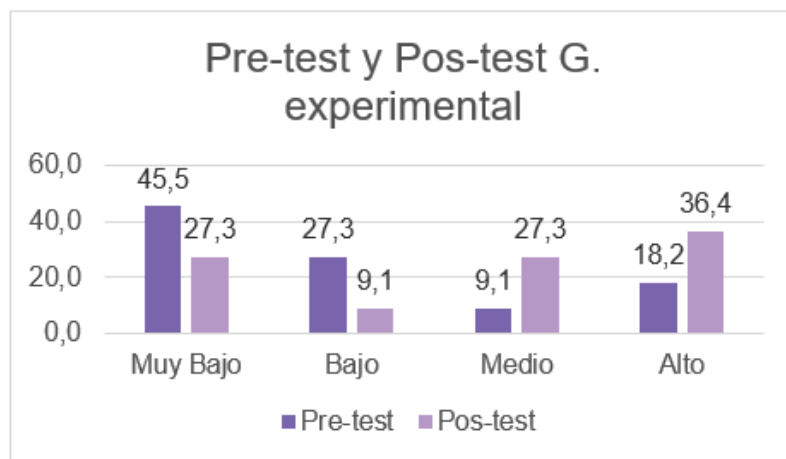
Comparación de datos del pre-test y pos-test del grupo experimental

Categoría	Rango	Pre-test		Pos-test	
		f	%	f	%
Muy Bajo	1-126	5	45,5	3	27,3
Bajo	127-139	3	27,3	1	9,1
Medio	140-147	1	9,1	3	27,3
Alto	148-175	2	18,2	4	36,4
Total		11	100	11	100

Nota: Elaboración propia (2025)

Figura 2

Resultados obtenidos en el pre-test y pos-test del grupo experimental



Observando la tabla 2 y la figura 2, existen diferencias evidentes entre el pre-test y el pos-test, las puntuaciones de resiliencia con mayor diferencia son las de la categoría “Medio” con un porcentaje inicial de 9,1% (pre-test) incrementando a 27,3% (pos-test) y en “Alto” donde se observa un porcentaje de 18,2% en el pre-test y un incremento del 36,4% en el pos-test. En las categorías “Muy bajo” en el pre-test hubo una puntuación de 45,5% y una disminución el pos-test de 27,3% y en la categoría “Bajo” en el pre-test puntuaron 27,3% y disminuyó en el pos-test con 9,1%.

Tabla 3

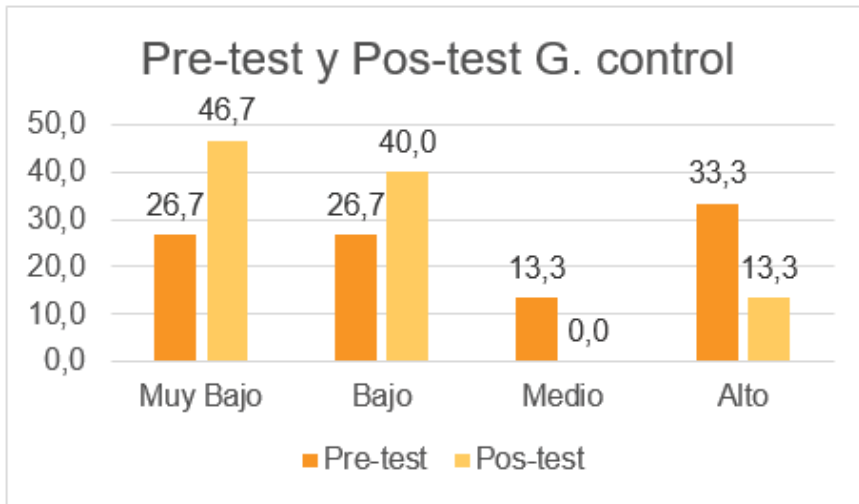
Comparación de datos del pre-test y pos-test del grupo control

Categoría	Rango	Pre-test		Pos-test	
		f	%	f	%
Muy Bajo	1-126	4	26,7	7	46,7
Bajo	127-139	4	26,7	6	40,0
Medio	140-147	2	13,3	0	0
Alto	148-175	5	33,3	2	13,3
Total		15	100	15	100

