

Esta
Historia
LA CREAS TÚ

el libro de tu vida

PROYECTO AVANZADO DE DISEÑO

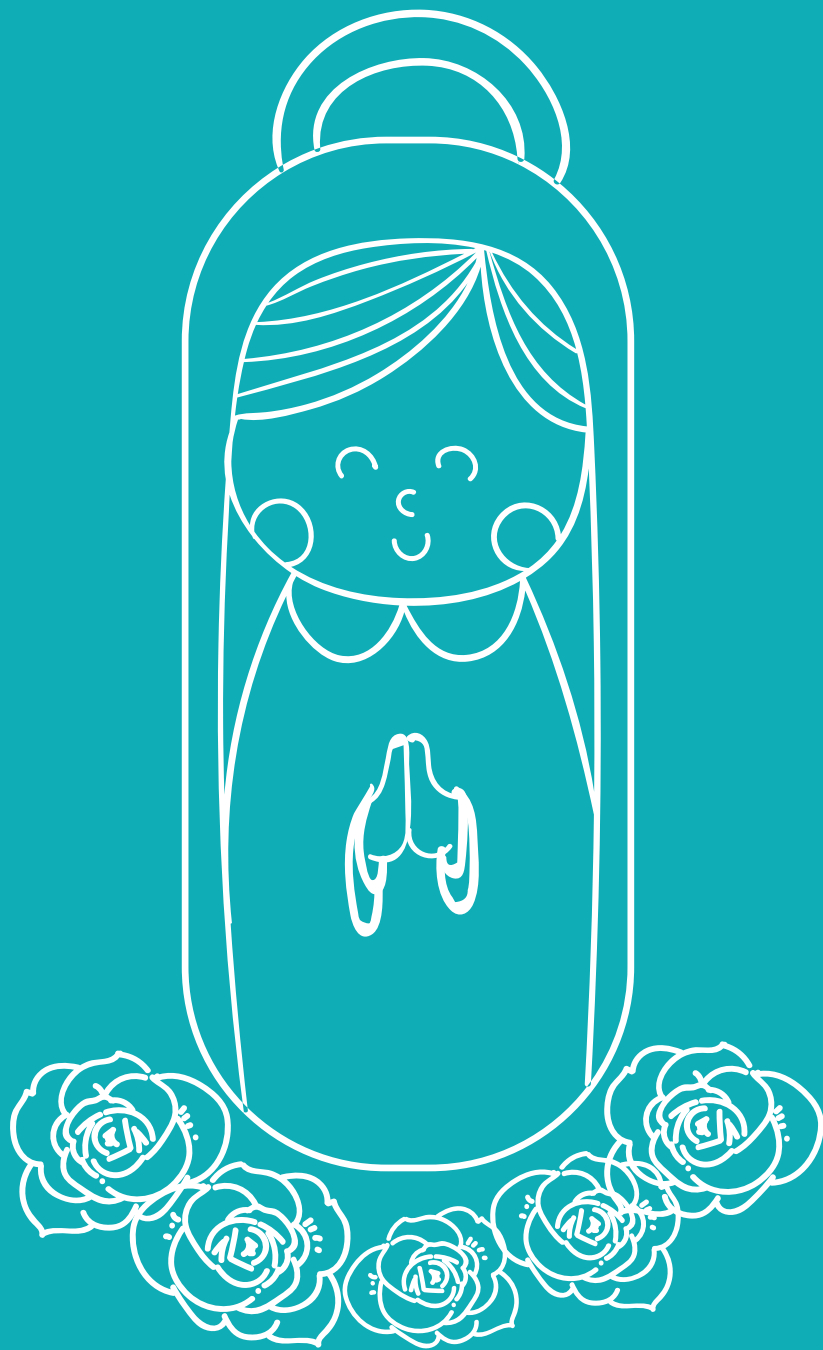
Nombre de el Proyecto: Esta historia la creas tú. El libro de tu vida.

Estudiante: Nathalia Marmolejo Moreno

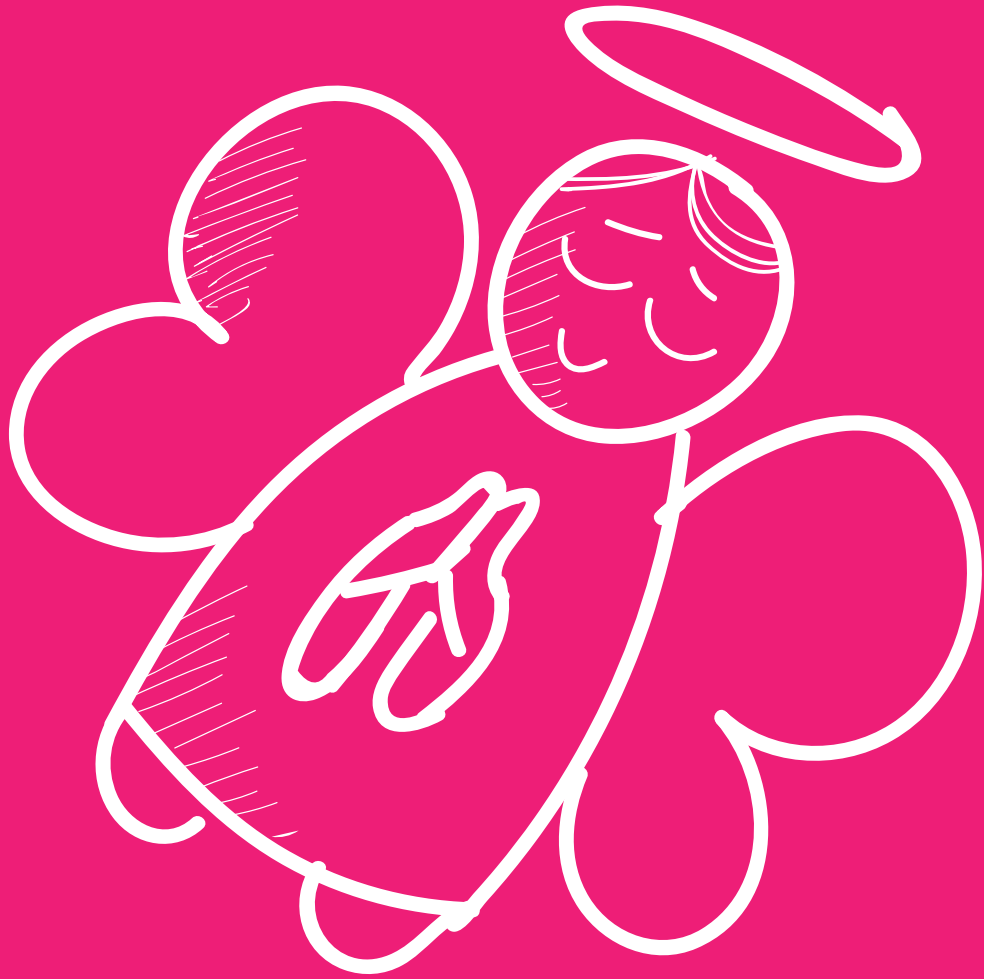
Asesor: Maria Paz Velez

Facultad de Humanidades y Ciencias Sociales Departamento de Arte,
Arquitectura y Diseño Carrera de Diseño de Comunicación Visual.

Pontificia Universidad Javeriana Cali
Santiago de Cali, Colombia.



Contribución a la resocialización de las internas del **COJAM** que participan del proyecto “**Libertad tras las Rejas**”.



CONTENIDO

Resumen // Pág 2

Objetivos // Pág 3

Justificación // Pág 5

Audiencia Objetivo // Pág 10

Contexto de la Necesidad // Pág 11

Benchmarking // Pág 12

Métodos, Técnicas y Herramientas // Pág 22

Estado del Arte // Pág 31

Requerimientos del diseño // Pág 36

Desarrollo del producto // Pág 38

Conclusiones // Pág 51

Referencias y fuentes // Pág 52

RESUMEN

El siguiente proyecto contiene una investigación que en el transcurso pretende contribuir a la resocialización de las internas del COJAM que participan del proyecto "Libertad tras las Rejas".

Diciendo esto se pretendió por medio de él dar respuesta y acciones a una necesidad de tipo social generando un aporte, eficaz y significativo que contribuyó a la resocialización de las internas del COJAM e incentivó a la participación de las reclusas en los talleres psicosociales y espirituales.

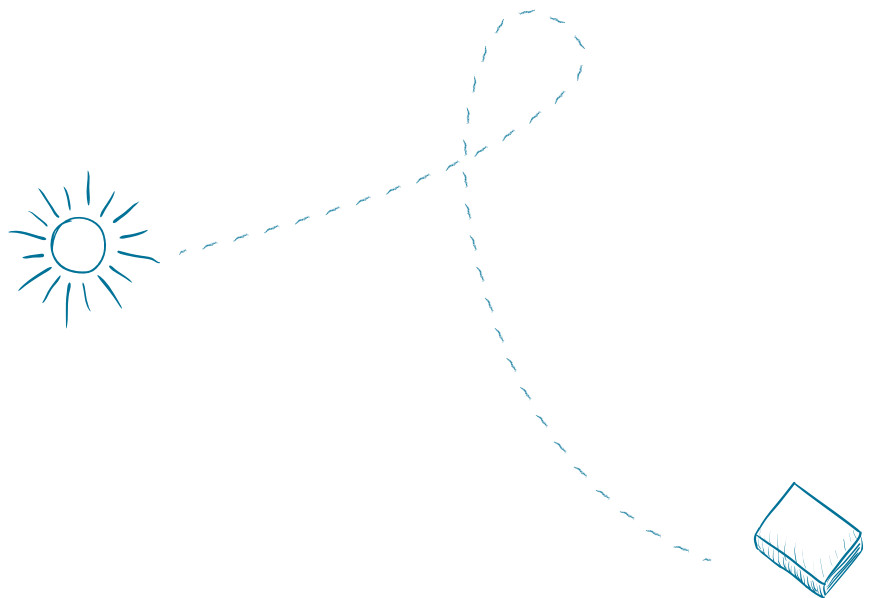
Ahora bien, se han plantearón unos objetivos con el fin de perfilar el rumbo que debió tomar el proyecto para generar resultados satisfactorios, entre los cuales estuvo la elaboración de un libro que consta de 60 paginas, las cuales toman el arte y la escritura como una terapia y una forma de sanación.

Para llevar a cabo el proyecto se realizó una investigación de campo exhaustiva, abarcando varios expertos en el tema que permitieron sustentar el mismo.

De esta manera, y una vez realizado el libro se implanto entre las reclusas, logrando una sonrisa en cada una de ellas, obteniendo resultados plenamente satisfactorios en cada taller, ya que ahora cuentan con una guía no solamente educativa si no de carácter espiritual y emocional.

OBJETIVO GENERAL

Generar desde la comunicación visual un aporte, eficaz y significativo que contribuya a la resocialización de las internas del COJAM e incentive la participación de las reclusas de los talleres psicosociales y espirituales que se realizan en el proyecto Libertad tras las rejas.



OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Analizar los talleres psicosociales y espirituales de Libertad tras las Rejas e identificar los temas para una guía didáctica.

Relacionar los objetivos de los talleres que se dictan en el proyecto Libertad tras la Rejas, con la metodología de aprendizaje implementada, para identificar necesidades.

Definir un prototipo didáctico que brinde la información que se desea comunicar en los talleres, generando una enseñanza perdurable en la vida de las reclusas.

COMPLEJO CARCELARIO Y PENITENCIARIO JAMUNDI "COJAM"





POR SOBRE TODAS LAS COSAS CUIDA TU CORAZÓN,
PORQUE DE ÉL MANA LA VIDA.



JUSTIFICACIÓN

Aunque el propósito de los sistemas penitenciarios es que las personas durante este periodo de condena puedan reflexionar sobre las fallas cometidas y puedan vivir una vida diferente al terminarla, éste proceso de resocialización no da el resultado esperado, ya que cada persona al sentirse privada de su libertad, llega dentro del mismo establecimiento a desarrollar ciertos comportamientos inadecuados y diferentes trastornos.

