



LA RISA COMO HERRAMIENTA BENEFICIOSA CON UN COLECTIVO PENITENCIARIO

Natalia Ollora Triana* 

Universidad de La Rioja
naollot@unirioja.es

Rafael Calvo de León 

Universidad de Burgos
rafacal@ubu.es

Beatriz F. Núñez Angulo 

Universidad de Burgos
bnunez@ubu.es

RESUMEN: Desde el ámbito de la salud se considera la risa generadora de placer y emociones positivas, fundamentales para cualquier persona, contribuyendo ampliamente a mejorar la calidad de vida, por otro lado, tiene componentes motóricos, cognitivos y afectivos. En este estudio, se plantea cómo una intervención socio-educativa con un taller de humor dentro de un Módulo de Respeto en un centro penitenciario va a generar cambios con un colectivo en riesgo de exclusión. Se han seleccionado ítems de la Escala Multidimensional del Sentido del Humor (MSHS), $\alpha = 0,89$, para contrastar si hay diferencias significativas debidas a la realización del taller. La muestra está formada por 24 personas recluidas procedentes de 9 países distintos con una edad entre 23 y 72 años. El trabajo se sustenta en una investigación de corte cuantitativo, a través de la metodología de análisis descriptivo, se destacan las diferencias entre el pretets y postests en los ítems seleccionados, si bien, al realizar el contraste de hipótesis por la Prueba de rangos con signo de Wilcoxon, se acepta que no se muestran diferencias significativas. Por un lado, se concluye que, a pesar de los datos, son necesarios este tipo de intervenciones con colectivos en riesgo de exclusión social, por otro se reconocen las limitaciones de la intervención siendo conveniente tener muestras más representativas.

PALABRAS CLAVE: educación comunitaria, humor, risa, módulos de respeto, centro penitenciario, salud mental.

LAUGHTER AS A BENEFICIAL TOOL WITH A PENITENTIARY GROUP

ABSTRACT: From the field of health, laughter is considered a generator of pleasure and positive emotions, fundamental for any person, contributing widely to improve the quality of life, on the other hand, it has motor, cognitive and affective components. In this study, it is proposed how a socio-educational intervention with a humor workshop within a Respect Module in a penitentiary center will generate changes with a group at risk of exclusion. We selected items from the Multidimensional Humor Sense Scale (MSHS), $\alpha = 0.89$, to test whether there are significant differences due to the workshop. The sample consists of 24 inmates from 9 different countries with an age between 23 and 72 years. The work is based on quantitative research, through the descriptive analysis methodology, the differences between pre-tests and post-tests in the selected items are highlighted, although, when performing the hypothesis contrast by the Wilcoxon signed-rank test, it is accepted that there are no significant differences. On the one hand, it is concluded that, despite the data, this type of intervention with groups at risk of social exclusion is necessary; on the other hand, the limitations of the intervention are recognized and it is convenient to have more representative samples.

KEYWORDS: community education, humour, laughter, respect modules, prison, mental health.

Recibido: 25/09/2024

Aceptado: 23/12/2024

EXTENDED ABSTRACT

The current Spanish penitentiary system, heir to the philosophy of Victoria Kent, who was appointed Director General of Prisons in 1931, has as its main objective to improve the living conditions of inmates. Kent's aim was to make prisons suitable places for prisoners to live, not places that would add to the suffering of imprisonment, to correct malnutrition, to listen to prisoners, and to increase their participation in the daily activities and responsibilities of the prisons. Reintegration is based on a broad conception of intervention, not only incorporating therapeutic-assistance activities but also other activities such as training, education, work, socio-cultural, recreational and sporting activities. The prison administration directs its intervention and treatment towards personal promotion and growth, the improvement of social and work skills and abilities, as well as the overcoming of the behavioural factors that motivated the convicts' criminal behaviour.

We have carried out an innovative study, in a penitentiary centre, by means of a socio-educational programme through a humour workshop in a Respect Module. Some items of

the Multidimensional Sense of Humour Scale (MSHS), $\alpha = 0.89$, have been selected to test whether there are significant differences produced by the workshop. The sample consists of 24 people from 9 different countries and aged between 23 and 72 years. The work is based on a quantitative research, through the descriptive analysis methodology, emphasising the differences between pre-tests and post-tests in the selected items, although, when carrying out the hypothesis contrast by the Wilcoxon signed-rank test, it is accepted that there are no significant differences.

The inmates have been aware of their shortcomings and needs, they have understood that the intervention would be a factor of improvement in different aspects of their life inside the prison (Cullen and Gendreau, 2006) which has led them to freely decide to participate (Caride and Gradaïlle, 2013). The participants have understood humour as a means to adapt to circumstances and to be able to cope with situations that occur in life, after the intervention they consider that they will use it more often, in addition, it has meant for all, a break from the daily routine during the weeks of duration, a space for leisure and a meeting point and communication with their peers in a pleasant climate.

With regard to the research carried out, the results indicate that laughter is a natural reaction of human beings, and that it has provided pleasant moments for the participants (Carbelo, 2006). Smiling as a tool based on a positive sense of humour has helped the inmates to acquire another way of solving life's problems and problems (Jaúregui, 2008 and Kafle et al., 2023). Laughter has provided positive moments even in unfavourable conditions, favouring individual and collective wellbeing (Velázquez, 2015), assimilating that it is not necessary to be happy to smile (Christian et al., 2004), and that humour is a quality that favours a positive attitude. These lessons are transferred to other contexts, being a positive proposition that has benefited the resolution of problems and social coexistence (Filella et al., 2008), promoting an effective tool for emotional control that prevents and reduces antisocial behaviour.

All the responses in general have become more positive and less indifferent, which shows that the intervention has contributed to a change in the attitude of the participants and, taking into account the benefits provided by laughter, has led to an improvement in emotional regulation and well-being.

All this leads to consider laughter and laughter-based programmes as a complementary and alternative therapy with health implications, improving the environment and socialisation among peers. As a future challenge for the improvement of professional and social practice, it is proposed to promote its applicability and to design both guides and practical programmes to be implemented in groups such as the one investigated, as well as in other socially excluded groups, which arouse the interest of specialised social education.

It is concluded that this type of intervention with people deprived of liberty is necessary, recognising that the limitations of the intervention are the result of the minority nature of the group and its low participation, and that it would be convenient to have more representative samples.