Nota: Elaboración propia (2025)

Figura 3

Resultados obtenidos en el pre-test y pos-test del grupo control



Como se puede observar en la tabla 3 y figura 3, el grupo control mostró un incremento en los niveles de Resiliencia dentro de las categorías “Muy Bajo” y “Bajo” en las cuales se registraron valores de 46,7% y 40% respectivamente. El nivel más bajo de Resiliencia registrado como es en pos-test en la categoría “Medio” con 0% y en la última categoría “Alto” los valores disminuyeron de 33,3% (pre-test) a 13,3% (pos-test), es decir en un 20%.

Tabla 4

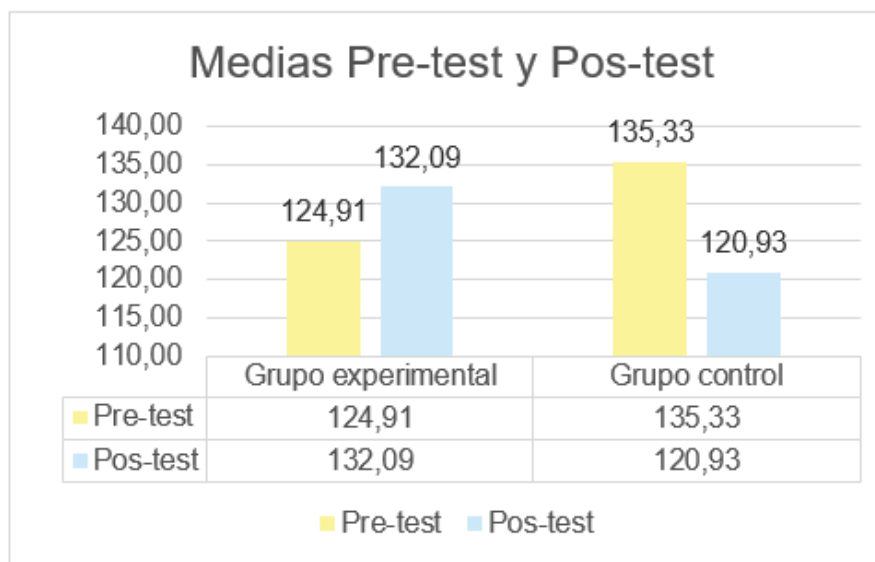
Comparación de medias de los grupos experimental y control en fases de pre-test y pos-test

Grupos	Pre-test	Pos-test	Diferencia
			Pre-test Pos-test
Grupo experimental	124,91	132,09	0,328
Grupo control	135,33	120,93	0,017
Diferencias de grupos	0,267	0,073	

Nota: Elaboración propia (2025)

Figura 4

Resultados promedios del grupo experimental y el grupo control



En la tabla 4 se pueden diferenciar las medias resultantes, tanto del grupo experimental como del grupo control, en relación a las fases de pre-test y pos-test tomadas en cuenta en el presente trabajo de investigación, donde es posible observar diferencias tanto entre los grupos, como entre los resultados de cada fase. En un inicio, realizando el contraste de los resultados del pre-test y pos-test del grupo experimental, se observó que el promedio de nivel de Resiliencia se incrementó de 124,91 a 132,09 respectivamente; en tanto que en el grupo control se observó entre el pre-test y el pos-test, una variación de 135,33 a 120,93. Cerrando este análisis comparativo de las medias obtenidas por los grupos control y experimental en la fase de pre-test, se puede observar una diferencia evidente entre 124,91 para el primero, y un 135,33 para este último; por otra parte, durante la fase de pos-test, una vez ya implementado el programa “Creciendo con mis emociones”, se observó una diferencia entre el promedio del grupo experimental (132,09) y el grupo control (120,93). Es decir, según la prueba U de Mann-Whitney para comparar las diferencias de grupos, se obtienen datos de 0,267 para el pre-test y 0,073 para el pos-test. A partir de la prueba estadística de rangos con signo de Wilcoxon para diferencias entre pre-test y pos-test, en el grupo experimental se obtuvo 0,328 y el grupo experimental 0,017.