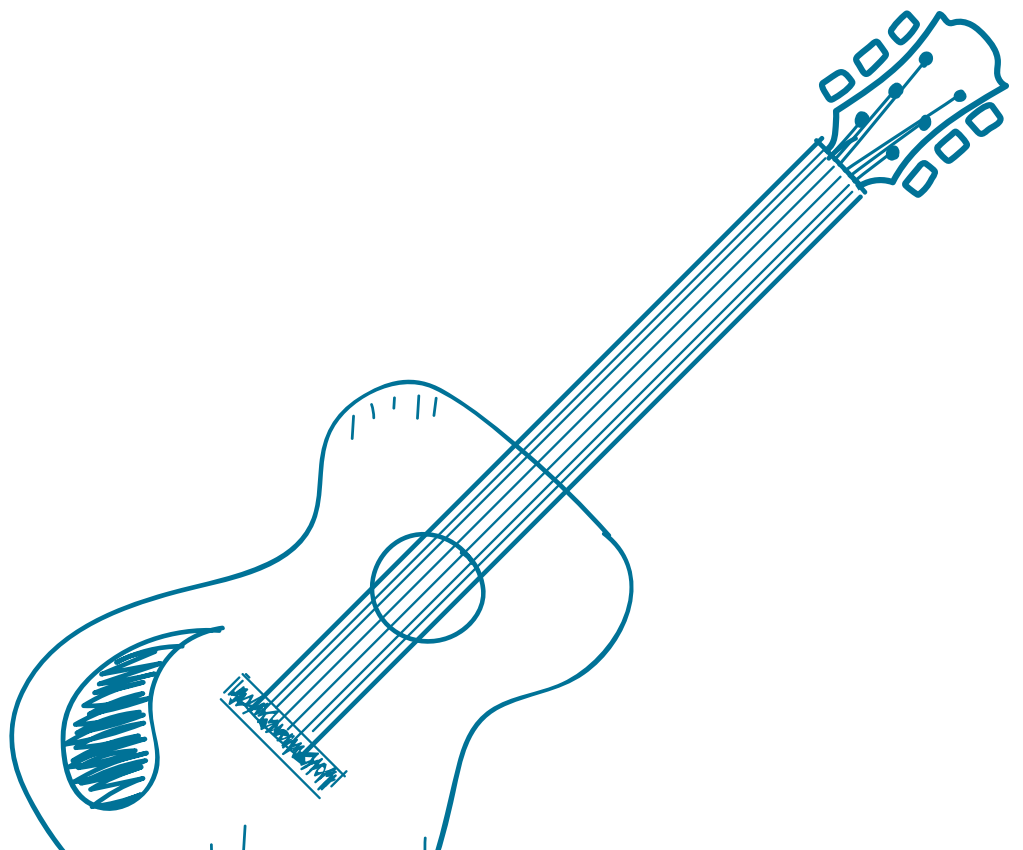
Debido a dicho panorama aparece la necesidad desde la capellanía liderada por el padre Diego Fernando Gaspar de realizar procesos formativos, de acompañamiento psicosocial y espiritual que contribuyan a la resocialización de los internos del COJAM para que una vez cumplidas sus penas logren la vinculación a la vida social, familiar, comunitaria y política del país siendo gestores y artesanos de paz y sana convivencia, así surge el proyecto llamado "Libertad tras las Rejas" el cual abarca toda la necesidad mencionada anteriormente ayudando a reformar el proyecto de vida de todos los internos,

incluyendo también al cuerpo de custodia y personal administrativo. Este programa empezó en el 2016 con un equipo voluntario de 30 personas, actualmente consta con 230 ayudando aproximadamente a 2.500 personas. El proyecto ha tenido gran aceptación por el centro penitenciario y reclusión de Jamundí, ya que a raíz de este trabajo social, con los talleres, retiros y demás actividades que abarca el programa, las tasas de suicidios, violencia interna y otros trastornos han disminuido.

Libertad tras las Rejas ,al ser un proyecto tan extenso pero con una trayectoria corta , aún carece de mucha consolidación en la información, organización y el diseño de los materiales, aunque ha tenido resultados muy positivos en tan corto tiempo, con lo básico que se tiene. Se ha visto la necesidad de empezar a trabajar en varios puntos para llevar acabo el proyecto de una manera más estructurada, optimizando los resultados a futuro siendo así un programa reconocido y apoyado por diferentes entidades privadas y públicas.

JUSTIFICACIÓN

Una de las necesidades y punto a trabajar son los talleres psicosociales y espirituales que se realizan en la penitenciaría; son talleres que contribuyen a la resocialización de las internas del COJAM. Estos talleres son dictados por unas servidoras líderes, que usan como guía unas cartillas espirituales bases ya existentes. La comunicación visual no es implementada hasta el momento en los materiales utilizados, lo cual puede llegar a ser un gran aporte para la eficacia de estos talleres.



CONTEXTO DE LA NECESIDAD

Lograr un aporte eficaz para la resocialización en un grupo objetivo dentro de la penitenciaria de Jamundí es una contribución muy grande, ya que la resocialización dentro de una penitenciaria es el principal propósito de la condena o pena que le dictan al recluso, para que al culminarla no sea nuevamente un integrante peligroso para la sociedad. Debería ser obligación del estado entregar una persona sana, llena de deseos de hacer el bien a la comunidad, con un claro propósito de vida para él y su familia, ya curado de toda intención y deseo de causar algún daño en su entorno social.

“Artículo 9o. funciones y finalidad de la pena y de las medidas de seguridad. La pena tiene función protectora y preventiva, pero su fin fundamental es la resocialización. Las medidas de seguridad persiguen fines de curación, tutela y rehabilitación. **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.

“(Ley 65 de 1993. Por la cual se expide el Código Penitenciario y Carcelario).

Sin embargo, dentro de las cárceles y penitenciarias de Colombia incluyendo la de Jamundí hay un problema con el tema la resocialización; y es que no se cumple a cabalidad esta ley porque los centros de reclusión son construidos y diseñados sin tener en cuenta el crecimiento que hay de la población carcelaria el cual ha crecido en Colombia desde 1993 un %330 sin dejar atrás el incremento diario de la delincuencia, lo que con lleva a que sus capacidades sean insuficientes para recluir a tantas personas, teniendo como consecuencia el hacinamiento.

CONTEXTO DE LA NECESIDAD

Por otro lado no es que el estado no haga ninguna inversión en los centros de reclusión para ayudar al hacinamiento que hay, porque de hecho si lo ha realizado; desde el año 2.000 ha invertido 3,5 billones de pesos, pero aun así el 80% de estos centros carece de un área de sanidad adecuada y de personal especializado que brinde un acompañamiento necesario para que los reclusos puedan ser rehabilitados eficazmente y que al cumplir su condena no recaigan; salgan con un proyecto de vida nuevo sin querer volver a delinquir.

Según el consejo nacional de política económica y social dice: En la actualidad, Colombia cuenta con 137 establecimientos de reclusión del orden nacional con una población de más de 118.000 reclusos, a pesar de que su capacidad es inferior a los 78.000 cupos. Aunado a la elevada tasa de hacinamiento, que supera el 52%, muchos de los centros de reclusión no cuentan con la infraestructura básica para garantizar el efectivo cumplimiento de los fines de la pena en condiciones de dignidad humana bajos.

La insuficiente infraestructura para cumplir con los fines resocializadores de la pena y la situación de hacinamiento en los centros de reclusión del país, no son situaciones nuevas. Desde el año 2000, el Gobierno nacional ha venido elaborando un marco de política pública dirigido a enfrentar los principales retos del modelo penitenciario. Mediante los documentos CONPES 3086 de 2000, 3277 de 2004, 3412 de 2006 y 3575 de 2009, se definieron intervenciones orientadas a solventar la grave situación institucional, social y humanitaria de los centros de reclusión nacionales mediante la ampliación de la oferta penitenciaria. Dichas estrategias se acompañaron de estudios que buscaron implementar las reformas necesarias para hacer frente a la crisis. Los problemas del sistema penitenciario en Colombia, sin embargo, no pueden ser reducidos a la inexistencia de una oferta suficiente en materia de cupos. Por el contrario, deben ser entendidos de manera integral, es decir, proponiendo soluciones que respondan al agregado de falencias que presenta el sistema,

CONTEXTO DE LA NECESIDAD

las cuales en parte se derivan de la desarticulación entre la política penitenciaria y la política criminal, y que impiden que mediante la privación de la libertad se cumplan los fines de la pena otorgada.

La política penitenciaria en Colombia debe centrarse en mejorar las condiciones de los condenados con el objeto de que estos puedan resocializarse en condiciones dignas, con propuestas que se articulen de manera armónica con una política criminal más enfocada hacia una administración de justicia eficiente, que no sólo involucre a las entidades del orden nacional sino también a las autoridades municipales y departamentales. (CONPES, 2015, p.128). Debido al hacinamiento, la falta de un área de sanidad adecuada, de un eficaz acompañamiento profesional y psicológico en un centro de reclusión se genera en los presos un ambiente de rencor, de peleas, de suicidios, de rabia, de diferentes trastornos mentales; por lo tanto es fundamental trabajar en todos esos aspectos.

El juez Steven Leifman presidente del equipo encargado de legislar sobre cárceles y salud mental en la Corte Suprema de la Florida en Estados Unidos, el país con más presos en el mundo que: “En lugar de seguir construyendo prisiones sería mucho más útil gastar ese dinero en tratamientos para evitar que los pacientes ingresen al sistema penitenciario”. (Mentes Fugadas, Semana.)

Por lo tanto, teniendo en cuenta la situación tan complicada que se vive en los centros penitenciarios de Colombia, es de mucha ayuda cualquier aporte y espacio que se les pueda brindar para su diario vivir tras las rejas. Así es como surge la necesidad de contribuir con el Proyecto Libertad Tras las Rejas que por medio de talleres psicosociales y espirituales busca que los reclusos puedan llenarse de deseos de hacer el bien a la comunidad, teniendo una buena conducta, con un claro propósito de vida para él y su familia, dejando a un lado la intención y deseo de causar algún daño en su entorno y llenándose de fe, y amor otra vez.

CONTEXTO DE LA NECESIDAD

En la realización de estos talleres se tienen en cuenta cada uno de los siguientes componentes.

1. Formación para la elaboración de los proyectos de vida.

2. Atención Psicosocial para el fortalecimiento de la sana convivencia.

3. Vida espiritual para la aprehensión de los valores de fe.

Este proyecto que a la fecha cuenta con 250 personas voluntarias que semanalmente visitan la cárcel de Jamundí para brindarle a los reclusos un acompañamiento espiritual con el fin de promover entre ellos valores como la resocialización, la paz y el perdón, cada uno de estos talleres es importante, pues le permite a las internas tener un diálogo continuo, ser escuchadas y sobre todo entendidas. Este programa ha logrado generar un impacto positivo en el comportamiento de las reclusas, pues los índices de agresividad han disminuido.

