

## EDITORIAL

### Palabras de agradecimiento al laboratorio del afecto

*“La verdadera autoestima nace de aprender a reconocernos como seres capaces de afrontar los desafíos de la vida”*

Por: Internas pabellón B.  
Guillermo Valencia Montoya<sup>1</sup>  
Beatriz García González<sup>2</sup>  
Mercy Soto Chaquir<sup>3</sup>

El cumplimiento de las funciones sustantivas de las universidades en docencia, investigación y proyección social, son posibles en espacios donde el conocimiento permite transformar una realidad que refleja una problemática la cual después de ser intervenida se le reconoce un beneficio y sobre todo si este beneficio puede permanecer a través del tiempo en la vida de los participantes; tal es el caso del proyecto del “Laboratorio del Afecto”, que busca la promoción de la salud mental de las mujeres privadas de la libertad en un reclusorio en la ciudad de Pereira, donde a través de una intervención interdisciplinaria de Psicología clínica y Enfermería se busca el fortalecimiento del auto concepto, considerado como un importante factor protector para la salud mental.

La salud mental según la OMS, es considerada como un estado de bienestar en el cual el individuo es consciente de sus propias capacidades, puede afrontar las tensiones normales de la vida, puede trabajar de forma productiva y fructífera y es capaz de hacer una contribución a su comunidad.

Cuando se habla de contextos carcelarios a nivel mundial se piensa en hacinamiento, proliferaron de enfermedades, violencia, vulneración a los derechos humanos, lo cual no es ajeno a la situación que se vive en Colombia, donde en los diferentes medios de comunicación se comenta de una crisis carcelaria, la cual se agrava con la condición de mujer, quien sufre el aislamiento social, todo lo anterior se constituye en riesgo para no alcanzar ese estado de bienestar y que le generan tensiones con su entorno.

Para ayudar a paliar esta situación el programa de enfermería de la Universidad Libre, viene trabajando ininterrumpidamente desde el año 2009 en la promoción de la salud

---

1 Psicólogo, especialista en psicología clínica y en docencia universitaria. Profesor Facultad de Ciencias de la Salud, Universidad Libre y Universidad Tecnológica de Pereira. Correo electrónico: guivalmo49@hotmail.com

2 Enfermera, Mg. en docencia universitaria, Profesora Facultad de Ciencias de la Salud, Universidad Libre. Correo electrónico: bgarcia@unilibrepereira.edu.co

3 Enfermera, Mg en Enfermería, Profesora Facultad de Ciencias de la Salud, Universidad Libre. Correo electrónico: msoto@unilibrepereira.edu.co

mental de esta población con este proyecto de educación psicosocial para fomentar el autoreconocimiento de las participantes centrado en las temáticas de: Autoestima, autonomía, comunicación asertiva, control del estrés, buen trato y la funcionalidad familiar. Después de 7 semanas continuas de trabajo, las participantes reciben un certificado de la universidad que les acredita 40 horas de formación académica, pero más allá de este logro, lo que motiva a seguir buscando el cumplimiento de las funciones sustantivas de la educación superior es reconocer en las voces de participantes las transformaciones de la realidad que viven, razón por la cual hoy se comparte esta nota de agradecimiento de las internas del pabellón B.

*“Hoy que terminamos oficialmente este taller y queremos expresar lo agradecidas que estamos con cada uno de ustedes y con la universidad Libre por tomarse el tiempo para sembrar en nosotras la semilla del autoestima ya que gracias a este hermoso proyecto nosotras las internas que asistimos a él estamos creciendo como personas al reconocernos como mujeres integrales, que en algún momento de nuestra vida tomamos una decisión errada de acuerdo a la situación de cada una pero que esta decisión no define quienes somos para siempre, acá aprendemos que una cosa es la conducta que la ley condena y otra muy distinta somos nosotras como seres humanos iguales en derechos.*

*Acá aprendimos que nadie es dueño de la verdad absoluta y también nadie está equivocado totalmente, que los derechos de cada ser humano llegan hasta donde vulneramos los derechos del otro. Que la verdadera autoestima nace de aprender a reconocernos como seres capaces de afrontar los desafíos de la vida, confiando a nuestras propias capacidades aceptando nuestro derecho a ser felices y dignos de gozar los frutos de nuestros esfuerzos, independiente de lo que piensen los demás.*

*También aprendimos que la base de una buena convivencia es el lenguaje y la comunicación asertiva empezando a cambiar los esquemas tradicionales de comunicación pasiva o agresiva, desde nosotras mismas aprendiendo a manifestar nuestras posiciones de manera que la familia, la comunidad o círculo de convivencia no se sienta agredida pero tampoco nosotras.*

*Que la visión de familia al igual que los tiempos ha evolucionado y que familia abarca mucho más que padres e hijos, que familia es todo aquello que nos hace sentir que cumplimos una función importante en la tierra, que la manera en que se nos vea como familia funcional o disfuncional depende de que cada miembro de la misma realice sus funciones, como la máquina de un reloj si todo funciona nos dará exactitud.*

*Por último nuevamente gracias por no estigmatizarnos, por no hacer parte de esta sociedad de doble moral. Dios los bendiga”*

Yaqueline Mejía