1. INTRODUCCIÓN

En 1931 se nombra a Victoria Kent directora general de prisiones en España, con el claro objetivo de humanizar los centros penitenciarios y tratar de transformar el panorama carcelario existente hasta la fecha (Ibáñez, 2014), realizó la reforma más revolucionaria llegando a reducir las penas de prisión por trabajos personales. Para Kent, la cárcel no solamente es privación de libertad, sino que sus limitaciones deben de ser útiles para el confinado, y este tiempo tiene que servir para mejorar las conductas de las personas que han cometido diferentes delitos (Gallardo, 2011).

La Ley Orgánica General Penitenciaria 1/1979, de 26 de septiembre, dispone en su artículo 74 la creación de la Comisión de Asistencia Social como organismo encargado de prestar asistencia social a los presos y a sus familias, y será, el Real Decreto 1415/1983, de 30 de marzo, el que regule la composición y funciones de esta comisión. El aumento y la diversidad de personas que se encuentran hacinados cumpliendo penas de privación de libertad hacen necesaria una atención más individualizada, tanto de programas como de medidas penitenciarias.

El sistema penitenciario español concibe el tratamiento penitenciario como el conjunto de actuaciones directamente dirigidas a la consecución de la reeducación y reinserción social (Montero, 2019), siguiendo el mandato constitucional que se deriva del artículo 24.2 de la Carta Magna. Su filosofía parte de una concepción de intervención en sentido amplio, no sólo incluye las actividades terapéutico-asistenciales sino también las actividades formativas, educativas, laborales, socioculturales, recreativas y deportivas. En este sentido, la administración Penitenciaria orienta su intervención y tratamiento hacia la promoción y crecimiento personal, la mejora de las capacidades y habilidades sociales y laborales, así como la superación de los factores conductuales o de exclusión que motivaron las conductas delictivas de los condenados (Montero, 2019).

Dentro de los centros penitenciarios existen los Módulos de Respeto (MdR) que, según la Secretaría General de Instituciones Penitenciarias, es una unidad de separación interior en el propio centro. Como estructura organizativa, parte de la voluntariedad y el compromiso de los reclusos en la participación de actividades (Khaled y Gijón, 2017) y del funcionamiento del propio módulo para generar espacios flexibles, donde haya un adecuado clima de convivencia que posibilite programas de intervención (Valderrama, 2016). En este espacio, se genera un ambiente tranquilo y respetuoso, con mayor posibilidad de concentración (Galán y Gil, 2018) y se atienden las necesidades individuales del recluso y sus preferencias. Un factor fundamental para su funcionamiento es la participación del interno en la vida, las tareas y las decisiones del módulo, a través de grupos de trabajo y comisiones de internos y evaluación continua (Requena, 2018). La inclusión, además de ser voluntaria, lleva implícita el respeto a las normas en cuanto a los siguientes aspectos o áreas que lo regulan (Valderrama, 2016): personal, de cuidado

del entorno, de relaciones interpersonales y de actividades. La administración regula la programación de actividades de cada interno de acuerdo con un Programa Individual de Tratamiento (PIT), independientemente de las tareas del módulo que le corresponda a su grupo. Estas condiciones hacen que los MdR se presenten como un espacio facilitador pedagógico y socioeducativo en el que se puede permitir cierta continuidad en los proyectos personales (Galán y Gil, 2018), este funcionamiento está basado en asambleas y responsabilidades grupales, apoyados en modelos de convivencia y evaluación por las propias personas internas (Del Pozo, 2017). Además de favorecer a los reclusos, es beneficioso para la administración, ya que dentro se reducen los niveles de conflictividad entre los internos por el hecho de convivir en mejores condiciones que en otros módulos, pero su correcto funcionamiento depende de la implicación de los profesionales e internos mediante el trato conductual y la evaluación continua (Requena, 2018).

Hay que considerar que dentro de la prisión se interiorizan un conjunto de normas y códigos, únicamente válidos en este contexto, esto implica que “resulte muy difícil generar actitudes de respeto hacia la sociedad, siendo normal que la vida en prisión produzca efectos contrarios a los pretendidos” (Gallego et al., 2010. p. 91). Sin embargo, se encuentran los MdR como una estructura organizativa con posibilidades educativas al pretender generar experiencias de cambio personal, basadas en la libre voluntad de participación y con el compromiso del recluso para modificar hábitos consigo mismo, en el trato con los demás y hacia las cosas que le rodean.

Un aspecto importante, dentro de los centros penitenciarios, es la salud, tanto su mejora como su prevención, considerándose un gran avance sociosanitario, no solamente por la rentabilidad en el gasto económico sino por los beneficios en las posibles patologías de los usuarios. En los centros donde la población suele ser numerosa, además de intentar evitar el desarrollo de cualquier enfermedad, especialmente en la salud mental del recluso, debe mejorarse el clima social entre los internos y la prevención de los comportamientos inadecuados (Zabala, 2017).

Por lo tanto, uno de los objetivos dentro de los centros penitenciarios es la prevención primaria, que trata de impedir la aparición de enfermedades mentales sobre su población, y que estas conlleven problemas de relación dentro del centro o prisión, ya que esta población está expuesta a un mayor riesgo de sufrirlas (Zabala, 2017).

2. LA RISA COMO HERRAMIENTA PARA LA MEJORA DE LA SALUD, LA CONVIVENCIA Y LA INCLUSIÓN SOCIAL

La Constitución Española establece en el artículo 25.2 (art. 25.2 CE) que “las penas privativas de libertad y medidas de seguridad se orientarán hacia la reeducación y reinserción social”. Se observa como evidente y necesario que las

acciones realizadas con personas presas deben tener como finalidad, la reeducación y reinserción social, es decir, es un derecho para los reclusos y un deber para las instituciones llevar a cabo intervenciones que ayuden a la inclusión social de las personas que están en prisión (Martín y Vila, 2016). Por este motivo ineludible, el sistema penitenciario promueve acciones en cinco grandes áreas de actuación: programas de intervención, enseñanza reglada y formación, trabajo e inserción laboral, ocio y cultura y programas deportivos (Caride y Gradañlle, 2013). En todos los programas de intervención es necesario acentuar los aspectos pedagógico-sociales que los caracterizan, ya sea en sus principios y valores, en sus finalidades y objetivos, en las metodologías, en los destinatarios o en los agentes implicados (Caride y Gradañlle, 2013).