Discusión

Al revisar y analizar los resultados obtenidos con la teoría consultada en el proceso de realización del presente estudio se pudo encontrar varias diferencias y similitudes que pueden clarificar los hallazgos.

Con relación al objetivo general de la presente investigación, fue posible incrementar en un porcentaje bajo el nivel de resiliencia en mujeres privadas de libertad que formaron parte del grupo experimental, esto se puede relacionar con el estudio de Gatty Quispe y Gutiérrez Caceres (2020), el cual concluye que en mujeres privadas de libertad existe una relación significativa inversa entre resiliencia y tiempo de sentencia, entre mayor nivel de resiliencia menor tiempo de sentencia. Los resultados se explican por los recursos psicológicos y de adaptación que requiere la privación de libertad.

Lo cual puede explicar que las participantes del estudio puntuaran niveles bajos en la Escala de Resiliencia, ya que la mayoría cuenta con un tiempo de permanencia que supera los 3 años, confirmando la relación inversa y demostrando que se necesitan programas con mayor número de sesiones para reforzar e incrementar de forma más efectiva esta capacidad.

A partir de la comparación con estudios similares en variable y población, el estudio de Vargas et al. (2018) afirma que las mujeres tienen mayores complicaciones y sufren más en el proceso de privatización de libertad que los hombres por el núcleo familiar y la estigmatización de parte de la sociedad, lo que da lugar a una doble condena: la del encierro y la social. Esto puede clarificar algunos de los resultados obtenidos en esta investigación, explicando los bajos niveles de resiliencia presentados en la muestra de estudio entendiendo que la condición de ser privada de libertad es compleja porque la mayoría dejan sus hogares y la distancia con miembros de su familia genera vivir situaciones de alto estrés, que no pueden resolver dentro el centro penitenciario lo que resulta en baja esperanza, escasa calidad de vida, poca motivación, metas de vida que no son claras y situaciones en las que no pueden tomar sus propias decisiones,

generando ansiedad y depresión, que afecta, no sólo a ellas, sino a un círculo cercano de convivencia.

Paredes y Arrigoni (2018) explican la importancia de las relaciones interpersonales en el desarrollo de la resiliencia, entonces el apoyo de amigos, psicólogos y familia dentro del centro penitenciario, contribuyen en la superación de situaciones adversas, de igual manera, en las distintas actividades del programa, las participantes comentaban que seguían con su vida y no dejaban que la tristeza y encierro afecte a su salud por la esperanza de ver y recuperar el tiempo perdido con sus hijos.

Las sesiones del programa se realizaban los días siguientes a los días de visita establecidos en el centro penitenciario, demostrando la gran influencia que sus familiares y amigos tenían porque era notable en las participantes cuando veían a sus seres queridos, ya que sonreían con más frecuencia y eran más participativas de las sesiones. Las participantes comentaban lo importante y necesario que era poder conversar y ver cara a cara a las personas que más aman, el simple hecho de dar un abrazo a sus hijos les daba fuerzas para seguir cumpliendo su condena y la esperanza de poder salir del centro penitenciario para rehacer su vida.

Se puede explicar que gracias a la realización de la investigación y el contraste con datos y teoría de estudios similares se destaca que la resiliencia es una capacidad que requiere mucho trabajo y mayor profundización para incrementarla, es decir, ampliar el número de sesiones, generar compromiso en los participantes y metodología de aprendizaje adaptable a los diferencias presentes en cada grupo de personas a las que se dirige el programa, asegurando la mayor retención posible para que los participantes concluyan el programa con habilidades resilientes aplicables en su vida cotidiana.

Por tanto, se recomienda, respecto al programa, realizar sesiones mayormente dinámicas. Si bien, es algo complicado realizar todo tipo de dinámicas en una sesión por el tiempo y adaptabilidad de las participantes. Sin embargo, beneficiaría la comprensión de algunos temas y entendimiento

deseado para que lo puedan aplicar en más espacios que sólo la sesión grupal.

