



## Trabajando factores protectores con reclusos a partir de un taller de risoterapia

Inés Leite e Conceicao de Castro Peres ([ines.peres@hotmail.com](mailto:ines.peres@hotmail.com)) y  
María Dolores Callejón Chinchilla ([callejon@ujaen.es](mailto:callejon@ujaen.es))

Resumen:

Los expertos coinciden en indicar el componente multifactorial de las causas de la conducta antisocial y delictiva; también que frente a las causas facilitadoras, de riesgo, existen factores protectores.

Con un grupo de sujetos en situación carcelaria, planteamos un proyecto de intervención en el que desde una orientación desde la psicología positiva, trabajamos aspectos como el pensamiento constructivo (o inteligencia experiencial, cuyos principales componentes principales son el afrontamiento emocional y el afrontamiento conductual), la resiliencia, la resolución de problemas y las funciones ejecutivas (una serie de procesos cognitivos entre los que destacan la anticipación, la elección de objetivos, la planificación, la selección de la conducta, la autorregulación, el autocontrol y la realimentación, capacidades para llevar a cabo una conducta eficaz, creativa y socialmente aceptada y cuya alteración dificulta, por ejemplo, ser capaz de anticipar las consecuencias del propio comportamiento).

Lo hacemos planteando un taller de risoterapia que nos permite distender y relajar, mirar desde otra perspectiva la realidad, mejorar la comunicación y permitir la reflexión. Y el juego, la creatividad y el arte se convierten en

nuestros recursos fundamentales para ayudar a mejorar el comportamiento prosocial y los vínculos sociales de los recursos con los que trabajamos, que les permitan afrontar una adaptación más efectiva al ambiente.

**Palabras clave:** conducta antisocial y delictiva, psicología positiva, pensamiento constructivo, funciones ejecutivas, resiliencia, arte y creatividad

### **Texto completo**

Este trabajo surge de la participación en el curso de la Universidad de Jaén “Cultura carcelaria e intervención social: un contexto de participación e innovación para el aprendizaje en la Universidad”. Este despertó la curiosidad y nos motivó, a través de Caritas, al trabajo de voluntariado, primer contacto real con esta institución, experiencia precursora e incentivo de este proyecto de intervención.

La cárcel es una institución cuyos fines principales son que se cumpla la pena impuesta, que el interno, una vez cumplida la sanción no reincida y que la prisión no suponga una pena añadida. Sin embargo, a lo largo de los años las instituciones penitenciarias se han visto juzgadas por la sociedad, que desde una visión negativa, la considera descuidada de estos principios básicos. En parte, hay razón para la desconfianza, pues, a pesar de que la Constitución Española establece, en su artículo 25.2, que las penas privativas de libertad han de estar orientadas hacia la reeducación y reinserción social, es más habitual la reincidencia.

Desde que Martinson (1974), escribiera que, con aisladas excepciones, en el tratamiento de la delincuencia ningún esfuerzo tenía efectos apreciables sobre la reincidencia y un importante número de autores mantuvieran un total rechazo del planteamiento rehabilitador y se consolidara, incluso un “desmoronamiento del ideal resocializador” (Ortiz, 2012), han sido muchas las investigaciones sobre la validez de los tratamientos, en su actual diversidad. Se ha demostrado que la eficacia varía en función de la tipología delictiva de los sujetos tratados, del contexto de intervención pero especialmente de la edad de los sujetos, siendo más beneficiados los más jóvenes (Lypsey y Wilson, 1993) y en todo caso, siempre resulta más útil y positivo la aplicación de un programa que no hacer nada. (Berducido, 2008)

Hoy en día, desde la institución penitenciaria se intenta cambiar la imagen, haciendo especial hincapié en la reinserción, estableciendo diferentes cauces de intervención. Reconociendo la dificultad del proceso de tratamiento, que ha de ser interdisciplinar e intermedial: atiende al ámbito laboral (ofertando actividades de formación, orientación, e incluso, experiencia laboral), a lo deportivo (se fomentan valores promoviendo hábitos de vida saludable y conductas prosociales que reducen la tensión y las posibilidades de incidentes y conflictos y les ayudan crear redes

sociales), y se facilita al preso el acceso al ocio y la cultura, así como el desarrollo integral de su personalidad.