La pedagogía social y dentro de esta, la educación social “estudian e intervienen sobre distintas realidades, problemas, desafíos o retos que perviven o surgen en cada contexto” (Ruiz-Narezo et al., 2022, p. 95). Se pretende proporcionar soluciones efectivas que faciliten el cambio y mejoren tanto las condiciones como la calidad de vida de individuos y colectivos, considerando siempre el entorno y sus características de manera interdependiente. Así, la Educación Social Penitenciaria supone toda acción socioeducativa desarrollada durante el tiempo de internamiento penitenciario, semilibertad y libertad definitiva (Ruiz-Narezo et al., 2022). Los programas y acciones individuales o grupales diseñados y orientados por educadores van a favorecer la recuperación, reeducación, reinserción sociolaboral y socialización (Domínguez, 2016), situándose en un ambiente privilegiado para la actuación y transformación de la realidad de los presos, excluida y excluyente (Del Pozo, 2017)

En la actualidad, la oferta de estos programas es amplia, pero los internos no tienen ilusión o motivación para participar, y en ocasiones lo hacen como una vía de obtención de permisos, cumplimientos de pena alternativos, reducciones, y otra serie de beneficios penitenciarios, sin que realmente exista un interés en el abordaje del problema (Bengoa et al., 2012)

2.1. La Risa

Es importante, en primer lugar, diferenciar entre humor y risa como conceptos que en ocasiones van ligados entre sí y distinguir la risa como una actividad fisiológica que sobreviene diferentes efectos en su acto y el humor como un estímulo que puede ayudar a reír como respuesta, siendo el sentido del humor un rasgo psicológico que forma parte del temperamento (Lancheros et al., 2011; Losada y Lacasta, 2019 y Mora y Quintana, 2010).

La risa es una acción natural característica de los humanos (Velázquez, 2015), se relaciona con la comunicación y la sociabilidad al considerarse un signo expresivo

dentro de un acto de comunicación (Losada y Lacasta, 2019). Desempeña un importante papel en las relaciones sociales (Jáuregui y Fernández, 2009; Valdiviezo, 2015) proporcionando placer y constituyendo un “regalo” emocional, las personas son mucho más propensas a reírse en grupo que en soledad (Fernández, 2019) por lo que es un recurso social que reduce los sentimientos de soledad. Los participantes que comparten una tarea divertida a partir de la risa se sienten más cercanos y atraídos entre ellos que aquellos que comparten una tarea agradable pero no graciosa (Bergson, 2016). Su efecto no sólo acerca a las personas, sino que nos vuelve más generosos hacia los demás, un efecto que comparte con otras emociones positivas (Fernández, 2019). Por otro lado, es percibida como un signo de espontaneidad, autenticidad, positividad y cercanía. Reír hace feliz a uno mismo y a los de alrededor, siendo activador de áreas corticales encargadas de las relaciones a nivel social, por este motivo, mejora las relaciones sociales (Villán et al., 2018). Las situaciones risibles, acercan a las personas a nivel social, de manera que se asocia cierta compañía con estados placenteros que se desean revivir, ya que al reír se crea un lazo positivo como un fuerte amortiguador contra el estrés, los desacuerdos, y la desilusión (Fernández, 2014).

Para Fernández y García (2010) la risa es una forma particularmente útil de comunicación en situaciones potencialmente embarazosas y arriesgadas, además una de sus consecuencias emocionales es la reducción de la ira, este efecto tiene el potencial de reducir las tensiones y la hostilidad interpersonales.

Como expresión es una experiencia en la que participan los principales sistemas orgánicos (Losada y Lacasta, 2019 y Velázquez, 2015): muscular, nervioso, cardíaco y respiratorio. Según estudios de las neurociencias, el efecto ante un estímulo risible se registra en el cerebro y desde el tálamo se impulsa la risa como respuesta, según la fuerza del estímulo, se puede llegar a implicar el diafragma y abdomen, derivando en beneficios que comienzan por un cambio de composición de la sangre y la concentración bioquímica que genera. Los componentes principales que abarca la risa son tres: motor, cognitivo y afectivo, además involucra múltiples circuitos cerebrales y sistemas orgánicos (Mora, 2010; Lancho et al. 2011; Losada y Lacasta, 2019 y Velázquez, 2015). En relación con el sistema endocrino, por la acción de reír se liberan por un lado endorfinas, encefalinas y neurotransmisores como la serotonina y dopamina que derivan en efectos psicológicos y físicos (Lancho et al., 2011; Mora, 2010 y Velázquez, 2015), por otro al liberar ACTH (adrenocorticotrófica) se regula el estrés, la adrenalina y noradrenalina regulan la presión arterial y, por último, la liberación de oxitocina involucra entre otros sentimientos, la afectividad y la confianza.

Se destacan las implicaciones que tiene el acto de reír en el aparato neuroendocrino al liberar endorfinas cerebrales como analgésicos naturales contra el dolor. Así mismo, el aparato neurovegetativo disminuye el estrés por la excitación del sistema simpático y activa el parasimpático, asegurando la regeneración del

organismo. Además, la risa es un gran estimulante psíquico por construir una forma de optimismo (Velázquez, 2015).

Según Losada y Lacasta (2019, p. 6) la “teoría de reserva/control-alivio/descarga” supone que reír y lo que la risa produce en el organismo, genera un alivio tensional a nivel físico y emocional. Teniendo en cuenta, además, su dimensión de contagio irresistible basado en los fenómenos de empatía es un acto que favorece los momentos de placer individuales y grupales (Mora, 2010). Todos estos conocimientos de la neurociencia, sitúan a la risa como una herramienta educativa para la inclusión social.

Por último, existen pruebas del impacto de la comedia y el humor en la salud mental y el bienestar (Kafle et al., 2023) por lo que desde el ámbito de la salud se considera la risa generadora de placer y emociones positivas, fundamentales para cualquier persona, contribuyendo ampliamente a mejorar la calidad de vida y la salud (Fernández, 2014 y Losada y Lacasta, 2019) pudiendo ser una actividad con efectos de prevención y protección derivados de la estimulación en el sistema inmunológico. Es contagiosa, descarga tensión y energía por lo que es relajante, bloquea la actividad mental al disminuir la capacidad de pensar durante su acción y es un mecanismo de defensa ante situaciones conflictivas (Betés del Toro, 2011).