También, en cuanto a las participantes, es importante poderlas motivar constantemente. La permanencia en el centro penitenciario implica mucho en cada una, por lo que poder motivarlas contribuiría a su compromiso con el programa y reforzar los aprendizajes adquiridos en cada sesión.

De la misma forma, trabajar en la relación entre las participantes es primordial. Muchas viven el estrés del encierro con sensibilidad a situaciones y personas que las rodean, el convivir constantemente en un ambiente cerrado genera malentendidos en la convivencia con sus compañeras, provocando reacciones impulsivas hacia compañeras. Contribuir con dinámicas y propuestas de sana convivencia, facilitaría poder aplicar programas con mayor número de participantes.

Finalizando la discusión, se considera importante trabajar la resiliencia en población adulta. Vargas et al. (2018) afirman que existen diversas investigaciones de esta variable en población infantil y adolescente, sin embargo, los adultos también viven situaciones difíciles y estresantes que requieren herramientas de regulación. Trabajar la resiliencia en población penitenciaria promueve que el proceso de privatización de libertad se lleve con mayor consciencia y en pro de la población, contribuyendo con la adaptación al contexto a partir de las experiencias previas de cada individuo.

Conclusiones

Los resultados de resiliencia muestran niveles bajos en ambos grupos, esto se puede contrastar con el tiempo de sentencia de la población estudiada, ya que muestra variabilidad, siendo que la mayoría cuenta con una sentencia que sobrepasa los 5 años y el tiempo de permanencia que llevan es corto comparado a la sentencia. Es por esto, que puede explicar los resultados obtenidos en las fases de pre-test y pos-test de los grupos experimental y control. Es importante resaltar que el grupo experimental en la fase de pre-test la media obtenida pertenecía a la categoría “Muy Bajo”, cambiando

en la fase de pos-test a la categoría “Bajo”. Por otro lado, el grupo control comenzó con una media en la categoría “Bajo” (pre-test) y cambió a la categoría “Muy Bajo” (pos-test).

Partiendo de la prueba U de Mann-Whitney que registró resultados mayores al 0,05, margen de error aceptado, por lo que el incremento en el grupo experimental no es significativo. A partir de esto, en relación a la pregunta de investigación, la cual sostiene que ¿Se logrará incrementar el nivel de resiliencia en privadas de libertad en un centro penitenciario de la ciudad de La Paz a partir del programa “Creciendo con mis emociones”? existió un incremento de la resiliencia en el grupo experimental, reiterando que no fue significativo. Aun así, el impacto que tuvo el programa en el grupo experimental se demostró en la evaluación de la facilitación, en la que las participantes pudieron expresar y plasmar lo aprendido y asimilado a lo largo de la aplicación del programa. Resaltando una mejora positiva en el trato consigo mismas y con sus compañeras, el beneficio de expresar sus emociones de manera asertiva, la nueva convivencia con su familia en los días de visita y la motivación para pasar más sesiones del programa para seguir aprendiendo y reforzando todo lo adquirido. También, las sugerencias de las participantes fueron que se hagan más seguidos talleres que promuevan el aprendizaje emocional y las habilidades sociales y talleres por habitaciones para fomentar la convivencia y relacionamiento positivo, explicando que obtuvieron mejoras notables en su bienestar.

En relación a la aplicación del programa, es importante tomar en cuenta que aplicar un programa en un centro penitenciario es todo un desafío porque se dificulta encontrar espacios cerrados para dar las sesiones, lograr que las participantes del grupo experimental asistan, mantener y promover la motivación en las participantes, hacer sesiones dinámicas y considerar experiencias previas para que adquirieran los conocimientos, en este sentido, un punto que no se contempló al inicio de aplicar el programa fue que no todas las participantes hablaban español y algunas no contaban con la habilidad de leer y escribir, lo cual complicó más la aplicación.