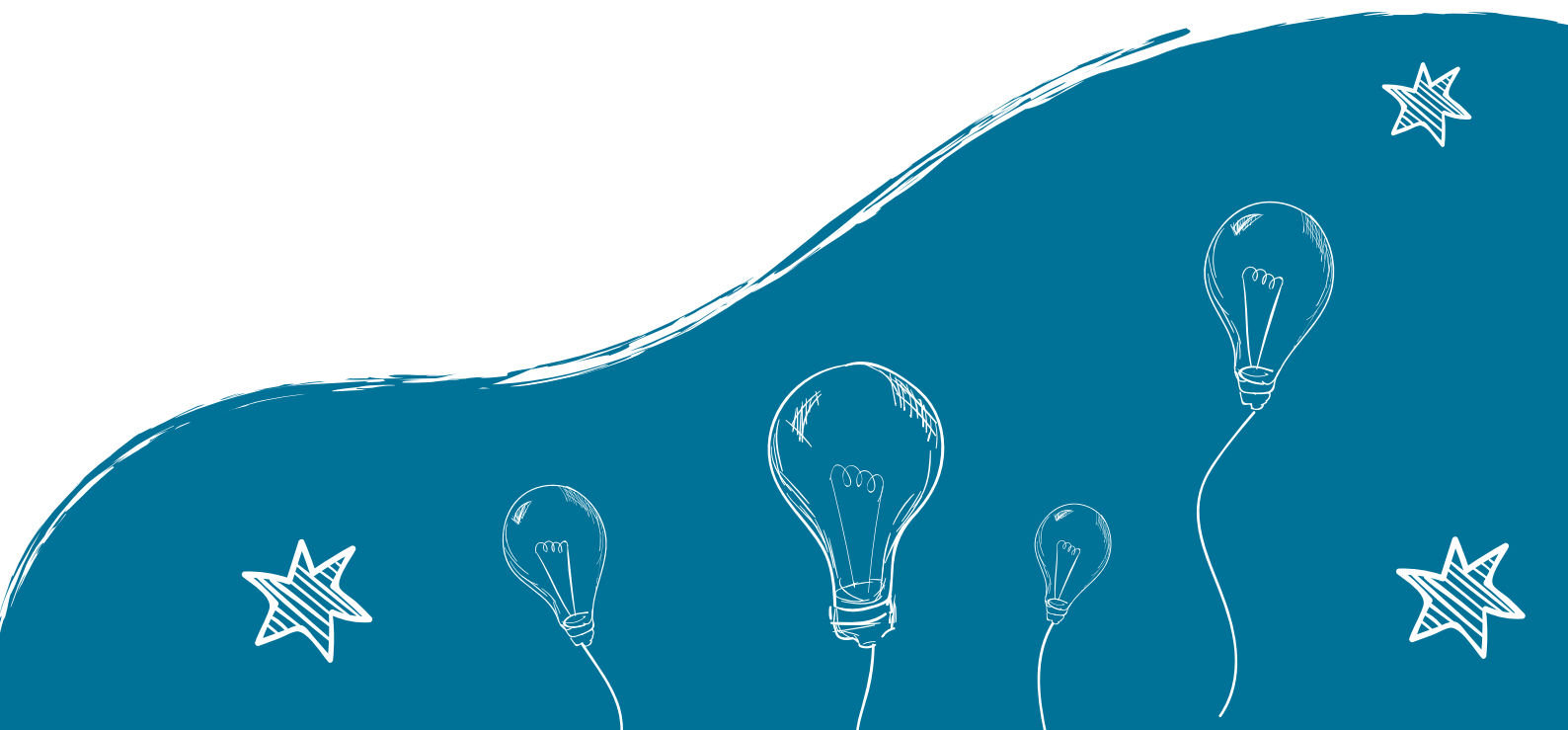
Carlos Alberto Murillo director del centro de reclusión de Jamundí afirmó:

“El año pasado para la fecha ya llevábamos aproximadamente unas siete a ocho muertes violentas y este año tengo sólo una, muertes naturales llevo sólo cuatro, lo que te da un índice no más de lo que ha bajado la agresividad dentro del personal interno, y eso se logra a través de toda esta cantidad de programas que estamos implementando”. **(Murillo, Junio 30 2017)**

Es por esto que es de vital importancia seguir apostándole a programas que permitan que la reclusa tenga un espacio que la invite a la reflexión y la enseñanza, Además, el hecho de estar más relajadas influye de forma positiva en su marcada agresividad porque les permite tener un control más efectivo creando así un ambiente más tranquilo a su alrededor. Esto se ve reforzado por una significativa mejoría en las relaciones interpersonales de las internas que participan de las actividades, lo que se refleja en la consecución de una buena convivencia en el centro de reclusión, ya que las participantes se convierten en portadoras de buenas relaciones y acciones.

AUDIENCIA OBJETIVO DEL PROYECTO

Población de internas en condiciones de condenadas y sindicadas del Centro Penitenciario Carcelario de Jamundí quienes en su gran mayoría son procedentes de Cali y algunas regiones del Valle del Cauca, en un porcentaje inferior son presas remitidas de diferentes cárceles del país, que participan de los talleres espirituales de Perdón, reconciliación y paz que se realizan en el proyecto Libertad tras las Rejas, interesadas en alimentar su espiritualidad o en recibir información, herramientas, que las ayude a lidiar con diferentes problemas o trastornos que sufren a diario al estar privadas de su libertad.



BENCHMARKING

Los talleres psicosociales y espirituales que se realizan en el proyecto Libertad tras las rejas representan un instrumento veraz para la resocialización de toda aquella persona que por algún motivo a delinquir. Que según la legislación colombiana, específicamente en el artículo 4º de la ley 599 del 2000, la pena privativa de la libertad tiene una función protectora pero al mismo tiempo preventiva, lo que evidencia que su finalidad principal es la resocialización del condenado que es lograda por medio del tratamiento penitenciario, sustentado bajo la idea fehaciente de que se logrará “ mediante el exámen 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” (Ley 65, 1993, art. 9-10).

De acuerdo a lo anterior nace una iniciativa de acompañamiento espiritual liderada por un grupo de personas voluntarias que hacen una visita semanal al centro de reclusión de Jamundí valle.

Alas de libertad es un proyecto que le ofrece un acompañamiento a los internos a través de la promoción entre ellos de valores como la resocialización, la paz y el perdón. De acuerdo con el Padre Diego Fernando Gaspar, capellán de la cárcel, este es un programa “espiritual, social y psicológico, que se basa en realizar actividades puntuales con el direccionamiento de equipos que se encuentran en cada uno de los patios”.

Es por esto que en el proceso investigativo se encontraron referentes de proyectos que refuerzan nuestra iniciativa de acompañamiento espiritual para resocialización de cada una de las internas.

Proyectos que ayuden a la resocialización (internacional y nacional).

1.(Internacional) Construyendo Puentes :

“desarrollado por las organizaciones de Confraternidad Carcelaria Internacional en siete países europeos (República Checa, Alemania, Hungría, Italia, Países Bajos, Portugal y por último España)

BENCHMARKING



y dos instituciones de investigación (Universidad de Hull de Reino Unido y el Instituto Makam Investigation de Austria) . Este proyecto reúne a un grupo de víctimas del delito con un grupo de delincuentes en un "diálogo restaurador" 'y de aprendizaje. En el programa, las víctimas tienen la oportunidad de encontrarse con delincuentes no relacionados (es decir, que no sean los que cometieron el delito en contra ellas) y de ayudarles a comprender cómo la conducta delictiva afecta en realidad las víctimas. Para las víctimas es una oportunidad para compartir experiencias; para contar la historia del delito cometido sobre ellas mismas, y sus efectos; para experimentar una forma de perdón; para experimentar un diálogo constructivo con delincuentes; para obtener una cierta restauración y curación del daño causado; para así obtener un mayor apoyo emocional".

Este proyecto tiene como principal herramienta la justicia restaurativa , una interesante forma que tiene como objetivo primordial sanar el daño provocado por

el delito a partir del diálogo. Este conversatorio involucra tanto delincuentes como víctimas en el que prima el respeto, la verdad, y la tolerancia.

En este taller se habla sobre las causas que deja el delito y sobre como se puede arreglar ese daño, también se deciden las principales cuestiones por medio del dialogo, en vez de que sean los expertos y profesionales quienes determinen las respuestas y las soluciones. Un objetivo clave del Diálogo Restaurativo es permitir a delincuentes y víctimas llegar a un entendimiento común sobre el daño causado por el delito, y un acuerdo sobre la forma en la que el agresor pueda compensar el daño ocasionado.

Esta metodología es ideal para cualquier organización que desee construir fuertes lazos de perdón y respeto entre víctimas y reclusos. A medida que el programa avanza, su repercusión en ambas partes es positiva, ya que repara el daño y enmienda las relaciones maltrechas por el delito. Cada proceso es diferente, pero se espera que los resultados logren generar cambio.

BENCHMARKING

2.(Nacional) Arquitectura como recurso para la resocialización en las cárceles colombianas:

“El proyecto consiste en la generación de nuevos espacios habitables y con calidad para la población reclusa en Colombia, pretendiendo con esto no solo la creación de escenarios dignos para la población reclusa, sino que además trasciendan en la vida de los mismo, generándoles una transformación en su pensamiento y permitiendo que los procesos de resocialización se lleven a cabo con éxito. Para el desarrollo de este nuevo modelo basado en la premisa, de máxima seguridad exterior, máxima libertad interior, se trabajó bajo una matriz basada en la investigación, el análisis y la valoración de la evolución del diseño carcelario, su relación con el contexto urbano, el impacto social de estos escenarios y su integración con las políticas ambientales de nuestro país, para así llegar a proponer un modelo, con criterios puntuales de diseño, con los cuales se pretende generar un impacto, que si bien no se puede visualizar .

en el futuro inmediato debido a la costumbre social, si puede plantear otra alternativa o punto de partida para solucionar las problemáticas nacionales”

Actualmente en Colombia contamos con el mayor índice de presos en relación con el número de habitantes, según el informe estadístico de enero de 2017 del INPEC. Situación que preocupa a grandes rasgos debido a que las cárceles no cuentan con la infraestructura para albergar tantos delincuentes. Pero mas que eso el problema principal es la deficiencia en la calidad de vida de los centros de reclusión. No podemos lograr una sociedad evolucionada, si nuestros procesos de resocialización son frágiles y poco veraces.

Este proyecto propone la arquitectura, como método para el cambio, bajo una serie de propuestas que conviertan espacios de baja calidad y poco habitables, en centros de resocialización, entendimiento y reparación de victimas. Es normal que este tipo de problemáticas estén liderados por otras especialidades como la psicología o la sociología, que estudian el



BENCHMARKING

comportamiento humano en su entorno, pero así mismo desde la arquitectura este proyecto busca crear comportamientos, emociones y sensaciones distintas a partir del espacio.

3. Influencia del vínculo familiar en el proceso de resocialización De las mujeres recluidas en el establecimiento Penitenciario y carcelario COIBA/ PICALEÑA, Ibagué – Tolima :

“Este proyecto es un trabajo realizado desde el semillero de investigación Huellas universitarias de la Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD, en el Cead de Ibagué. Este se centra en el análisis que tiene la influencia de la familia en el proceso de resocialización de las mujeres infractoras que se encuentran recluidas en el Complejo Penitenciario y Carcelario Coiba – Ibagué. De modo que, reconocer la necesidad de la cercanía de la familia, como factor de estabilidad y apoyo al proceso resocializador,

hace posible prever e imaginar un futuro esperanzador y un presente que si bien no es agradable, se haría reflexivo y manejable por la interna, adquiriendo “una idea de readaptación, concibiéndola como la forma de aprender, de cambiar y de valorar el tiempo que pasaron lejos de su familia, hijos y amigos.” (Cruz, Morales, y Ramírez, 2009 - 2010).

En este proyecto resalta la familia como pilar fundamental al cambio, en el que busca a través de diferentes programas fortalecer los vínculos familiares con los internos. Gracias a las actividades realizadas, las reclusas percibieron un gran apoyo moral por parte de sus familiares, lo que genera una percepción positiva por ambas partes. Destacar al núcleo familiar como agente protector, permite a las reclusas manejar las emociones negativas que provocan los lugares de hacinamiento, lo cual es beneficioso para los programas de resocialización realizados.

BENCHMARKING

Sin embargo, es precisamente en este sentido donde la familia cumple con un papel muy importante, pues de ellos dependerá muchos de los comportamientos que las reclusas puedan tener.