Por tanto, la risa y el acto de reír se constituye como una herramienta de tratamiento en diferentes contextos. Las terapias a partir de la risa se clasifican dentro de las complementarias o alternativas no invasivas (Mora y Quintana, 2010 y Rodríguez y Rojas, 2017), y son un conjunto de intervenciones que conducen a un estado o sentimiento controlado de desinhibición para conseguir experimentar la risa como respuesta, que se traduce en los beneficios que esta supone (Mora, 2009 y Mora, 2010).

Todo lo anterior lleva a considerar desde la neuroeducación a la risa como herramienta de intervención socioeducativa, para ello se propone la realización de un taller que tiene como objetivos no sólo eliminar los estados de malestar, sino enseñar a la persona a funcionar de manera óptima a pesar de la condición de reclusión, así paliar los efectos que esta situación puede derivar en la salud (Lancheros et al. 2011 y Mora y Quintana, 2010), buscando construir potencialidades y anteponiendo la interpretación positiva del participante ante la propia situación, además se fomenta la expresión de sentimientos y emociones en un grupo de presos, como acción de difícil estímulo en las condiciones de encierro.

El presente estudio es el resultado del diseño, realización y evaluación de este taller basado en la risa como herramienta estimulada desde el humor, que está diseñado teniendo en cuenta las necesidades y los intereses de los presos que forman parte del MdR en el centro penitenciario de Burgos (Castilla y León). A la luz de ampliar las escasas experiencias desarrolladas en los centros penitenciarios como intervenciones socioeducativas basadas en la risa, se justifica plenamente el abordar

la temática de la investigación con el fin de aportar conocimientos a partir de la experiencia en un contexto de investigación exigua.

La investigación se plantea preguntas sobre si la realización de talleres de humor provoca mejoras y cambios significativos en diferentes aspectos de la salud en los reclusos.

La intervención, por un lado, desea propiciar un cambio en las emociones sentidas durante las actividades desarrolladas en el taller y su transferencia fuera de este espacio, y, por otra parte, que los participantes tomen conciencia en el proceso de transformación (Hernández-Sampieri y Mendoza, 2023), lo que implica su total colaboración en todas las fases. Los compromisos que estructuran los MdR son los que se adoptarán por los participantes en el desarrollo del taller, y se basan en establecer un adecuado clima de convivencia a partir de la voluntariedad de los participantes y su aceptación en relación a las áreas que consideran básicas (Valderrama, 2016). El colectivo investigado pasa de ser objeto de estudio a sujeto protagonista de la investigación como participante activo en el taller: “Si te ríes con ganas...tú ganas”.

3. METODOLOGÍA

La investigación se ajusta a un diseño pretest – intervención – postest, así mismo, permite describir la realidad de los participantes de manera muy precisa y cuidadosa, siendo su propósito mostrar cómo es y cómo se manifiesta un determinado fenómeno. Tiene como finalidad averiguar si una o más condiciones previas han causado las posteriores diferencias entre los sujetos.

Por lo tanto, la hipótesis de nulidad expone que no hay diferencias significativas en el grupo de reclusos entre el pretest y el postest debido a la realización del taller y, por lo tanto, la hipótesis alternativa será aceptada si se observan diferencias en el grupo después de la intervención. $H_0: \mu_{PRE} = \mu_{POST}$

Siguiendo a Hernández et al. (2014) la investigación se desarrolla en las siguientes etapas:

- *Inmersión inicial:* desde la subdirección de tratamiento para conocer los presos dentro del MdR interesados en participar en una actividad socioeducativa cuyo contenido principal dentro de las actividades es el humor y la risa.
- *Selección del grupo de voluntarios (muestra) para la participación en el taller:* La investigación conlleva la imposibilidad de la asignación al azar de la muestra que está formada por 24 presos con edades comprendidas entre los 23 y los 72 años y pertenecientes a 9 países diferentes. Por otro lado, es importante considerar la realidad para la composición de la muestra, ya que

tanto las responsabilidades con la justicia de los reclusos como las situaciones sobrevenidas de la propia vida en la cárcel dificultan la posibilidad de crear una muestra mayor que vaya a mantenerse en el tiempo, esto ha obligado a desarrollar el taller con una muestra reducida. Los participantes son informados sobre las personas que llevan a cabo el estudio dando su consentimiento, la participación es voluntaria y anónima contando con la aprobación del Comité de *Bioética de la Universidad de Burgos* (Castilla y León), respetando los principios de confidencialidad y anonimato.

- *Aplicación del cuestionario (pretest y posttest) a la muestra:* El instrumento de medida en pretest y posttest es la Escala Multidimensional del Sentido del Humor (MSHS, Thorson y Powell, 1993) que ha sido validada para medir el sentido de humor. Compuesta por 24 ítems, de los cuales 18 están redactados en términos positivos, calificados con una escala tipo Likert de cinco puntos, que varían de 1 (Muy en Desacuerdo, MD) a 5 (Muy de Acuerdo, MA), así deberán responder entre Muy Desacuerdo (MD), Desacuerdo (D), No Desacuerdo-No Acuerdo (Indiferente, I), Acuerdo (A) y Muy de Acuerdo (MA). Para reducir el sesgo de respuestas fijas, el instrumento de medida tiene 6 ítems redactados en términos negativos (4, 8, 11, 13, 17, 20) pasando de MD (5) a MA (1). La fiabilidad del instrumento, medida por alfa de Cronbach, es de $\alpha = 0,89$ considerándose pertinente, así como se ha utilizado en otros países y contextos.

A los participantes, se les aplicó de la escala MSHS los siguientes ítems: El uso de chistes o del humor me ayuda a dominar situaciones difíciles (ítem 2); puedo usar chistes para adaptarme a muchas situaciones (ítem 6); puedo disminuir la tensión ante ciertas situaciones al decir algo gracioso (ítem 7); en un grupo puedo controlar la situación contando un chiste (ítem 21) y uso el humor para entretener a mis amigos (ítem 22). Posteriormente a la realización del taller se aplica de nuevo los ítems seleccionados de la Escala MSHS, como posttest.