Otro aspecto respecto al programa, es interactuar con la población para identificar que el tipo de sesión se considere mayormente dinámica, si bien, es algo complicado realizar todo tipo de dinámicas en una sesión por el tiempo y adaptabilidad de las participantes, beneficiaría tener dinámicas en espacios de dispersión y espacios cerrados para llegar a la reflexión de cada temática, esto permite de igual manera motivar constantemente a las participantes lo que contribuye a su compromiso con el programa y se puede reforzar los aprendizajes adquiridos en cada sesión.

La relación entre las participantes y la facilitadora es algo que también se debe tomar en cuenta, las privadas de libertad viven el estrés del encierro con sensibilidad a situaciones o personas que las rodean, el convivir constantemente en un ambiente cerrado genera malentendidos en la convivencia con sus compañeras, provocando reacciones impulsivas entre ellas y contribuir con dinámicas y propuestas de sana convivencia, facilitaría poder aplicar programas con mayor número de participantes. Una limitación con gran peso fue la afinidad de las participantes que conformaban el grupo experimental. El hecho de no llevarse bien con alguna participante llevó a dejar de asistir al programa, generando muerte experimental en la investigación y el abandono repentino. Esta limitación fue mencionada en las recomendaciones, para tratar de evitar el abandono y promover la intervención a todas las participantes para su beneficio. Resaltando que el acceso a esta población puede parecer con mayor facilidad, puesto que todas se encuentran en el mismo espacio y contribuir con programas resulta interesante, no siempre es así. Al aplicar el programa, uno se encuentra con dificultades de afinidad de las participantes, temas judiciales que afectan su asistencia, pérdida de motivación en mayor índice y situaciones del encierro y familia que generan malestar en las participantes para continuar realizando actividades dentro del centro penitenciario.

Trabajar resiliencia en población penitenciaria promueve que el proceso de privatización de libertad se lleve con mayor consciencia y en el pro de la población, contribuyendo con la adaptación al contexto a partir de las experiencias previas de cada individuo.

Finalmente, las limitaciones que se tuvo en el desarrollo de la investigación estuvieron relacionadas al idioma ya que como se mencionó anteriormente no todas las participantes podían comunican en castellano, muchas de ellas tenían como lengua materna el aymara lo que dificultaba las sesiones. El instrumento también fue complejo de entender por la misma razón y porque además muchas de las participantes no sabían leer ni escribir. Si bien, se tomó el tiempo de poder explicar y recibir ayuda de alguna compañera que tenga conocimiento de ambos idiomas o la facilitadora que leía cada pregunta del instrumento esto generaba que la privada de libertad se sienta excluida y retrasada del grupo.

En relación al ambiente, en un inicio se existía el acuerdo para que cada sesión se llevara a cabo en un espacio cerrado, sin embargo, no siempre fue posible ya que se cuenta con pocos espacios y existen diversas ONG o voluntarios que realizan actividades en el centro penitenciario en cualquier momento del año, lo cual lleva a poca disponibilidad en momentos ya planificados. Trabajar al aire libre, resulta complejo para algunas actividades, porque no existe seguridad y confidencialidad sobre las experiencias y temas que se van desarrollando, dando lugar a restringir la participación de las participantes.

Por último, un acontecimiento que fue inesperado dentro del desarrollo de la investigación fue que el centro penitenciario sufrió un incendio, que dio un giro completo al trabajo que se realizaba, a mitad del programa, las instalaciones fueron afectadas provocando la pausa de una semana y media del programa, pérdidas materiales de las participantes, restricción y pérdida de espacios en los que se podía aplicar el programa y consecuencias emocionales para las participantes. A partir de este suceso, varias organizaciones prestaron ayuda y servicios, no sólo en ayuda material y económica, en promover facilitación de contención emocional y temas afines a toda la población, provocando reducción de disponibilidad en el grupo experimental y agregando conceptos que confundieron en alguna medida. Por otro lado, el evento suscitado contribuyó en afianzar el concepto de empatía en el grupo experimental, explicado por las mismas participantes en las sesiones posteriores y también, las sesiones siguientes,

sirvieron de contención emocional, desde la inteligencia emocional de la que se iba profundizando.