En estos dos últimos propósitos se centra nuestro proyecto de intervención, y lo hacemos trabajando desde los campos del arte y la psicología, con una orientación positiva utilizando el poder del humor y de la experiencia estética, artística y creativa.

## JUSTIFICACIÓN

Este proyecto está basado en el reconocimiento del impacto positivo que puede tener la creatividad, el humor y la experiencia artística sobre los reclusos y el ambiente en general de la cárcel. Se concibe desde la Psicología positiva y una práctica intermedia entre la risoterapia y el arteterapia con la intención de combatir estrés, desbloquear tensiones, disipar sentimientos de enojo y frustración, nos permite aprender a desdramatizar situaciones y ver la vida desde una perspectiva más optimista, al mismo tiempo que mejora el bienestar general y la convivencia.

Muchas han sido las aportaciones de las diferentes corrientes de la psicología a los modelos de intervención en el ámbito carcelario, sin embargo, no todas han logrado en la misma medida, los objetivos propuestos. En los últimos años, los modelos basados en el condicionamiento operante o modelos psicoanalistas, han sido considerados ineficaces y poco apropiados. Han sido los programas cognitivo conductuales y Humanistas y cada vez más estos últimos, los que se están mostrando más efectivos (Domínguez 2009).

Se destaca la importancia de programas multifacéticos, que adopten diversas técnicas, pues, si los reclusos son complejos; los programas también han de serlo (Izzo y Ross (1990); Antonowicz y Ross (1994); Godoy (2009)). También se ha demostrado es que hay una serie de factores que parecen determinar un buen programa de intervención, como por ejemplo se planteen trabajar objetivo factores como, la empatía, la solución de problemas, la perspectiva social, el autocontrol, etc.; que se actúe sobre los mismos a través de técnicas cognitivo-conductuales como el moldeado y el role-playing donde se evidencia su eficacia en enseñar conductas pro-sociales; que se entrenen habilidades sociales. Nuestro proyecto, se basa principalmente en las corrientes de la Psicología Positiva y de la Humanista (que la antecede, según Garcia, 2008) pero también recibe bastante influencia de la Perspectiva Cognitivo-Conductual y trabaja en concreto estos aspectos, y con técnicas diversas.

Ni el arteterapia, ni la risoterapia, por si solas, son novedosas en el contexto carcelario. Lo original de nuestra propuesta es el trabajo conjunto, en un espacio intermedio de creatividad y juego.

## RISOTERAPIA: LA RISA Y EL HUMOR COMO MOTORES DE CAMBIO

Actualmente la psicología intenta recuperar este gran don para vivir (Rodríguez, 2006): el sentimiento de alegría que vivifica y regula la energía vital del organismo (Muñoz, 2009), el estado de ánimo, de buen humor y de optimismo como cualidad de apertura, de creatividad (Tamblyn, 2007), ese sesgo perceptivo (Goleman, 1996) que amplifica nuestra mirada, nuestro pensamiento y comportamiento, ya que el sentido del humor, va de la mano de la creatividad. (Fernández-Poncela, 2012).

Como decía Cyrulnik (2001) “el humor no es cosas de risa”, y aunque reconozcamos su naturaleza contradictoria, de grandeza y miseria (Baudelaire, 1885), evitando el aspecto negativo, podemos utilizarlo como motor de cambio. Sin confundirnos, que nos es la mismo “la risa como reacción a un chiste dura lo que dura el chiste” que aquello que es capaz de provocar “un cambio substancial en tu vida” (García, 2012) que es lo que realmente nos interesa, aunque su efecto inmediato, en principio, sea el mismo.