- *Diseño y desarrollo del taller:* basado en los principios de intuición, actividad, funcionalidad, adecuación al alumnado, motivación, flexibilidad, socialización y participación: Se ha realizado como intervención el desarrollo del taller “Si te ríes con ganas...tú ganas”. El taller se estructura en 6 sesiones de dos horas cada una, dos días a la semana en horario de tarde.
- *Aplicación del cuestionario (posttest) a la muestra.*
- *Análisis de resultados:* Los datos de la escala, tanto los de pretest como los del posttest, se tabularon y analizaron con el paquete estadístico SPSS v. 25.0. Se han seleccionado 5 ítems de la escala MSHS (2, 6, 7, 21 y 22) que están relacionados con los chistes, como una experiencia de humor, y otros

cuyas actitudes conllevan el manejo de situaciones difíciles que conforman el contexto en el que están inmersos los protagonistas de la investigación.

4. RESULTADOS

Se exponen, en primer lugar, los resultados del análisis descriptivo de los ítems 2,6,7,21 y 22.

En general, las diferencias porcentuales entre pretest y postest, en lo relativo al uso de los chistes como herramienta personal para dominar situaciones difíciles (ítem2), indican una mejora en lo referente a utilizar los chistes para dominar situaciones difíciles. Es importante destacar la evolución de la indiferencia, pasando del 25% al 4.2%, indicando que los participantes han cambiado hacia actitudes más positivas. Las respuestas negativas disminuyen y se incrementan los porcentajes de las positivas. La suma de las respuestas positivas en el pretest es 45.8% (Acuerdo y Muy de Acuerdo), siendo en el postest de 75%. Su media es 2.25 y la DT 1.422.

Tabla 1. *El uso de chistes o humor me ayuda a dominar situaciones difíciles*

	Pretest			Postest		
	Frecuencia (Fr)	%	% acumulado	Frecuencia (Fr)	%	% acumulado
MD	4	16,7	16,7	3	12,5	12,5
D	3	12,5	29,2	2	8,3	20,8
I	6	25,0	54,2	1	4,2	25,0
A	5	20,8	75,0	9	37,5	62,5
MA	6	25,0	100,0	9	37,5	100,0
total	24	100,0		24	100,0	

En lo relativo al ítem 6, con media 1.83 y DT 1.404, uso de chistes para adaptarse a muchas cosas, los porcentajes muestran un gran cambio en las actitudes de los participantes y están relacionados con estar muy en desacuerdo, que pasa de 29,2% al 12,5%, y en desacuerdo que pasa del 4,2% al 16,7%. El porcentaje se mantiene en las respuestas “muy de acuerdo” (12.5%) en pretest y postest, mientras que la opción de “acuerdo” se incrementa pasando a 29,2%. Destacamos el incremento en el porcentaje en el postest en la respuesta “desacuerdo” pasando de 4,2% al 16,7%, Pudiendo recoger los que han pasado de la respuesta muy en desacuerdo.

Tabla 2. *Puedo usar chistes para adaptarme a muchas situaciones*

	Pretest			Postest		
	Fr	%	% acumulado	Fr	%	% acumulado
MD	7	29,2	29,2	3	12,5	12,5
D	1	4,2	33,3	4	16,7	29,2
I	8	33,3	66,7	7	29,2	58,4
A	5	20,8	87,5	7	29,2	87,6
MA	3	12,5	100,0	3	12,5	100,0
total	24	100,0		24	100,0	

Los datos porcentuales nos muestran variaciones interesantes en el pretest y el postest, en el ítem 7, con media 2.61 y DT 0.988. En el caso de la respuesta “indiferente” se mantiene igual en sus datos. La respuesta de acuerdo pasa del 29,2% al 41,7%, lo que nos indica que los participantes se decantan por el uso del chiste buscando provocar la risa como medio de control de situaciones. Destacamos la no aparición de datos en el postest en la respuesta desacuerdo y el aumento en la respuesta muy en desacuerdo.

Tabla 3. *Puedo disminuir la tensión en ciertas situaciones al decir algo gracioso*

	Pretest			Postest		
	Fr	%	% acumulado	Fr	%	% acumulado
MD	1	4,2	4,2	2	8,3	8,3
D	3	12,5	16,7	0	0	8,3
I	9	33,3	50,0	8	33,3	41,7
A	7	29,2	79,2	10	41,7	83,3
MA	5	20,8	100,0	4	16,7	100,0
total	24	100,0		24	100,0	

En el postest, ítem 21, las respuestas centrales y de indiferencia nos marcaron un porcentaje superior a la mitad de los participantes (54,2%), pasando después de la intervención disminuir considerablemente (20,8%). Hemos de destacar el elevado porcentaje en el postest, en la respuesta de acuerdo, pues ha llegado al 41,7%. Asimismo, han incrementado los datos porcentuales las dos respuestas más extremas que en el caso de muy en desacuerdo sube algo más de cuatro puntos y en la opción muy de acuerdo alcanza los 12,5% desde el 4,2% del pretest. Este ítem tiene una media de 1.87 y DT 0.992.

Tabla 4. *En el grupo puedo controlar la situación contando un chiste*

	Pretest			Postest		
	Fr	%	% acumulado	Fr	%	% acumulado
MD	3	12,5	12,5	4	16,7	16,7
D	3	12,5	25,0	2	8,3	25,0
I	13	54,2	79,2	5	20,8	45,8
N	4	16,7	95,8	10	41,7	87,5
MA	1	4,2	100,0	3	12,5	100,0
Total	24	100,0		24	100,0	

Buscar la relajación y, por lo tanto, la mejora del bienestar por medio del humor, ítem 22, es considerado como negativo en un 20,8%, respuestas muy en desacuerdo (8,3%) y en desacuerdo (12,5%) en el pretest. La media es de 2.5 y su DT 1.251. Pasando en el postest al 12,5% en la respuesta más negativa. Así mismo han variado los porcentajes de las respuestas que manifiestan más indiferencia pasando del 25% al 12,5%. En general las variaciones en las respuestas positivas se han incrementado hasta alcanzar en ambas el 37,5%.

Tabla 5. *Usar el humor me ayuda a relajarme*

	Pretest			Postest		
	Fr	%	% acumulado	Fr	%	% acumulado
MD	2	8,3	8,3	3	12,5	12,5
D	3	12,5	20,8	0	0	12,5
I	6	25,0	45,8	3	12,5	25,0
A	7	29,2	75,0	9	37,5	62,5
MA	6	25,0	100,0	9	37,5	100,0
total	24	100,0		24	100,0	

En segundo lugar, procedemos a realizar el contraste de hipótesis para lo que hemos de considerar que la muestra es menor de 50, no se conoce la normalidad de la distribución y los datos son ordinales, por lo que nos inclinamos a realizar el contraste utilizando la prueba no paramétrica de Wilcoxon para poder estimar si hay diferencias significativas entre el pretest y el postest, tras la realización del taller de humor.