4.Libro ¿Cuál es tu historia? Adriana Cruz & Tata R:

“¿Cuál es tu historia? Son 60 páginas en donde cada uno de nosotros puede compartir su historia, esa que se vive diariamente y que se puede plasmar escribiendo, pintando o recortando imágenes. “No se trata de un diario, porque los diarios son cuadernos en blanco en donde tú te enfrentas a hojas en blanco. Este es un libro guiado que te invita a inspirarte, a escribir y compartir” dice Adriana Cruz. Es una propuesta inspiradora, pero sobretodo entretenida.

En él, el lector se convierte en el propio autor. El libro está dirigido a todo tipo de personas, independientemente de su edad, género, habilidades o profesión. La invitación en ¿Cual es su Historia? es motivar a la .creatividad escribiendo, pintando, recortando y pegando o dibujando.por lo que el libro se convierte en una posibilidad de expresión para chicos y

grandes que quieran tener un mayor conocimiento personal y darle permiso al niño interior de cada uno para expresar sin reserva los sentimientos y sueños”

Un libro muy interesante que no te pide ser un experto en el dibujo, simplemente te da la excusa perfecta para disipar tu mente, pues no importa si solo sabes hacer garabatos, o líneas sin sentido, el libro no es para dibujar bien, es solo una herramienta mas para liberarnos y plasmar en un papel lo que sentimos.

Inventar y contar historias es una de las actividades más universales del ser humano. No existe sociedad humana que no haya contado, escuchado y transmitido historias. En los relatos contamos quiénes somos, de dónde procedemos, en qué nos diferenciamos de otros y en qué creemos. Dibujar puede tener grandes beneficios terapéuticos que pueden ayudarnos a sanar nuestro interior, a ser un poco más felices y, como no, a conocernos mejor. Es por esto que este libro es una herramienta ideal para salir de la rutina, para pensar mas en nosotros, en lo que nos gusta y lo que no.

BENCHMARKING

5. Religión tras las rejas:

Con este trabajo de investigación se propone describir la función que cumple la religión, como reguladora de comportamientos y estrategia para asimilar la condición de reclusos en individuos sindicados y condenados por diferentes delitos del patio ocho de la cárcel Villahermosa, todo esto, mediante un esquema comparativo de dos grupos religiosos, católicos y pentecostales. Este trabajo de investigación tiene un interés en la sociología de la cárcel y de la religión, pero no es un interés que cuestione la existencia o la creencia en Dios. De hecho, admitir la pregunta sobre la creencia en Dios ya es un error. Pues, hay palabras que aunque tienen significado no hay un compromiso ontológico, es decir, no todo lo que tiene significado existe. Yo puedo preguntarme si Sherlock Holmes tocaba el piano, y la respuesta bien podría ser falsa, sin embargo, Holmes nunca existió, es simplemente un objeto intencional, es una creencia sobre una creencia. Con Dios parece ser igual, es el resultado de una creación hecha por la sociedad.











La palabra- Dios- tiene significado tanto emocional como cognitivo lo que no necesariamente compromete su existencia, sin embargo, como creación social tiene validez para los estudios sociológicos. Esta discusión es interesante pero no se abordará en este texto. Tampoco, se analizará el origen de la religión, se intentará definirla o captar su esencia, más bien, se ha procurado un acercamiento desde el punto de vista funcional y sus impactos sobre lo individual. Ha sido un interés enfocado en las particularidades de la religión a partir de la interacción con otros individuos, es decir, remitida a la vida privada de todos los sujetos.

Esta investigación resalta que la religión a la cual pertenecen cada una de las reclusas no es de vital importancia, pues su fin no es serle fiel a su doctrina sino de encontrar un vínculo espiritual que las mantenga alejadas de la dura realidad a la que se encuentran inmersas. La conexión espiritual es por ende una estrategia que permite al interno alejarse del ocio y de pensamientos suicidas.



Por medio de la palabra y las enseñanzas de la biblia el interno podrá conciliar una imagen de cambio y moralidad, que le facilite el proceso de reinserción social y además, dentro del establecimiento la religión permea en el comportamiento de los individuos, haciendo que modifiquen de cierta forma los malos hábitos. En últimas, la religión en la cárcel marca diferencia cuando se convierte más en un soporte que en una cuestión de fe.

CATEGORIAS DE ANÁLISIS

libros	Composición	Estética	Colores	Tipografía	Target	Medio
	La composición tipográfica es moderna, atractiva visualmente, juegan con la forma y manejan una gama cromática amplia.	Tiene un estilo moderno, juvenil, retro.		serifada, decorativa	Juvenil, pro activo y participante	Impreso
	La gráfica es sencilla, esta compuesta por tipografía e ilustración y manejan el contraste del blanco negro.	Tiene un estilo moderno, juvenil, popular y artístico.		Manuscrita Decorativa	Juvenil, extrovertido	Impreso y digital
	Su gráfica es rígida y contundente, expresa diversidad y su composición en cuanto a forma comunica distancia, y centralidad.	Tiene un estilo libre, juvenil, sin ningún orden, se asimila al estilo de un tablero de tiza.		Palo seco Manuscrita	Juvenil, extrovertido	Impreso
	Su composición es arbitraria, con un contraste entre el naranja y una gama de verde grisáceo, combina tipografías y su forma no es simétrica.	Tiene un estilo libre, juvenil, sin ningún orden, se asimila al estilo de un cuaderno.		Palo seco, decorativa manuscrita.	Juvenil, pro activo y participante	impreso
	su composición es sencilla, no hay muchos elementos gráficos.	Tiene un estilo libre y organico.		Sin serfi, paloseco, decorativa	Juvenil, creativo, es sencillo pero conceptual.	impreso

CONTRIBUCIÓN A LA RESOCIALIZACIÓN DE LAS INTERNAS DEL COJAM QUE PARTICIPAN DEL PROYECTO “LIBERTAD TRAS LAS REJAS”.

Benchmarking	Aporte al proyecto
Influencia del vínculo familiar en el proceso de resocialización De las mujeres reclusas en el establecimiento Penitenciario y carcelario COIBA/ PICALÉÑA, Ibagué – Tolima	<ul style="list-style-type: none"> — Reconocer la necesidad de la cercanía de la familia, como factor de estabilidad y apoyo al proceso resocializador — Destacar al núcleo familiar como agente protector, permite a las reclusas manejar las emociones negativas que provocan los lugares de hacinamiento — la familia como pilar fundamental al cambio
(Nacional) Arquitectura como recurso para la resocialización en las cárceles colombianas	<ul style="list-style-type: none"> — Espacios amigables, como método para el cambio, bajo una serie de propuestas que conviertan espacios de baja calidad , en un lugares aptos para la resocialización, entendimiento y reparación de víctimas
(Internacional) Construyendo Puentes	<ul style="list-style-type: none"> — Diálogo restaurador — Construcción de fuertes lazos de perdón y respeto — Justicia Restaurativa.
Libro ¿Cuál es tu historia? Adriana Cruz & Tata Roldan	<ul style="list-style-type: none"> — Dibujar para tener beneficios terapéuticos para ayudar a sanar el interior, a ser un poco más felices y, como no, a conocerse mejor. — Propuesta inspiradora, pero sobretodo entretenida — herramienta ideal para salir de la rutina.
Religión tras las rejas	<ul style="list-style-type: none"> — la religión, como reguladora de comportamientos y estrategia para asimilar la condición de reclusos. — las enseñanzas de la biblia para conciliar una imagen de cambio y moralidad, que le facilite el proceso de reinserción social





JESÚS, TÚ HAS DICHO: "CONFIAD
EN MÍ, YO HE VENCIDO AL
MUNDO" YO TE ENTREGO TODAS
MIS PREOCUPACIONES Y
PROBLEMAS CON ANDO EN QUE
EL PROBLEMA ES AHORA TUYO
PARA QUE LO RESUELVAS
DE ACUERDO A TU
DIVINA VOLUNTAD.



MÉTODOS, TÉCNICAS Y HERRAMIENTAS

A través de la comunicación visual se puede generar un material eficaz, que sea un instrumento significativo en los talleres psicosociales y espirituales que se realizan en el programa Libertad tras las rejas el cual aporta a la resocialización de las internas del COJAM que participan de ellos. Para el desarrollo final de este proyecto se pretende abarcar la metodología Design Thinking, " Metodología utilizada para generar ideas innovadoras que centra su eficacia en entender y dar solución a las necesidades reales de los usuarios. Dicha metodología consta de 5 etapas que se deben poner en valor:

Empatizar: Comprensión de las necesidades de los usuarios implicados en la solución que estemos desarrollando, y también de su entorno. Es importante abarcar en este punto el por que la necesidad del proyecto entendiendo así que actualmente las reclusas en Colombia no tienen diversidad de talleres psicosociales y espirituales que contribuyan de cierta forma a el proceso que viven en su lapso de reclutamiento, por ende se intervendrá en los talleres espirituales del perdón, reconciliación y paz

que se realizan en el proyecto Libertad tras las rejas, queriendo hacer de ellos algo mas perdurable en la vida de las reclusas alimentando su alma y espíritu con diversas herramientas que permitan que ellas tengan un proceso de evolución tanto personal, como tambien espiritual.

Definir: Durante esta etapa debemos organizar la información recopilada durante la fase de Empatía y quedarnos con lo que realmente aporta valor y nos lleva a un alcance de nuevas perspectivas interesantes durante la elaboración de el proyecto, es aquí en donde se selecciona el tipo de público al cual ira dirigido el mismo, a raíz de este mismo se empiezan a desarrollar mas a fondo los objetivos específicos planteados desde el inicio del mismo:

- Analizar los talleres psicosociales y espirituales de Libertad tras las Rejas e identificar los temas relevantes que se abarcan.
- Relacionar los objetivos de los talleres que se dictan en el proyecto Libertad tras la Rejas, con la metodología de aprendizaje implementada, para identificar cada una de las necesidades.

MÉTODOS, TÉCNICAS Y HERRAMIENTAS

- Definir un material eficaz que brinde la información que se desea comunicar en los talleres, generando una enseñanza perdurable en la vida de las reclusas.

Idear: En esta etapa haremos referencia a idear y pasar al prototipo, a pensar ideas innovadoras de cómo brindar un producto que comunique el mensaje que se desea dar. Es por ello y debido a todo el trabajo de campo previamente planteado y realizado, se procede a analizar los datos, estos mismos arrojan que es necesario idear un libro que sea interactivo, y que a su vez permita generar contenido, diciendo esto, cada una de las reclusas tendrá la posibilidad de interactuar, dibujar y expresar sus emociones, a través de un contenido que la guiará por un camino espiritual, despojándose de miedos, ataduras y un sin fin de problemas, logrando así un crecimiento espiritual y emocional, que seguramente la enriquecerá como persona para toda su vida.

Prototipar : En esta etapa se materializó la idea , se mostraron resultados concretos. Diciendo esto se obtuvo un primer prototipo, que se imprimió en cartón, ya que es un material de bajo presupuesto y una tinta (Negra).

Testear: Durante esta etapa se testeó el resultado con las reclusas obteniendo varios datos que permitieron mejorar el prototipo, dichos resultados se basaron primeramente en la tinta de color negro, ya que es un color que genera depresión, lo cual es lo primero que se pretende evitar con el proyecto, por otro lado se obtuvo que el material no era el indicado, ya que es un material tosco, que no permite mucha interacción con la persona.