Se ha demostrado que la risa y el humor, “poseen características y capacidades terapéuticas que inciden en la salud física, mental, emocional, incluso espiritual y en el acompañamiento del proceso enseñanza aprendizaje de una forma satisfactoria” (Fernández-Poncela, 2012). Si además de los beneficios que de por sí tienen el humor y la risa, estos se complementan con el yoga (Madan Kataria, 1995), surge una acción terapéutica sin duda.

Ante todo queremos indicar que no defendemos ni la risoterapia ni la Yoga de la risa como recetas mágicas, sino como complementos saludables, beneficiosas para la salud, tanto física -al reír respiramos más profundamente, se fortalece el sistema respiratorio y sanguíneo, se oxigena más el cuerpo, mejora la circulación y las funciones cardiovasculares, se entonan los músculos, se facilita con la digestión y el estreñimiento, se fortalece el sistema inmunitario contrarrestando los efectos inmunodepresivos del estrés (García, 2002)-, como psicológica -además de reducir el estrés, al segregarse endorfinas (encargadas de atenuar el dolor físico y aumentar la sensación de bienestar), nos sentimos mas optimistas y felices, redescubrimos el placer y la ilusión y la alegría, reforzamos la memoria, la creatividad, la imaginación y el pensamiento positivo.

Es por ello, que hablamos de risoterapia, porque cuando utilizamos la risa y el humor, lo hacemos conscientemente con unos objetivos terapéuticos, en un contexto y con un grupo determinado -que tenemos en cuenta- para los que se establece un programa de intervención concreto. En nuestro caso, con un grupo de sujetos en situación carcelaria, desde una orientación desde la psicología positiva, utilizamos la risoterapia para distender y relajar, mirar desde otra perspectiva la realidad, me-

jorar la comunicación y permitir la reflexión; y utilizamos el juego, la creatividad y el arte como recursos fundamentales para ayudar a mejorar el comportamiento prosocial y los vínculos sociales de los recursos con los que trabajamos, que les permitan afrontar una adaptación más efectiva al ambiente.

#### LA PSICOLOGÍA POSITIVA Y LOS FACTORES PROTECTORES

Los expertos coinciden en indicar el componente multifactorial de las causas de la conducta antisocial y delictiva; también que frente a las causas facilitadoras, de riesgo, existen factores protectores. Actualmente se concibe, así, que posibilitando la competencia social, se reduce la violencia, disminuyendo la posibilidad de conductas de riesgo de exclusión social.

Esta es el fundamento de la “psicología positiva” que, -frente a la “psicología tradicional”, que mantiene su atención y tratamiento en los factores negativos- sostiene que la psicología no debe centrarse sólo en el análisis de las patologías, debilidades y lesiones, sino también en el estudio de las fortalezas y cualidades (Seligman, 2003).

El objetivo principal de la Psicología positiva es que las personas aprendan a vivir la vida lo más “llevadera y feliz” posible en todas las áreas. Si no todo es positivo en la vida, se puede aprender a tener una visión más optimista y no caer en visiones demasiado negativas, habitualmente, distorsionantes de la realidad.

Desde esta perspectiva, trabajamos aspectos como el pensamiento constructivo (o inteligencia experiencial, cuyos principales componentes son el afrontamiento emocional y el afrontamiento conductual), la resiliencia, la resolución de problemas y las funciones ejecutivas (una serie de procesos cognitivos entre los que destacan la anticipación, la elección de objetivos, la planificación, la selección de la conducta, la autorregulación, el autocontrol y la realimentación; capacidades para llevar a cabo una conducta eficaz, creativa y socialmente aceptada y cuya alteración dificulta, por ejemplo, ser capaz de anticipar las consecuencias del propio comportamiento).