Se observa en todos los ítems que el valor de la probabilidad asociada a los ítems seleccionados es: 0,067, 0,475, 0,872, 0,075 y 0,119, está por encima de 0,05 por lo que debe aceptarse la hipótesis nula y no se puede afirmar que hay diferencias entre el pretest y el postest debido a la intervención o al taller de humor.

Tabla 6. Estadísticos de prueba^a

	V 2.- prest- V2.- post	V6.- prest - V6.- post	V7.- prest - V7.- post	V21.- prest- V21.- post	V22.- prest- V22.- post
Z	-1,832 ^b	-1,228 ^b	-,324 ^c	-1,779 ^b	-1,558 ^b
Sig. Asintótica (bilateral)	,067	,475	,872	,075	,119

a. Prueba de rangos con signo de Wilcoxon

b. Se basa en rangos negativos.

c. Se basa en rangos positivos.

Podemos destacar que en el ítem 22 relacionado con usar el humor para relajarse, es mayor el nº de empates que el de puntuaciones en el pretest y postest, es decir, no se han producido cambios tras la intervención. Se aprecia incremento en los rangos negativos y positivos en todos los ítems, siendo lo relativo a controlar la situación contando un chiste, pues pasa de 2 a 11.

Tabla 7. Prueba de rangos con signo de Wilcoxon

		N	Rango promedio	Suma de rangos
V2.- pret – V2.- post	Rangos negativos	4	6,00	24,00
	Rangos positivos	10	8,10	81,00
	Empates	10		
	Total	24		
V6.- Pret – V6.- Post	Rangos negativos	6	9,08	54,50
	Rangos positivos	10	8,15	81,50
	Empates	8		
	Total	24		
V7.- Pret – V7.- Post	Rangos negativos	6	8,33	50,00
	Rangos positivos	7	6,88	55,00
	Empates	10		
	Total	23		
V21.- Pret - V 21.- Post	Rangos negativos	2	10,50	21,00
	Rangos positivos	11	6,36	70,00
	Empates	11		
	Total	24		
V22.- Pret - V22.- Post	Rangos negativos	2	3,50	7,00
	Rangos positivos	6	4,83	29,00
	Empates	16		
	Total	24		

Hemos de considerar qué, existen aspectos como la novedad el sentirse seleccionados que pueden influir en los resultados.

5. DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

Una de las principales conclusiones extraídas es la dificultad que conlleva el desarrollo de proyectos en contextos penitenciarios, encontrándose problemas relacionados con permisos, juicios, traslados e incluso la falta de asistencia por encontrarse en otras actividades obligatorias (Penado et al., 2023). En cuanto al tema estudiado, la experiencia ha llevado a identificar la risa como una reacción que, además de ser natural, ha generado momentos placenteros en los participantes (Carbelo, 2006), por lo que la risa como herramienta a partir del sentido del humor positivo, ha permitido a los reclusos adquirir otra forma de afrontar los problemas y desajustes de la vida (Jaúregui, 2008 y Kafle et al., 2023) La carcajada ha proporcionado vivir momentos positivos aún en condiciones adversas, favoreciendo el bienestar individual y colectivo (Velázquez, 2015), aprendiendo que no es necesario estar feliz para sonreír (Christian et al., 2004) y que el humor es una cualidad que favorece una actitud positiva. Estos aprendizajes se transfieren a otros contextos, siendo una propuesta efectiva que ha mejorado habilidades de resolución de problemas y de convivencia social (Filella et al., 2008) ofreciendo una herramienta para el control emocional que al mismo tiempo previene y reduce el comportamiento antisocial.

Todas las respuestas de manera general han pasado a ser más positivas y menos indiferentes, lo que manifiesta que la intervención ha contribuido a un cambio en la actitud de los participantes y, teniendo en cuenta los beneficios que proporciona la risa, ha ocasionado una mejora en la regulación emocional y en el bienestar (Filella et al., 2008; Lancheros et al., 2011; Ventis et al., 2001 y Velázquez, 2015).

Según la variación de las respuestas tras la intervención, se han modificado pensamientos y creencias con relación a la actividad, esto ha supuesto una modificación de actitudes y razonamientos que implican un control de las emociones, además de adquirir habilidades y conductas que potencian el comportamiento prosocial, todo ello puede llevar a una reducción en la frecuencia de sus actividades delictivas (Christian et al., 2004).

Los internos han sido conscientes de sus carencias y necesidades, han comprendido que la intervención sería un factor de mejora en diferentes aspectos de su vida dentro de la prisión (Cullen y Gendreau, 2006) lo que los ha llevado a decidir libremente la participación. Este aspecto de voluntariedad y el contexto de convivencia y normativo que define los MdR ha posibilitado el quehacer educativo (Galán y Gil, 2018), ya que no sería posible en un centro penitenciario si quienes participan en la intervención no se implican activamente, como protagonistas y no

únicamente como destinatarios (Caride y Gradañlle, 2013). El compromiso de las personas que han realizado la intervención y su implicación han sido decisivos para la modificación en las respuestas, resultando una experiencia positiva para ellos (Fernández-Cedena, 2017).

Los participantes han entendido el humor como un medio para adaptarse a las circunstancias y poder hacer frente a las situaciones que suceden en la vida, tras la intervención consideran que lo utilizarán más a menudo, además, ha supuesto para todos, una ruptura con la rutina diaria durante las semanas de duración, un espacio de ocio y un punto de encuentro y comunicación con sus compañeros en un clima agradable.

Los logros obtenidos tras la intervención concuerdan con la organización temporal mínima para su alcance planteada por Mora (2010) para actividades donde la risa es una herramienta con distintos objetivos, al mismo tiempo se estima necesaria una intervención educativa continua desde el centro penitenciario. Los resultados hacen pensar en que sería preciso y eficaz como programa socioeducativo desarrollado por profesionales de forma continuada, favoreciendo la reeducación, socialización y reinserción de los presos en su comunidad (Caride y Gradañlle, 2013 y Del Pozo, 2017). La utilización de la risa como herramienta destinada a la prevención y a potenciar sus beneficios en el estado de ánimo (Mora, 2009) dentro de los centros penitenciarios, va unida al sentido del humor, siendo una fortaleza personal y una de las actividades más proclives al bienestar subjetivo (Mora y Quintana, 2010).