MÉTODOS, TÉCNICAS Y HERRAMIENTAS



RESOCIALIZACIÓN



EDUCACIÓN



VIDA
ESPIRITUAL



INTELIGENCIA
EMOCIONALES

EMPATIZAR

MÉTODOS, TÉCNICAS Y HERRAMIENTAS

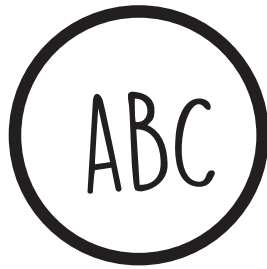
DEFINIR

“Cambiar mi forma de pensar”

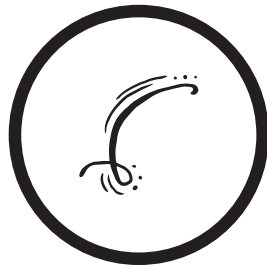
“Clases de dibujo ”

“Juegos didácticos, colorear ”

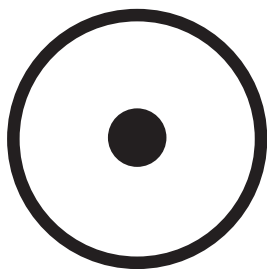
MÉTODOS, TÉCNICAS Y HERRAMIENTAS



TIPOGRAFÍA



TRAZO



COLOR

IDEAR

MÉTODOS, TÉCNICAS Y HERRAMIENTAS

PRIMEROS RESULTADOS



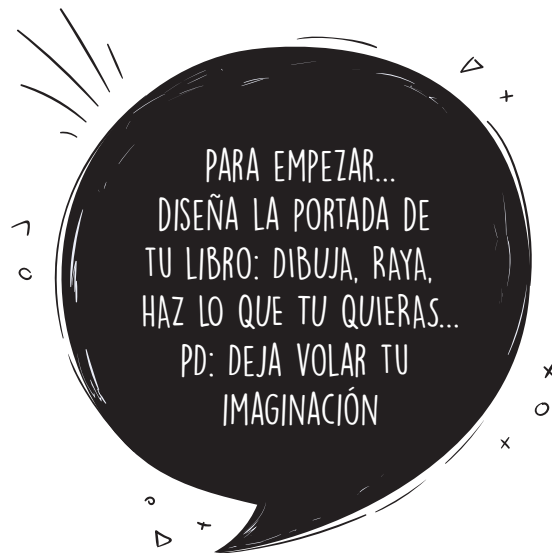
Esta historia
LA CREAS TÚ.
EL LIBRO DE TU VIDA



ESTA HISTORIA
LA CREAS TÚ.
EL LIBRO DE TU VIDA

(bocetos)

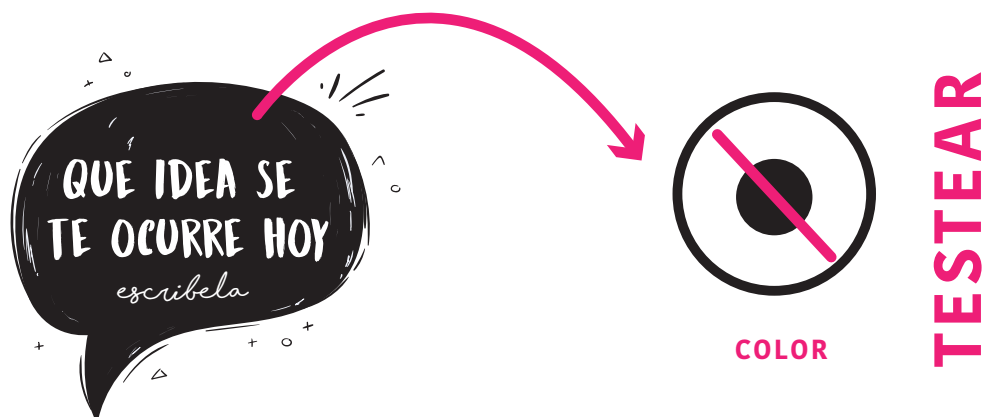
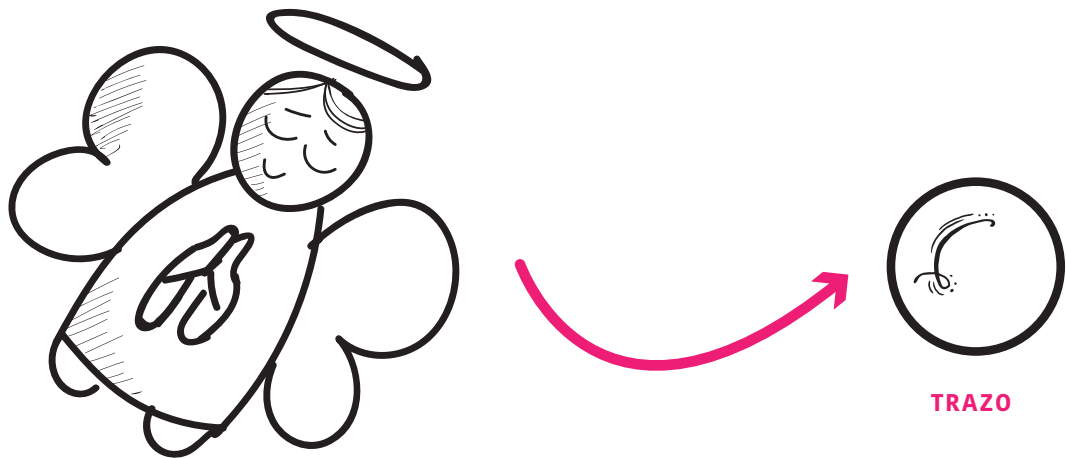
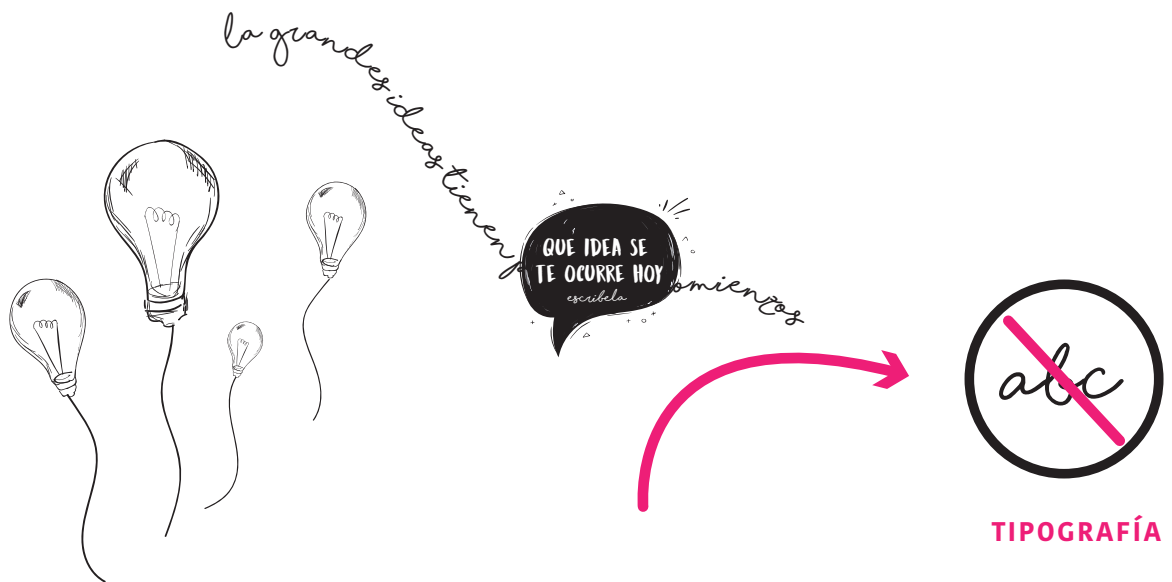
MÉTODOS, TÉCNICAS Y HERRAMIENTAS



PROTOTIPAR

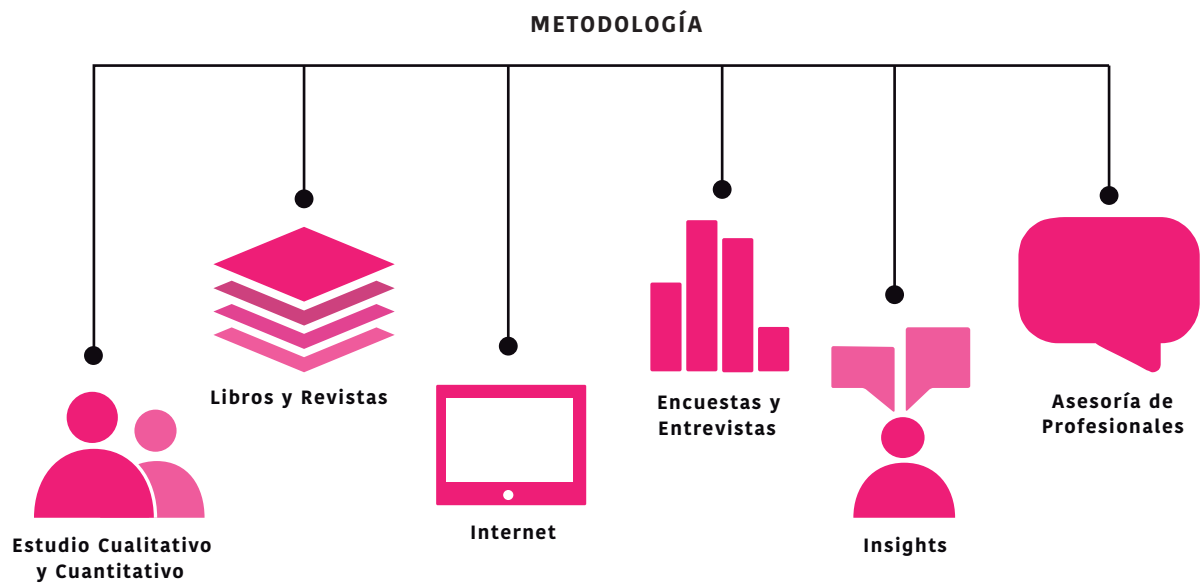


MÉTODOS, TÉCNICAS Y HERRAMIENTAS



MÉTODOS, TÉCNICAS Y HERRAMIENTAS

Herramientas: Se realizó una investigación de campo exhaustiva, abarcando varios expertos en el tema que permitieron sustentar el proyecto. La psicóloga Patricia Carvajal (Católica espiritual), dio el aval acerca del prototipo pensado para el producto final, el mismo que pretende ser un material basado en una vida espiritual de la mano de un trabajo acompañado de Dios. A su vez, se realizó una encuesta con 15 mujeres que arrojaron datos claves para la elaboración del prototipo.



ESTADO DEL ARTE

Generar desde la comunicación visual un aporte físico, eficaz y significativo a los talleres psicosociales y espirituales que se realizan en el proyecto Libertad tras las rejas, el cual contribuya a la resocialización de las internas del COJAM que participan de en cada uno de ellos.

En Colombia las mujeres privadas de la libertad no tienen las mejores condiciones de vida dentro de las prisiones, esto se debe a que el país no se ha visto en la necesidad de otorgar y garantizar de que cada una de ellas sea atendida de la manera en la que debe serlo, sin embargo esta establecido por ley los diferentes derechos que debe tener cada reclusa en el lapso de su estadía en prisión.

MUJERES Y PRISIÓN EN COLOMBIA: ANÁLISIS DESDE UNA PERSPECTIVA DE DERECHOS HUMANOS Y GÉNERO

Según Marcela Briceño-Donn, consultora para un Apoyo técnico y financiero del Fondo de Desarrollo de las Naciones Unidas para la Mujer, UNIFEM: “La revisión de las condiciones generales de vida de las mujeres privadas de libertad en Colombia

indica la necesidad de que, en la definición de normas y políticas sobre la materia, se garantice que las mujeres sean atendidas de acuerdo con su perfil físico, social y psicológico, y no como un apéndice invisible de la población numéricamente mayoritaria. Esto implica, como se deduce de la realidad reflejada en el informe, el diseño de infraestructura adecuada, condiciones de habitabilidad dignas, garantías de respeto por el derecho a la intimidad y privacidad de las mujeres, facilidades de higiene y sanitarias para atender las necesidades femeninas, acciones concretas para propiciar el acercamiento familiar -tanto en cuanto a la ubicación de las mujeres, como a las facilidades para el acceso de los visitantes y la atención de sus hijos-, oferta de oportunidades idóneas de trabajo y educación -como se desarrollará más adelante-, una adecuada atención en salud, ajustada a los requerimientos de la población de mujeres reclusas, y el diseño de programas post-penitenciarios que posibiliten la reintegración a la sociedad en condiciones diferentes a las que determinaron su ingreso a la prisión, fundamentalmente.”