- *Pensamiento constructivo*: sus principales componentes son el afrontamiento emocional y el afrontamiento conductual, se fomentan las cualidades que pueden potenciar el éxito personal (Epstein, 2003).
- *Resiliencia*: es la capacidad de afrontar un evento negativo de forma efectiva y tener la capacidad de salir fortalecido de esa situación. Aporta sensación de control, equilibrio emocional y por tanto, mayor capacidad para afrontar retos (Cyrułnick, 2001).
- *Funciones ejecutivas*: conjunto de herramientas de ejecución y habilidades

cognitivas que permiten al sujeto establecer un pensamiento estructurado, planificar y ejecutar en función de objetivos planteados, anticipar y establecer metas. (Callejón y Granados, 2009)

- *Resolución de problemas*: es la capacidad de solucionar problemas de la vida cotidiana conscientemente (Bono, 1991).

Consideramos que estos factores están íntimamente relacionados entre sí: el pensamiento constructivo activa las funciones ejecutivas que nos facilitan la posibilidad de resolver los problemas (y viceversa) y cómo consecuencia de la junción de todos los factores: ser resiliente.

### PROYECTO DE INTERVECIÓN

En el ámbito carcelario resulta difícil el control de determinados aspectos, como la selección de un grupo o los criterios de inclusión/exclusión para la participación en el programa, ya que la burocracia y todas las limitaciones impuestas desde la institución no permiten controlar, por ejemplo quién puede participar, ni siquiera la asistencia a todas las sesiones. El grupo seleccionado es, por tanto, restringido al módulo donde se puede impartir la actividad excluyendo a todos los internos que estén trabajando, que participen en otros talleres, y que acepten participar en el programa. El grupo formado, de entre 8-10 reclusos es bastante heterogéneo tanto en edad, como en nivel social, escolar, etc.

Trabajamos en un módulo de respecto, en el que el cumplimiento de todas las normas es obligatorio para mantenerse en el. Esto permite un ambiente positivo de convivencia y mejores condiciones de trabajo, acceso a medios audiovisuales y espacios adecuados para nuestras propuestas.

Se propone, de manera anónima, pasar una evaluación estandarizada, previa y posteriormente, a la intervención. Nos hubiera gustado pasar el Inventario de Pensamiento Constructivo de Seymour Epstein (2003) (CTI) pero debido al nivel de analfabetismo, tuvimos que optar por una prueba más sencilla, el TMMS-24 de Fernández-Berrocal, Extremera y Ramos (2004) que también mide factores emocionales, confirmándose, en todo caso, tras la evaluación previa, las necesidades de trabajar los aspectos previamente señalados.

Nos proponemos como objetivos generales:

- Romper con la rutina demasiado estructurada de la vida carcelaria, ofreciendo momentos de relax, creativos y amenos, por medio del humor, del arte y de la creatividad.
- Mejorar de las capacidades de afrontamiento emocional y conductual

Para ello nos proponemos combatir el estrés físico, mental y emocional mediante

juegos y actividades lúdicas, mejorando el clima y la interrelación, aportando recursos para el afrontamiento positivo de la vida y la actitud resiliente y realizando propuestas artístico-creativas.

Realizamos sesiones semanales de 1,30 h. entre las que diferenciamos la primera que dedicamos a la recogida de información, dinámicas de presentación y la realización de técnicas básicas de relajación y adecuación de postura corporal para la risoterapia. Continuamos con sesiones que se estructuran de la manera siguiente:

- Apertura e introducción: en la que se dan las consignas de las actividades a realizar y realizan técnicas de relajación
- Dinámicas de risoterapia / arteterapia
- Cierre: Coloquio-reflexión sobre lo acontecido en la sesión

Seleccionamos dinámicas que permiten desarrollar los cuatro factores presentados anteriormente (pensamiento constructivo, resiliencia, funciones ejecutivas y resolución de problemas), entre otras realizamos:

- Por medio de la activación sensorial: buscamos el paraíso
- Cambiándonos las gafas para mirar la vida de otra manera
- La construcción de nuestra caja personal para un futuro mejor

El proyecto no se ha acabado, no tenemos datos pero, tanto los reclusos que participan, como nosotras, estamos contentos con lo que llevamos de experiencia. Esperamos que tenga fruto y les sirva para afrontar con mayor éxito su vida futura.