Tras la experiencia se considera que el trabajo conjunto con educadores sociales unificando objetivos y desarrollando propuestas comunes, convertirían a las actividades basadas en la risa y el humor en una buena herramienta de apoyo con la que prevenir gracias a sus beneficios, los diferentes comportamientos perjudiciales, y favorecer la reeducación y la reinserción social (Kafle et al., 2023)

Como objetivos de la propuesta se han logrado beneficios en las relaciones entre el colectivo, además, ha aportado una herramienta que les sirve como medio de control en las situaciones de tensión generadas por la convivencia en el encierro. Incluso considerando los resultados adversos en el contraste de hipótesis, la risa ha sido valorada de manera positiva para el afrontamiento diario en diferentes situaciones de la vida.

Todo ello lleva a considerar la risa y los programas basados en ella, como terapia complementaria y alternativa con implicaciones en la salud, que despiertan el interés de la educación social especializada. Como desafío futuro para la mejora de la práctica profesional y social, se plantea promover su aplicabilidad y diseñar tanto guías como programas prácticos para implementar en grupos como el investigado, así como en otros colectivos.

Se considera interesante, como futuras líneas de intervención, contrastar la información lograda con la manifestada por los funcionarios, los educadores, las familias de los presos e incluso los compañeros de los módulos de respeto, de esta forma los resultados alcanzan mayor importancia valorando la intervención como programa continuo. Así mismo es importante poder replicar la investigación con mayor número de personas participantes y poder pasar la escala en diferentes momentos.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Bengoia, A., López, V., Haidar, M. K. y Errasti, A. (2012). Drogodependencia entre muros. En I. Markez y C. Iñigo (Coords.), *Guía. Atención y tratamientos en prisión por el uso de drogas* (1ª ed., pp. 15-23). OMEditorial. http://www.antonioacasella.eu/archipsy/Guia_2012.pdf
- Bergson, H. (2016). *La risa. Ensayo sobre la significación de lo cómico*. Alianza .
- Betés del Toro, M. (2011). El humor como actitud ante la vida. *HASER. Revista internacional de filosofía aplicada* (2), 67-93. <http://doi.org/10.12795/HASER/2011.i2.03>
- Carbelo, B. (2006). Los doctores sonrisa contagian de risa la habitación de los hospitales. *Enfermería Clínica*, 16(5), 229-230. [https://doi.org/10.1016/S1130-8621\(06\)71221-9](https://doi.org/10.1016/S1130-8621(06)71221-9)
- Caride, J. A. y Gradaílle, R. (2013). Educar en las cárceles, nuevos desafíos para la educación social en las instituciones penitenciarias. *Revista de Educación*, 360, 36-47. <https://doi.org/10.4438/1988-592X-RE-2013-360-219>
- Constitución Española. Boletín Oficial del Estado, 29 de Diciembre 1978. Art. 25.2.
- Cullen, F. T. y Gendreau, P. (2006). Evaluación de la Rehabilitación correccional. Política, práctica y perspectivas. En R. Barbaret y J. Barquín (Eds.), *Justicia penal del siglo XXI* (pp. 275-348). Comares. https://www.ojp.gov/sites/g/files/xyckuh241/files/media/document/ch6_esp.pdf
- Christian, R., Ramos, J., Susanibar, C. y Balarezo, G. (2004). Risoterapia: un nuevo campo para los profesionales de la salud. *Revista de la sociedad Peruana de Medicina Interna*. 17(2), 57-64. <https://doi.org/10.36393/spmi.v17i2.238>
- Del Pozo, F. J. (2017). La educación en las prisiones españolas: formación y acción socioeducativa con reclusa drogodependientes. *Educación XXI*, 20(2), 343-363. <https://doi.org/10.5944/educxx1.19047>
- Domínguez, J. M. (2016). El educador social como un recurso para la inserción sociolaboral. Una experiencia con jóvenes extranjeros. *RES, Revista de educación social*, 23, 202-219. <https://eduso.net/res/revista/23/el-tema-experiencias-investiga>

ciones/el-educador-social-como-un-recurso-para-la-insercion-sociolaboral-una-experiencia-con-jovenes-extranjeros

- Fernández, L. (2019). *La risa y la especificidad humana* [Tesis doctoral]. Universidad de Sevilla.
- Fernández, J. D. y García, J. (2010). *El valor pedagógico del humor en la educación social*. Editorial Desclée de Brouwer.
- Fernández, J. M. (2014). La influencia de las emociones positivas en la relación terapéutica: el humor y la risa. *REDUCA (Enfermería, Fisioterapia y Podología)*, 7(4), 1-34. <https://revistareduca.es/index.php/reduca-enfermeria/article/view/1888/1897>
- Fernández-Cedena, J. (2017). Arte y acción social en prisiones. Diseñando un taller permanente, primeras experiencias en la cárcel de Navalcarnero. *Revista Educación artística: revista de investigación*, 8, 86-104. <http://doi.org/10.7203/eari.8.10020>
- Filella, G., Soldevila, A., Cabello, E., Franco, L., Morell, A. y Farré, N. (2008). Diseño, aplicación y evaluación de un programa educativo emocional en un centro penitenciario. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 6(15). <https://doi.org/10.25115/ejrep.v6i15.1283>
- Galán, F. y Gil, F. (2018) Posibilidades educativas en los módulos de respeto. Análisis de un caso. *Revista Complutense de educación*, 29(2), 475-489. <https://doi.org/10.5209/RCED.53425>
- Gallardo, L. (2011). *El Sistema Penitenciario de la II República. Antes de después de Victoria Kent (1931-1936)*. Ministerio del Interior. Secretaría General Técnica. <https://www.interior.gob.es/opencms/pdf/archivos-y-documentacion/documentacion-y-publicaciones/publicaciones-descargables/instituciones-penitenciarias/El-sistema-penitenciario-de-la-Segunda-Republica-antes-y-despues-de-Victoria-Kent-1931-1936-NIPO-126-11-050-6.pdf>
- Gallego, M., Cabrera, P. y Ríos, J. C. Segovia, J. L. (2010). *Andar 1 km en línea recta: la cárcel del siglo XXI que vive el preso*. Universidad Pontificia de Comillas.
- Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, M. P. (2014). *Metodología de la investigación*. McGrawHill Educación.
- Ibáñez, C. (2014). Victoria Kent, una jurista republicana en la Dirección General de Prisiones (1931-1932). *Revista de Estudios Penitenciarios*, 257, 33-119. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5603290>
- Jaúregui, E. (2008). Universalidad y variabilidad cultural de la risa y el humor. AIBR. *Revista de antropología Iberoamericana*, 3(1), 46-63. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2523861>