ESTADO DEL ARTE

En dicho documento se establecen todas las condiciones de vida que debería tener una reclusa, diciendo esto, se especifica a la vez que cada una de las condiciones ahí pautadas debe cumplirse por ley, sin embargo cabe resaltar que muchas de ellas no se llevan a cabo, logrando una calidad de vida poco optima para cada mujer en prisión y haciendo de igual manera que su vida tanto física como emocional carezcan de vitalidad. **(MUJERES Y PRISIÓN EN COLOMBIA: ANÁLISIS DESDE UNA PERSPECTIVA DE DERECHOS HUMANOS Y GÉNERO, Bogotá, octubre 2016). mbia**

Terapia artística, un medio de rehabilitación para privados de libertad

En dicho documento se establecen todas las condiciones de vida que debería tener una reclusa, diciendo esto, se especifica a la vez que cada una de las condiciones ahí pautadas debe cumplirse por ley, sin embargo cabe resaltar que muchas de ellas no se llevan a cabo, logrando una calidad de vida poco optima para cada mujer en prisión y haciendo de igual manera que su vida tanto física como emocional carezcan de vitalidad.

La terapia artística ayuda a la recuperación de la autoestima de los privados de libertad, a su socialización, comunicación, búsqueda de soluciones a sus propias vidas y a la reinserción social, además de que contribuye a evitar las reincidencias, en al menos el 85 % de los casos. (La terapia artística como medio de reinserción de los privados de libertad a la sociedad, 2012).

Tal como lo establece el Lic. Alejandro López Meoño, la terapia artística esta demostrada en un gran porcentaje que busca contribuir de alguna manera a la reinserción de las personas privadas de la libertad, si bien o mal esta consta de material plástico, que permite de cierta forma generar contenido visual mediante contenido de conflictos psíquicos que favorecen la resolución. “No se trata de hacer una obra genial ni de someterse a determinadas reglas o normas a la hora de efectuar los trabajos. Lo que importa es el simple hecho de crear y sobre todo de hacerlo con sinceridad, y de dejar que afloren los sentimientos y emociones” **(Lic. Alejandro López Meoño).**

ESTADO DEL ARTE

La fe es útil

La creencia religiosa ayuda a ser más feliz

Según un estudio realizado por Relationships Among Spirituality, Religious Practices, Personality Factors and Health for Five Different Faith Traditions de la Universidad de Misuri: “Las personas creyentes son más felices y cuentan con una mejor salud mental que los ateos”

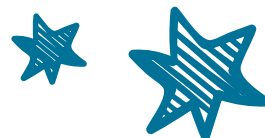
Por lo siguiente aquellos que realmente creen en alguna religión son propensos a tener una vida más ligada hacia el lado espiritual, lo que hace que de alguna u otra manera sean mas felices, ya que la posibilidad de creer en algo mas allá de lo terrenal genera esperanza en la vida de muchas personas. “Cuanto mayor sea el grado de participación en distintas actividades religiosas, menos posibilidades hay de caer en depresiones y otros problemas mentales”.

Las creencias “son un mecanismo psicológico de defensa”, explica el director de la investigación, que permite descifrar que las personas que tienen fe y lidian de cierta manera con problemas

tales como el estrés y otros trastornos neuronales, independientemente de la religión que se procese, tienen menos posibilidades de sufrir ansiedad y depresiones. (**Relationships Among Spirituality, Religious Practices, Personality Factors and Health for Five Different Faith Traditions de la Universidad de Misuri, 2012**).

Ser inteligente emocionalmente

“En los últimos años, se ha dado énfasis en la relevancia y alcance de la llamada inteligencia emocional, que no es un concepto nuevo. A lo que los autores llaman inteligencia emocional, es al conjunto de cualidades y actitudes propias de una persona madura, o sabia, que es la palabra con que la Biblia describe a la persona emocionalmente inteligente. Siendo la Biblia el referente para aprender acertadamente a entender cómo somos y funcionamos los seres humanos, está claro, que la Biblia contiene mucha información que nos muestra cada valor de ser emocional.



ESTADO DEL ARTE

De hecho, aprender a ser emocionalmente inteligente, o ser una persona sabia de corazón, es propio de hombres y mujeres de elevada espiritualidad.

Ser emocionalmente inteligente es una forma de interactuar con uno mismo y con el mundo exterior, que toma en cuenta los sentimientos, y engloba habilidades tales como el control de los impulsos, la autoconciencia, la motivación, el entusiasmo, la perseverancia, la empatía, la agilidad mental, etc. También es la configuración de rasgos de carácter como la autodisciplina, compasión o el altruismo, que resultan indispensables para una buena y creativa adaptación social.” (Neotierra Blogspot, 2015)

Teniendo esto en cuenta damos paso a cuestionarnos y a entender de que el ser una persona inteligente emocionalmente es clave vital para llevar una vida tranquila, el auto controlarse y tener un manejo sobre las emociones permite que el ser humano recapacite y tome decisiones sabias sobre su propio bienestar, diciendo esto, es de vital importancia para un ser

humano capacitarse en este ámbito ya que es un tema que para muchos no puede parecer de vital importancia pero en realidad el aplicar y entender como ser emocionalmente inteligente puede cambiar la vida de una persona cualquiera.

La Psicoespiritualidad

“Proceso por el cual el individuo fomenta el ejercicio del pensamiento practico. Entiéndase por pensamiento practico: al conjunto de ideas, principios, enunciados, maneras o modos de abordar todo tipo de situaciones de una manera practica y factible. Expresar las ideas, por mas que estas parezcan delirantes, desde el punto vista actual.

La factibilidad funcional se logra a través del ejercicio diario de la mente, haciendo que nuestra psiquis genere pensamientos continuos de posibles soluciones, para posibles conflictos, de cualquier índole y tenor.

ESTADO DEL ARTE

conflictos, de cualquier índole y tenor.

Uno de los principios que el individuo necesita recordar de manera casi constante es: Saber que lo único que el capital no podrá comprar es su capacidad de pensamiento libre.

No existe la idea delirante, pues, cada mensaje que envía nuestro subconsciente, siempre existirá un meta mensaje valioso.” (Lic. Oscar Belotta,2012)

Según este criterio básico de la psicoespiritualidad, la mente es increíble en todos los sentidos, nosotros somos seres libres de pensamiento, es por ello que el saber pensar de manera práctica nos hará actuar de la misma forma, entender que cualquier conflicto puede ser resuelto y que hay una escapatória para cualquier inconveniente que aunque parezca imposible tiene solución, hace que el entender este concepto de psicoespiritualidad y sobre todo el aplicarlo mejorará el porvenir emocional de muchas personas.



REQUERIMIENTOS DEL DISEÑO

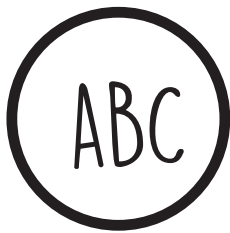
Para la realización del libro se tomaron en cuenta varios aspectos claves, uno de ellos era entender a el público a el cual nos estamos dirigiendo, diciendo así, que todos los elementos tenían que girar entorno a el entendimiento y conexión de las reclusas con el producto final.



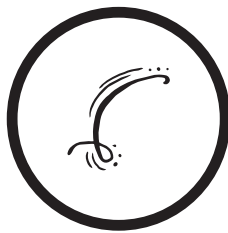
DESARROLLO DEL PRODUCTO

El desarrollo del producto en este caso del libro didáctico, se realizó en tres fases, en estas fases se definieron los elementos visuales que harían parte del mismo tal como se muestra a continuación:

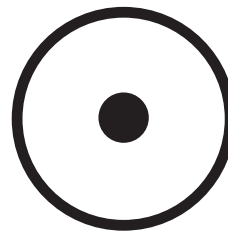
INSPIRACIÓN



TIPOGRAFÍA



TRAZO



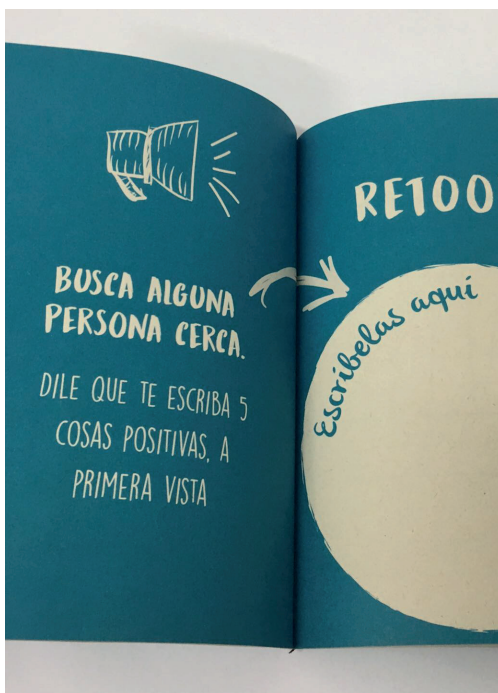
COLOR



DESARROLLO DEL PRODUCTO



DESARROLLO DEL PRODUCTO



PROCESO DEL LIBRO

El producto que se propone para este proyecto está fundamentado en las necesidades y hallazgos descubiertos a lo largo de la investigación y el trabajo de campo. Entonces se generan ideas alrededor de la posible solución para la problemática de tipo social, por lo cual se plantea en primera instancia un libro tipo fanzine que contenga los talleres psicosociales y espirituales que se realizan en el programa Libertad tras las rejas, para generar ganancias para el sustento de la actividad en el tiempo. De igual modo, quienes participen en el taller podrán interactuar generando experiencias de tipo emocional que contribuya al compartir colectivo y el sentido de pertenencia.

Para la creación del contenido inicialmente se hizo una investigación de campo, la cual arrojó datos claves para la elaboración del material. También se contó con profesionales como la psicóloga espiritual Patricia Carvajal y el Padre Diego Fernando Gaspar, capellán del centro de reclusión de Jamundí, personas claves, para reforzar cada una de las actividades propuestas en el libro.

El libro tiene por nombre

“Ésta historia la cuentas tú ; el libro de tu vida”, el cual fue pensado bajo la razón principal del libro, que es brindarles a las reclusas un material personal e íntimo que les permita de alguna manera contar su historia. Este libro es un diario y mucho más: un espacio de reír, recordar, amar, reflexionar, perdonar, es el libro de su vida... que le brindará la oportunidad de crear algo diferente y original. Cada una de sus páginas contienen ideas y consejos para animarlas a dibujar, escribir, meditar y compartir. Haciéndolas creadoras de su propia obra. “Este libro es tu historia, la que tú digas que es. Esta es tu vida, y la cuentas sólo tú”.

Sea cual sea su estado de ánimo, este libro les brindará un nuevo punto de vista sobre ellas y el mundo, capaz de inspirarlas y divertir las. Sin olvidar incluir los mejores consejos de todos: ¡los suyos!, pueden abrirlo por cualquier página y dejar su huella. Luego pueden volver al mismo sitio días o semanas después, releerlo y descubrir quiénes eran.



El libro consta de 60 paginas, las cuales toma el arte y la escritura como una terapia y una forma de sanación. Estas disciplinas utilizan el flujo creativo como una forma de reconstrucción con su yo interior.

El dibujo, siendo una de las ramas del arte, posee un medio único de expresión de las emociones y una oportunidad para que la reclusa deje salir sus sentimientos de forma libre y positiva, mejorando así su estado de ánimo. La línea y el trazo son las herramientas que nos ayudan a contactar con nuestro cuerpo y procesos mentales. Así pues, el enfocarnos en esta actividad se vuelve una forma de meditación continua y activa.