### Referencias bibliográficas

- Antonowicz, D.H.,y Ross, R.R. (1994). Essential components of successful rehabilitation programs of offenders. *International Journal of Offender Therapy and Comparative Criminology*, 38, 97-104.
- Baudelaire, Ch. (1980) [1885] “De l’essence du rire et généralement du comique dans les arts plastiques”. En *Oeuvres complètes*. Paris: Robert Laffont. Págs. 370-371.
- Berducido, H. (2008) Criminología. Recurso online. Disponible online en la url: <http://hectorberducido.wordpress.com/d-procesal-penal-ii/>
- Bono, E. de (1991) *I am right, you are wrong*. New York: Penguin Book
- Callejón, M. D. y Granados, I. M. (2009) The relation between the Executive Function and the Process of the Artistic Creation. It influence on Pro-Social Behavior. *International Journal of the Arts in Society*, Volume 4, Issue 6, pp.213-224.
- Constitución Española, de 27 de diciembre de 1978. Boletín Oficial del Estado, 29 de diciembre de 1978, núm. 311, p. 29313-29424.
- Cyrlunick, B. (2001) *Les vilains petits canards*. París: Éditions Odile Jacob.
- Epstein, S. (2003). *Manual de Inventario de Pensamiento Constructivo- CTI*. Ma-



drid: Tea Ediciones.

Fernández-Poncela, Anna-María (2012), Riéndose aprende la gente. Humor, salud y enseñanza aprendizaje, en *Revista Iberoamericana de Educación Superior (RIES)*, vol. III, núm. 8, <http://ries.universia.net/index.php/ries/article/view/164/html> 28 [consulta: noviembre, 2012].

García Rodera, M.C. (2012) *Web personal*. <http://maricruzgarcia.com/>

**García Walker, D.** (2002), *Los efectos terapéuticos del humor y de la risa*, Málaga, Sirio.

García, B. (2008) Programa para mejorar el sentido del Humor, Madrid: Pirámide.

Godoy, C (2009) Prevención y tratamiento de la delincuencia. Recurso online disponible en <http://www.marisolcollazos.es/Prevencion-tratamiento-delincuencia/Prevencion-6.html>

Goleman, D. (1992) *Inteligencia emocional*. Barcelona: Kairós

Idígoras, A. (2008) (ed.), *El valor terapéutico del humor*, Bilbao, Desclée De Brouwer.

Izzo, R.L. y Ross, R.R. (1990) Meta-analysis of rehabilitation programme for juvenile delinquents. *Criminal Justice and Behavior*, 17. Págs. 134-142.

Kataria, M. (2012) [1995] Official Website of Dr. Kataria. Laughter Yoga International. Global Movement for Health Joy & World Peace. <http://www.laughteryoga.org/> [consulta: octubre, 2012].

Martinson, R. (1974) What Works? Questions and Answers about Prison Reform. *The Public Interest*, 10. Págs 22-54

**Muñoz Polit, M.** (2009), *Emociones, sentimientos y necesidades. Una aproximación humanista*, México (s/ed.).

Ortiz de Urbina, I. (2006) ¿Y ahora qué? La criminología y los criminólogos tras el declive del ideal resocializador. *Revista de libros*, 111. Págs. 3-8

Rodríguez, R. (2006) *Charles Spencer Chaplin: su arte y su poesía*. San José: Universidad de Costa Rica.

Rodríguez, S. (1995) *Resiliencia: otra manera de ver la adversidad*. Bogotá: Pontificia Universidad Javeriana.

Seligman, M. E.P. (2012) [2003] *La Auténtica Felicidad*. Madrid: Zeta.

**Tamblyn, D.** (2007), *Reír y aprender. 95 técnicas para emplear el humor en la formación*, Bilbao, Desclée de Brouwer.