- Jáuregui, E. y Fernández, J. D. (2009). Risa y aprendizaje: el papel del humor en la labor docente. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 23(3), 203-215. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3098232>
- Kafle, E., Papastavrou, C., Chawner, D., Foye, U., Declercq, D. y Brooks, H. (2023) "Beyond laughter": a systematic review to understand how interventions utilise comedy for individuals experiencing mental health problems. *Frontiers in psychology*, 14, 1161703. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1161703>
- Khaled, M. y Gijón, J. (2017). *Módulos de respeto y prevención de violencia en centros penitenciarios: percepciones de profesionales e internos. I Congreso Nacional Penitenciario*. Universidad a Distancia de Madrid.
- Lancheros, E. A., Tovar, J. F. y Rojas, C. A. (2011). Risa y salud: abordajes terapéuticos. *MedUNAB*, 14(1), 69-75. <https://revistas.unab.edu.co/index.php/medunab/article/view/1380>
- Ley Orgánica 1/1979, de 26 de septiembre, General de Penitenciaria. Boletín Oficial del Estado, 239, de 5 de octubre de 1973. BOE nº 239
- Losada, A. V. y Lacasta, M. (2019). Sentido del humor y sus beneficios en la salud. *Calidad de vida y salud*, 12(1), 2-22. <https://repositorio.uca.edu.ar/handle/123456789/8878>
- Martín, R. A. (2008). *La Psicología del Humor. Un enfoque integrador*. Orión.
- Martín, V. y Vila, E. (2016). Educación social en centros penitenciarios. *RES, Revista de educación social*, (22), 5-9. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6442615>
- Montero, E. (2019). La reeducación y la reinserción social en prisión: el tratamiento en el medio penitenciario español. *RESED Revista de estudios socioeducativos*, (7), http://doi.org/10.25267/Rev_estud_socioeducativos.2019.i7.16
- Mora, R. (2009). La risa como tratamiento médico. una opción complementaria/ alternativa en educación y atención sanitarias. *Medicina Clinica*, 3(136), 111-115. <https://doi.org/10.1016/j.medcli.2009.05.023>
- Mora, R. (2010). *Medicina y terapia de la risa*. Desclée De Brouwer.
- Mora, R. y Quintana, I. (2010). Risa y terapias positivas: moderno enfoque y aplicaciones prácticas en medicina. *Revista de Psiquiatría y salud mental*, 1(3), 27-34. [http://doi.org/10.1016 / S1888-9891 \(10\) 70006-9](http://doi.org/10.1016 / S1888-9891 (10) 70006-9)
- Penado, M., Ríos-de-Deus, M. P., Tomé-Lourido, D., Rodicio, M. L., Mosquera, M. J., López-López, D. y Gómez-Salgado, J. (2023). Relationship between Sports Practice, Physical and Mental Health and Anxiety-Depressive Symptomatology in the Spanish Prison Population. *Healthcare (Basel, Switzerland)*, 11(6), 789. <https://doi.org/10.3390/healthcare11060789>

- Real Decreto 1415/1983, de 30 de marzo, sobre el Reglamento Orgánico del Ministerio de Justicia en lo relativo a la Comisión de Asistencia Social. BOE núm. 129, de 31 de mayo de 1983.
- Requena, J. (2018). *El tratamiento y el Régimen penitenciario (Módulo de Respeto)*. [Trabajo de fin de grado, Universidad de Valladolid]. UVadoc. <https://uvadoc.uva.es/handle/10324/30964>
- Rodríguez, F. y Rojas, E. P. (2017). Risa y risoterapia en el campo de la salud y sus beneficios en algunos contextos: una breve revisión. *Revista Killkana Salud y bienestar*, 1(3), 19-22. https://doi.org/10.26871/killkana_salud.v1i3.91
- Ruiz-Narezo, M., Santibáñez, R. y Agúndez, R. (2022). La educación social y los centros penitenciarios: nuevos horizontes. *Zerbitzuan*, (76), 87-97. <https://doi.org/10.5569/1134-7147.76.06>
- Hernández-Sampieri, R. y Mendoza, C. (2023). *Metodología de la investigación*. McGraw-Hill.
- Valderrama, P. (2016). Los módulos de respeto en las cárceles. *RES, Revista de Educación social* (22), 29-84. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6442617>
- Valdiviezo, J. M. (2015). Papel de la risa y el humor en la enseñanza y aprendizaje: explicaciones neurofisiológicas. *Apuntes universitarios*, 5(2), 41-55. <https://doi.org/10.17162/au.v0i2.240>
- Velázquez, L. (2015). El poder terapéutico de la risa. *BIOETHICS UPdate*, 2, 130-142. <http://doi.org/10.1016/j.bioet.2015.12.005>
- Ventis, W. L., Higbee, G. y Murdock, S. A. (2001). Using Humor in systematic desensitization to reduce fear. *The journal of general psychology*, 2(128), 241-253. <https://doi.org/10.1080/00221300109598911>
- Villán, J. L., Gaona, C. E. y Carrero, Z. A. (2018). Risoterapia: una terapia complementaria a la medicina occidental. *Revista Med*, 26(2), 36-43. <https://doi.org/10.18359/rmed.3370>
- Vincles Salut (2011). *Guía para la promoción de la salud mental en el medio penitenciario*. Ministerio del Interior. Secretaria General de Instituciones Penitenciarias. <https://www.interior.gob.es/opencms/pdf/archivos-y-documentacion/documentacion-y-publicaciones/publicaciones-descargables/instituciones-penitenciarias/Guia-para-la-promocion-de-la-salud-mental-en-el-medio-peniten-ciaro-NIPO-126-11-188-3.pdf>
- Zabala, C. (2017). Prevalencia de trastornos mentales en prisión: Análisis de la relación con delitos y reincidencia. *Catálogo de publicaciones de la Admon. General del estado. Gobierno de España*.