Referencias

- Achá-Serrano, M. J. (2015). *Correlación entre las variables frustración y agresividad en mujeres privadas de libertad del Centro de Orientación Femenino de Obraje*. [Proyecto de grado]. Universidad La Salle Bolivia.
- Altamirano-Argudo, Z. (2013). *El bienestar psicológico en prisión: antecedentes y consecuencias* [Tesis doctoral]. Universidad Autónoma de Madrid. https://repositorio.uam.es/bitstream/handle/10486/13008/62451_Altamirano%20Argudo%20Zulema.pdf?sequence=1
- Arias Gallegos, W. L. (2021). *Antecedentes, desarrollo y consolidación de la psicología cognitiva: un análisis histórico*. [Tesis de Licenciatura], 16(2), 172-198. Disponible en: <https://revistas.libertadores.edu.co/index.php/TesisPsicologica/article/view/1109/1017>
- Arirama Márquez, N. (2019). *Resiliencia y apoyo social percibido en personas adultas mayores, estudio correlacional en asilos privados de la zona sur de la ciudad de La Paz* [Tesis de Licenciatura]. Universidad La Salle Bolivia.
- Avila Rios, C. L. (2023). *Trastorno de Estrés Postraumático en privadas de libertad con sentencia por el delito de asesinato en el Centro de Orientación Femenina de Obrajes La Paz-Bolivia* [Tesis de Licenciatura]. Universidad Pública de El Alto.
- Bados López, A. (2008, octubre 21). *La intervención psicológica: características y modelos*. Universidad de Barcelona. <http://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/4963/1/IPCS%20características%20y%20modelos.pdf>
- Campbell, D., y Stanley, J. (1995). *Diseños experimentales y cuasiexperimentales en la investigación social*. Amorrortu.
- Carazo, V. (2018). Resiliencia y coevaluación neuroambiental. *Revista Educación*, 42(2), 1-31. <https://www.redalyc.org/journal/440/44055139033/html/>

- Carretero Bermejo, R. (2018). Resiliencia e Inteligencia Emocional. Variables de protección en menores residentes en recursos de protección. *Pedagogía social. Revista interuniversitaria*, 32(1), 139-149. <http://recyt.fecyt.es/index.php/PSRI/>
- Cyrulnik, B., y Anaut, M. (2016). *¿Por qué la resiliencia? Lo que nos permite reanudar la vida* (1a. ed.). Gedisa. <https://clea.edu.mx/biblioteca/files/original/d904afc77f7404c1b9753e491bd7547a.pdf>
- Gatty Quispe, E., y Gutiérrez Caceres, N. (2020). *Resiliencia y tiempo de sentencia en mujeres privadas de libertad en el penal de Lampa 2020*. [Tesis de licenciatura]. Universidad Autónoma de ICA. <https://renati.sunedu.gob.pe/handle/sunedu/3069982>
- Goleman, D. (1995). *Inteligencia emocional*. Kairós.
- Goleman, D. (1998). *Working with Emotional Intelligence*. Bantam. <https://www.danielgoleman.info/books/emotional-intelligence/>
- Gómez Chacaltana, M. A. (2019). *Estandarización de la Escala de Resiliencia de Wagnild y Young en universitarios de Lima metropolitana*. [Tesis de licenciatura]. Universidad Ricardo Palma. <https://repositorio.urp.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14138/1921/1Estandarización%20de%20Escala%20de%20Resiliencia%20de%20Wagnild%20%26%20Young%20en%20universitarios%20de%20Lima%20Metropolitana.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Jiménez, L. K., Redondo, M. P., y Mahecha, D. P. (2020, Julio 01). malestar psicológico y resiliencia en mujeres privadas de la libertad en Colombia. *Opción*, 36(93), <https://produccioncientificaluz.org/index.php/opcion/article/view/32735/0>.
- Leitón, K. Y., y Valverde, V. P. (2021, octubre). *Ámbitos de la resiliencia que han permeado el desarrollo de las personas con discapacidad participantes de la Asociación Desampa Inclusivo en el año 2021* [Tesis de licenciatura]. Universidad Nacional. <https://repositorio.una.ac.cr/bitstream/handle/11056/23225/TESIS%2010836.pdf?sequence=1>
- Manjon Flores, M. A. (2017). *Nivel de resiliencia en relación a la intervención logoterapéutica con adolescentes del centro de reintegración social varones* [Tesis de grado]. Universidad Mayor de San Andrés. <https://>

repositorio.umsa.bo/bitstream/handle/123456789/11226/MFMA.pdf?sequence=1&isAllowed=y