En las primeras paginas se trabajo con las emociones que basados en :

“un estudio realizado por investigadores de las universidades de Texas y Emory desveló que el arte del dibujo y la escritura pueden ser una forma de terapia no verbal alternativa que ayuda a las personas que padecen estrés postraumático a aliviar sus síntomas.

De hecho, dibujar nos ayuda a calmarnos, reencontrarnos, potenciar la concentración o puede sacar a la luz mensajes del inconsciente.”

“Dibujar arcoíris: Representa felicidad, paz y la armonía, la protección. Sobre las cabezas de las personas da seguridad y protección. Si aparece con frecuencia puede indicar que ha pasado momentos difíciles y necesita seguridad.”

“Si estás enojado, dibuja líneas y luego círculos. Las líneas representan la agresividad, por lo que te servirán para liberar el enojo. A medida que este vaya pasando, puedes ir realizando trazos más suaves, con formas redondeadas.”

Wammes, J. D. et. Al. (2016) The drawing effect: Evidence for reliable and robust memory benefits in free recall. The Quarterly Journal of Experimental

Después se hizo un actividad de dibujar un garabato, el cual representaba el error cometido, y al decorarlo nos demostraba que los errores son simplemente decisiones que parecieron buenas en su

momento. Pero detrás de esta actividad lo que se busca lograr es que por medio del trazo, la presión, la velocidad o la forma del garabato se pueda determinar, entre otras cosas, el estado de ánimo de esa persona.

La presión del trazo: Si es fuerte indica que el nivel de tensión de la persona es elevado, y que es una persona agresiva, o en ese momento se siente así. Si las líneas son suaves, casi sombreadas, estamos ante una persona tímida, insegura, lleno de dudas, alguien flexible y manipulable.

El lugar en el que se dibuja: Si están situados en la parte superior de cualquier superficie, como una hoja de papel, la persona sea cual sea su personalidad, estará evocando sus sueños y anhelos. Mientras que si lo hace en la parte inferior, expresará su tristeza.

Si dividimos la superficie en 4 partes:

Arriba a la izquierda: indica introversión. **Arriba a la derecha:** indica extroversión o interés por el futuro

Abajo a la izquierda: evoca a la familia y las tradiciones

Abajo a la derecha: indican un desengaño

El tamaño: Los garabatos grandes sugieren expansión y energía. Ganas de llamar la atención por alguna razón y a veces indican imprudencia. Los pequeños indican la capacidad de observación, inhibición o la sensación de incomodidad.

La cantidad de veces que se repite es directamente proporcional a la cantidad de preocupaciones de la persona. Es decir, muchas repeticiones mucha preocupación.

La forma: existen muchísimas formas posibles, pero las más comunes suelen ser las siguientes:

13 de marzo de 2013 , comunicación, psicología social

En algunas páginas del libro también encontramos ejercicios de escritura:

- Escríbelo bien grande ¿Qué es lo que te emociona?
- Que idea se te ocurre hoy.
- Agradécele a quien tu quieras... Por lo que quieras.

- Piensa en alguien que quieres... Listo? Ahora escribe mensajes para esa persona.

- Escribe como imaginas tu futura (ejercicio de la mano).

- Ejercicio de escribir una canción y su nombre.

- 10 cosas que te hacen feliz.

- Escribir al yo del pasado.

- Escribe tus debilidades y fortalezas (ejercicio espejo).

- Escribe 5 cosas en la que eres buena.

- Le tienes miedo a algo ... Escríbelo.

- Que te gustaría cambiar.

- Que quieres decir hoy.

A través de la palabra demostramos emociones, es por esto que la escritura emocional es la herramienta perfecta para acceder a nuestro yo interior, para conocer esas sensaciones, emociones y patrones de pensamientos más inconscientes, que determinan y condicionan nuestra vida. Escribir sobre nosotros

mismos no permite entrar en contacto con nuestro interior, convirtiéndose esto en un ejercicio de conocernos a nosotros mismos, de auto terapia y transformación.

Al escribir a nosotros mismos aprendemos a explorarnos. Mediante la escritura emocional mostramos cómo percibimos el mundo cada persona. Al escribir nuestras historias se va construyendo fuertes lasos con nuestras experiencias y vivencias personales la cuales adquieren sentido.

Escribir nuestras vivencias, pensamientos, alegrías, temores. Escribir desde el cuerpo y desde el silencio, del amor y el odio. Escribir desde las identidades y roles. Pero sobre todo se trata de escribir desde la libertad y la honestidad, sin ningún tipo de censura, para darnos cuenta de lo que sentimos y pensamos, para así facilitar nuestro equilibrio y gestión personal.

“Detrás de tus pensamientos y sentimientos, hermano mío, se encuentra un soberano poderoso, un sabio desconocido — llámase Sí-mismo. En tu cuerpo

habita, es tu cuerpo” Nietzsche Test psicología

Podemos encontrar investigaciones que apoyan y corroboran la hipótesis de que hablar o escribir sobre las propias experiencias traumáticas tiene efectos positivos en la salud física y psíquica. Desde los años 80 el profesor en psicología de la Universidad de Texas, James Pennebaker, ha desarrollado junto con sus colaboradores una técnica de escritura que se viene utilizando en la investigación clínica y empírica. Es una técnica relativamente sencilla y con interesantes resultados finales.

Los efectos de escribir sobre sus propias experiencias traumáticas generan en las personas que participan en los ejercicios de escritura expresiva:

Reducción del estrés mental y de la ansiedad.

Mejora de estado de ánimo.

Fortalecimientos del sistema inmunológico.
Incremento de la comprensión de uno mismo.

Ordenar, identificar, reconocer y regular emociones, sentimientos y pensamientos.

Nos permite observar y reflexionar sobre nuestros miedos, fobias, obsesiones, traumas, prejuicios.

Aumento del autoconocimiento y la autoconciencia.
Autorregulación e integración emocional.

Reconciliación de los conflictos emocionales.

Enriquecimiento de la voz interior y la perspectiva personal.

Autodescubrimientos de diferentes maneras de resolver los problemas.

Aumento y mejora de los procesos creativos

(Pennebaker, 1990, 1995, 2004)

Pennebaker habla de cómo aquellos traumas vividos, aquellas vivencias que se guardan en nuestro silencio más profundo son desencadenantes en ocasiones del estrés, que “podría acelerar procesos psicósomáticos, incrementando el riesgo de

enfermedades y otros problemas relacionados con él. Contener pensamientos, sentimientos o comportamientos vinculados con traumas emocionales, provoca estrés; liberarlos debe, en teoría reducirlo”.

(Pennabaker, 1990, 1995, 2004) , comunicación, psicología social

En la página donde está el ejercicio de los frascos, se pretende bajo la escritura emocional hacer un ejercicio de liberación, dejar atrás todo aquello que es malo , para dejar entrar todo lo bueno. Por eso se hace una actividad en la que la reclusa escribe en los frascos los sentimientos malos que ha tenido, a manera de reflexión. Como cuando quemamos cartas que escribimos sobre cosas que queremos olvidar.

También en tres páginas se hicieron ejercicios basados en test muy reconocidos que nos permiten estudiar la personalidad del individuo a través de lo que dibujan y la forma en que lo hacen.

Test del árbol de Koch (1972)
El árbol, por las partes que lo componen (su copa, su

tronco y sus raíces), también es una proyección de nosotros mismos. Este test consiste en dibujar un árbol libremente, y se recomienda su aplicación a partir de los seis años.

El dibujo del árbol es un test de proyección gráfica lanzado por Karl Koch, afirma que el dibujo del árbol es una grafología menos sutil, menos elaborada, pero que en ciertos casos permite ver lo que aquella no logra.

Esta prueba proyectiva, puede ser utilizada sin menos resistencias a su dibujo por los niños, jóvenes y también adultos.

Pero detrás de esa simpleza del árbol van apareciendo plasmados en el papel los diferentes elementos básicos que configuran la estructura de propio YO. El árbol dibujado es un reflejo de la verdadera esencia personal del que lo ha dibujado.

Test de dibújate bajo la lluvia: El test consiste en dibujar una persona bajo la lluvia y contar su historia, y lo que se busca es obtener



información sobre tu personalidad a través de la imagen del individuo bajo condiciones desagradables.

Algunos datos que se pueden interpretar a partir de tu dibujo:

Orientación del dibujo:
Hacia la derecha de la hoja, indica deseo de crecer profesionalmente, confianza en el futuro.

Hacia la izquierda, denota pesimismo, algo del pasado obstaculiza tu desarrollo. En el centro, significa que eres competitivo.

Ausencia de paraguas: señal de escasez de recursos para afrontar situaciones.

Paraguas grande que tapa a la persona, denota un exceso de autodefensa y necesidad de protección.

Mango del paraguas remarcado: necesidad de aferrarte a algo, aun sin saber si te resultará útil.

Figura humana:
De frente: capacidad para enfrentarte al mundo.
-De perfil: deseo de evasión.
De espaldas: necesidad de

pasar inadvertido.

Tamaño del dibujo:
Pequeño: timidez, inseguridad, sentimiento de inferioridad, baja autoestima.

Grande: necesidad de ser reconocido, de mostrarte.

La secuencia con que realizas el dibujo: lo esperable es que empieces por la cabeza y finalices con la lluvia. Sin embargo... Comenzar por los pies puede indicar que tomas el camino equivocado para resolver problemas.

Comenzar por el paraguas puede indicar excesiva defensa. El movimiento de la persona dibujada: La rigidez puede indicar que intentas protegerte del mundo y las dificultades para adaptarte. Caminando: si dibujas a la persona caminando, se puede interpretar que sabes hacia dónde te diriges.

Marian Benito - 15/02/2012
comunicación, psicología social, ser humano

Test dibuja a tu familia
En el caso del protocolo que acompañamos a este material, se utilizó la siguiente

consigna, se le pidió al sujeto en este caso una mujer reclusa que dibuje a su familia y luego al finalizar, que escribiera en cada figura quien era.

El Test proyectivo del dibujo de la familia permite la expresión de tendencias inconscientes de las personas, en cuanto a los sentimientos hacia los suyos y la situación en la que se encuentra con su familia. Es una herramienta que permite reconocer ciertas orientaciones psicosociales de su funcionamiento y el de su entorno.

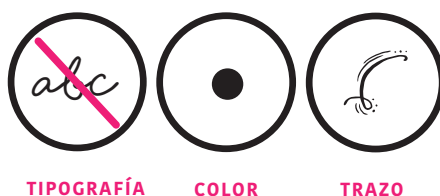
**TEST PROYECTIVOS
10 ABR 2017 ESCRITO
POR ANGELES**



1ras PRUEBAS DE USUARIO

Se le relizó a 3 internas sólo con algunas actividades. Las internas expresaron que cualquier material que recibieran era muy valioso para ellas, se mostraron muy felices con pensar que iban a recibirlo en algún momento ya completo y estaban ansiosas por verlo y poder desarrollarlo en su totalidad.

El primer material fue en blanco y negro. Solo con algunas actividades, se utilizó una letra cursiva, la cual fue confusa para algunas al leer.



Durante el desarrollo del prototipo se vio la necesidad de implementar unas instrucciones ya que no sabían que podían hacerlo en el orden que desearan según sus necesidades del momento. Al final al dialogar sobre el libro sugirieron algo más vivo, con colores. Al tener actividades tan personales no lo quisieron devolver, querían conservarlo como algo muy propio.



INSTRUCCIONES

Modificaciones de primer prototipo:

- Se hizo instrucciones
- Se soluciono la tipografía, implementando un trazo libre pero más legible.
- Se solucióno el tema de color, se conservó que fuera a una sola tinta pensando en costos, pero en color azul; “color azul, representa la simpatía, la armonía, la amistad y la confianza, El cielo es azul,y por eso es el azul el color divino, el color de lo eterno”.