- Nava, L. (2021, noviembre 1). *Los datos importan: tendencias mundiales sobre la población privada de la libertad*. Centro de Excelencia UNODC, Oficina de las Naciones Unidas contra la Droga y el Delito. <https://cdeunodc.wordpress.com/2021/11/01/los-datos-importan-personas-en-reclusion/>
- Paredes, A., Muñoz, M., y Arrigoni, F. (2018, noviembre). Redes personales y resiliencia. Un estudio de mujeres privadas de libertad en instituciones carcelarias de Argentina. *Summa Psicológica UST*, 15(2), 196-205. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7009156>
- Salkind, N. J. (1998). *Métodos de investigación*. Prentice Hall.
- Samaniego, M. J. (2021, noviembre 25). El impacto de la inteligencia emocional en los diferentes ámbitos de la vida. *Ensayos de filosofía*, 14(2). <https://www.ensayos-filosofia.es/archivos/articulo/el-impacto-de-la-inteligencia-emocional-en-los-diferentes-ambitos-de-la-vida>
- Sosa, W. C. (2021). *Cómo afectan las emociones a las personas privadas de libertad (PPL) en centros de reclusión* [Trabajo de grado]. Universidad Cooperativa de Colombia. https://repository.ucc.edu.co/bitstream/20.500.12494/41194/1/2021_PPL-Emociones-Afectacion.pdf
- Taborga López, A. N. (2018). *Motivación, autoconcepto y apoyo social, factores psicológicos y sociales en mujeres reincidentes en el delito de sustancias controladas, caso: Penal Miraflores* [Tesis de licenciatura]. Universidad La Salle Bolivia.
- Torres Velasco, M. A. (2013). *Programa de apoyo a la resiliencia para adolescentes en situación de riesgo en centros de acogimiento*, [Proyecto de Grado]. Universidad La Salle Bolivia.
- Vargas, Z. R. (2009). La investigación aplicada: una forma de conocer las realidades con evidencia científica. *Revista Educación*, 33(1), 155-165. [https://www.revistas.ucr.ac.cr/index.php/educacion/article/viewFile/538/589#:~:text=Para%20Murillo%20\(2008\)%2C%20la,la%20pr%C3%A1ctica%20basada%20](https://www.revistas.ucr.ac.cr/index.php/educacion/article/viewFile/538/589#:~:text=Para%20Murillo%20(2008)%2C%20la,la%20pr%C3%A1ctica%20basada%20)

- en%20investigaci%C3%B3n.
- Vargas Sanchez, K. M., González Arratia López Fuentes, N. I., Valdez Medina, J. L., González Escobar, S., y Zanatta Colín, E. (2018, septiembre 27). Resiliencia en adolescentes y adultos en internamiento por diversos delitos. *Ciencia ergosum, Revista Científica Multidisciplinaria de Prospectiva*, 27(1), 1-17. <https://cienciaergosum.uaemex.mx/article/download/10133/10603?inline=1>
- Veiga Rodríguez, F. A. (2019). *De marioneta a titiritero: Resiliencia en prisión, en busca de oportunidades de integración social*. [Tesis de maestría]. Facultad Latinoamericana de Ciencias Sociales. <https://repositorio.flacsoandes.edu.ec/bitstream/10469/15913/2/TFLACSO-2019FAVR.pdf>
- Wagnild, G., y Young, H. (1993). Development and psychometric evaluation of the Resilience Scale. *Journal Nurs Meas*, 1(2), 165-178. <https://scispace.com/pdf/development-and-psychometric-evaluation-of-the-resilience-2omx5awxo4.pdf>