INSTRUCCIONES



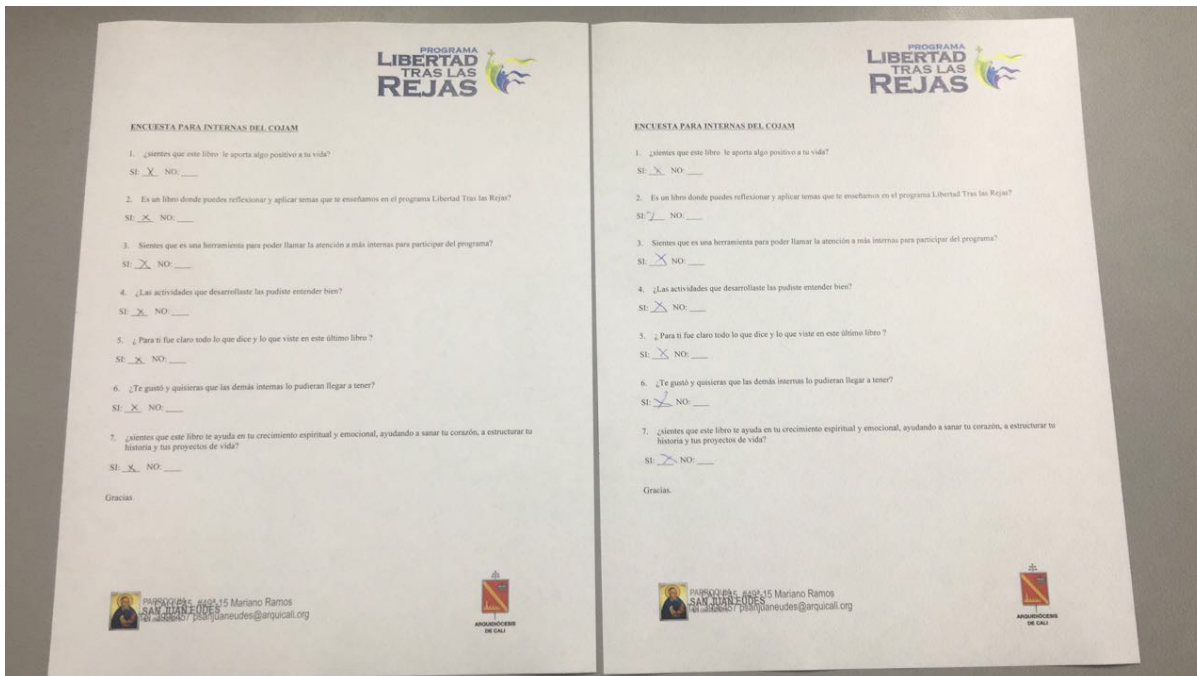
TIPOGRAFÍA



COLOR

Juan Núñez | 8 Ago, 2013 | Coloreando la Vida, Recuperado de [xhttps://aprendizajey-vida.com/2013/08/08/psicologia-de-los-colores-el-azul/](https://aprendizajey-vida.com/2013/08/08/psicologia-de-los-colores-el-azul/)

2das PRUEBAS DE USUARIO



Teniendo en cuenta las observaciones y resultados del primer prototipo, se volvió a hacer una segunda prueba de usuario, la cual se realizó solo a dos internas que participan del programa, con el fin de poder analizar a profundidad el desarrollo del libro ya teniendo sus modificaciones; el resultado fue satisfactorio, estaban las dos muy interesadas en el material, y lo realizarón con mucha devoción y alegría, al final se les realizó una encuesta sobre el libro y las dos respondieron afirmativamente en todas las preguntas lo cual fue muy satisfactorio. Esta vez no hubo ninguna duda que afectara el proceso de desarrollo del libro, lo cual demostró que el material fue claro y asertivo.



Esta
Historia
LA CREAS TÚ
el libro de tu vida



ANEXOS



ENCUESTA PARA RECLUSAS DEL COJAM SOBRE EL PROGRAMA LIBERTAD TRAS LAS REJAS

1. ¿Has sentido que nuestro servicio le ha aportado algo positivo a tu vida?

SI: NO:

2. Sientes que es suficiente el espacio que se te brinda para trabajar tu parte espiritual y emocional?

SI: NO:

3. Reflexionas y aplicas las cosas que te enseñamos en otros momentos a parte del día que venimos?

SI: NO:

4. Sientes que es importante atraer a las demás reclusas a hacer parte de este grupo para poder tener un ambiente más tranquilo en el patio?

SI: NO:

5. ¿cómo crees que las podríamos atraer para ser parte de estos espacios tan especiales?

Te gustaría recibir algún material que puedas usar en el momento que desees, que te sirva como herramienta para fortalecer y aplicar las enseñanzas que te brindamos en este crecimiento espiritual y emocional, ayudando a sanar tu corazón, a estructurar tu historia y tus proyectos de vida?

SI: NO: o SIENTES QUE YA ES SUFICIENTE:

• Si tu respuesta anterior fue si... como te gustaría que fuera ese material?

Marca con una X solo lo que te gustaría.

Me gustaría que fuera un material personal.

Me gustaría que pudiera expresar y escribir mis sentimientos en él.

Me gustaría que tuviera frases que me aconsejen.

Me gustaría que tuviera actividades que me ayuden a sanarme emocionalmente.

Me gustaría que sirviera para plasmar mis sueños y metas.

Me gustaría que tuviera parte de mi historia

• Qué otras cosas te gustaría que tuviera este material y como te gustaría que fuera, como lo imaginas?

¿Qué cambios sientes que podrían mejorar nuestro servicio?



CALLE 45 #40-15 Mariano Ramos
Tel. 3996457 psanjaneudes@arquicali.org



ANEXOS



ENCUESTA PARA RECLUSAS DEL COJAM SOBRE EL PROGRAMA LIBERTAD TRAS LAS REJAS

1. ¿Por qué no te llama la atención ser parte de los espacios que te brindamos una vez a la semana en tu patio?

Te gustaría recibir algún material que puedas usar en el momento que desees, que te sirva como herramienta de autoayuda en tu crecimiento espiritual, emocional, ayudando a sanar tu corazón, a estructurar tu historia y tus proyectos de vida?

SI: ____ NO: ____

- Si tu respuesta anterior fue si... como te gustaría que fuera ese material?
Marca con una X solo lo que te gustaría.

___ Me gustaría que fuera un material personal.

___ Me gustaría que pudiera expresar y escribir mis sentimientos en él.

___ Me gustaría que tuviera frases que me aconsejen.

___ Me gustaría que tuviera actividades que me ayuden a sanarme emocionalmente.

___ Me gustaría que sirviera para plasmar mis sueños y metas.

___ Me gustaría que tuviera parte de mi historia

- ¿Qué otras cosas, temas, te gustaría que tuviera este material y como te gustaría que fuera, como lo imaginas?



CALLE 45 #49-15 Mariano Ramos
Tel. 3996457 psanjaneudes@arquicali.org



ANEXOS



ENCUESTA PARA INTERNAS DEL COJAM

1. ¿sientes que este libro le aporta algo positivo a tu vida?

SI: ____ NO: ____

2. Es un libro donde puedes reflexionar y aplicar temas que te enseñamos en el programa Libertad Tras las Rejas?

SI: ____ NO: ____

3. Sientes que es una herramienta para poder llamar la atención a más internas para participar del programa?

SI: ____ NO: ____

4. ¿Las actividades que desarrollaste las pudiste entender bien?

SI: ____ NO: ____

5. ¿ Para tí fue claro todo lo que dice y lo que viste en este último libro ?

SI: ____ NO: ____

6. ¿Te gustó y quisieras que las demás internas lo pudieran llegar a tener?

SI: ____ NO: ____

7. ¿sientes que este libro te ayuda en tu crecimiento espiritual y emocional, ayudando a sanar tu corazón, a estructurar tu historia y tus proyectos de vida?

SI: ____ NO: ____

Gracias.



CALLE45 #49ª-15 Mariano Ramos
Tel. 3996457 psanjuaneudes@arquicali.org



CONCLUSIONES

En conclusión, el proyecto aportó conocimientos no solo desde el ámbito investigativo, es decir sobre significados o teorías de algunos elementos o metodologías usadas en diseño, sino también desde un enfoque participativo comunitario, donde se aprende a compartir con personas diferentes, en este caso se logro contribuir a la resocialización de las internas del COJAM que participan del proyecto "Libertad tras las Rejas" logrando así un trabajo continuo dentro de los talleres psicosociales y espirituales.

Ahora bien, lo realmente esencial para la elaboración del proyecto fue entender el contexto en el que cada interna se desarrolla, cada una de ellas en su gran mayoría son procedentes de Cali y algunas regiones del Valle del Cauca, en un porcentaje inferior son presas remitidas de diferentes cárceles del país, interesadas en alimentar su espiritualidad o en recibir información o herramientas, que las ayuden a lidiar con diferentes problemas o trastornos que sufren a diario al estar privadas de su libertad.

Por ello se realizó un libro didáctico que fuera de total apoyo para los talleres psicosociales y espirituales ya implantados en la carcel del COJAM, para el desarrollo del mismo se tomaron en cuenta varios aspectos claves, uno de ellos era entender el público a el cual nos estamos dirigiendo, para que todos los elementos girarán entorno a el mismo, la tipografía y gráfica se identificaron finalmente al testear las primeras pruebas de usuario en las cuales se hallaron varios incidentes que posteriormente dieron paso a el uso adecuado de las herramientas de diseño que se debian de usar.

Finalmente, el libro didáctico se implanto entre las reclusas, logrando una sonrisa en cada una de ellas, obteniendo resultados plenamente satisfactorios en cada taller, ya que en el momento cuentan con una guía no solamente educativa si no de carácter espiritual y emocional.

REFERENCIAS Y FUENTES

- Instituto Colombiano para el estudio de las religiones. <http://www.oocities.org/icercolombia/curso.htm>.
- Nieves López, Rafael Armando Francisco. “Lo sagrado como base de la religión: una reflexión desde la filosofía y la fenomenología”, en: *modernidad y postmodernidad: la crisis de los paradigmas y los valores*, Noriega Editores, México, 2006.
- MINISTERIO DE JUSTICIA Y DEL DERECHO, Artículo 10 de la Ley 65 de 1993, Código Penitenciario y Carcelario, Bogotá Colombia, 1993.
- Acosta Muñoz, Daniel. *Trato y tratamiento penitenciario: construcción de un modelo de tratamiento penitenciario basado en la valoración humana de las personas privadas de la libertad*, Universidad Santo Tomás, Santafé de Bogotá , 2007.
- (MUJERES Y PRISIÓN EN COLOMBIA: ANÁLISIS DESDE UNA PERSPECTIVA DE DERECHOS HUMANOS Y GÉNERO, Bogotá, octubre 2016).
- (La terapia artística como medio de reinserción de los privados de libertad a la sociedad, 2012).
- (La fe es útil, Relationships Among Spirituality, Religious Practices, Personality Factors and Health for Five Different Faith Traditions de la Universidad de Misuri, 2012).
- (Ser inteligente emocionalmente, Neoatierra Blogspot, 2015)
- (La Psicoespiritualidad, Lic. Oscar Belotta,2012)
- Aguilar, J., Vargas, J., Peralta, E. y Romero, E. (2007) Migración, salud mental y disfunción familiar III: Los migrantes y los sentenciados, el efecto sobre sus familias. Centro Regional de Investigación en Psicología. Vol. 2, No. 1, p. 67-70 México. Extraído el 12 de marzo de 2013, de http://www.conductitlan.net/33_migracion_salud_mental_disfuncion_familiar.pdf
- 13 de marzo de 2013 , comunicación, psicología social
- Wammes, J. D. et. Al. (2016) The drawing effect: Evidence for reliable and robust memory benefits in free recall. The Quarterly Journal of Experimental
- Juan Núñez | 8 Ago, 2013 | Coloreando la Vida, Recuperado de <https://aprendizajeyvida.com/2013/08/08/psicologia-de-los-colores-el-azul/>

