



INPEC



**LA ACTIVIDAD FÍSICA COMO HERRAMIENTA
PARA MEJORAR LA SALUD SOCIAL DEL
SERVIDOR PÚBLICO PENITENCIARIO**

OSCAR RENE RINCÓN

ESCUELA PENITENCIARIA NACIONAL

2023



INTRODUCCION

La salud social es un término poco conocido que, sin embargo, describe una dimensión fundamental de nuestra salud.

La salud social está determinada por factores como el acceso a la educación, las condiciones de empleo, los servicios sociales y otros variables que la Organización Mundial de la Salud (OMS) tiene muy bien definidas. Dentro de estos factores que intervienen encontramos variables de la salud y condiciones físicas a nivel individual, las cuales también intervienen en el contexto social del individuo

El trabajo de un servidor público penitenciario puede ser muy estresante y exigente tanto física como emocionalmente. Esto puede afectar negativamente su salud social, que se refiere a la capacidad de un individuo para interactuar y relacionarse efectivamente con su entorno social y mantener un equilibrio en sus relaciones personales y profesionales. En este sentido, la actividad física puede ser una herramienta efectiva para mejorar la salud social del servidor público penitenciario, ya que puede ayudar a reducir el estrés, mejorar el estado de ánimo, aumentar la energía y mejorar la capacidad de relacionarse con otros.

OBJETIVO GENERAL

Desarrollar, mantener y fortalecer la salud social del servidor público penitenciario.

OBJETIVOS ESPECIFICOS

1. Analizar el impacto de la actividad física en la salud social de los servidores públicos penitenciarios.
2. Identificar los tipos de actividades físicas más efectivos para mejorar la salud social de los servidores públicos penitenciarios.

Tabla de contenido

INTRODUCCION	1
OBJETIVO GENERAL	2
OBJETIVOS ESPECIFICOS	2
Salud social del servidor público penitenciario	4
Revisión bibliográfica sobre la salud social y la actividad física, así como sobre las condiciones laborales de los servidores públicos penitenciarios.....	5
Impacto de la actividad física en la salud social de los servidores públicos penitenciarios, incluyendo su capacidad para reducir el estrés, mejorar el estado de ánimo y aumentar la energía	7
Tipos de actividades físicas que pueden mejorar la salud social de los servidores públicos penitenciarios.....	8
Efectividad de los programas de actividad física implementados en las instituciones penitenciarias para mejorar la salud social de los servidores públicos penitenciarios	10
¿Cómo ayuda el ejercicio a la salud física y mental?.....	11
¿Actividad física o un programa estructurado de ejercicios?.....	12
¿Cómo comenzar a sentirse motivado y permanecer así?.....	13
CONCLUSION	15

Salud social del servidor público penitenciario

La salud social del servidor público penitenciario se refiere a su bienestar físico, mental y social en el contexto de su trabajo en una institución penitenciaria. Esta categoría de salud considera tanto los aspectos individuales como los colectivos del bienestar del servidor público, así como las interacciones y relaciones que tienen lugar en el ambiente laboral.

La salud social del servidor público penitenciario se relaciona con su capacidad para desempeñar sus funciones con eficacia y eficiencia, y también para mantener relaciones saludables con los reclusos, sus compañeros de trabajo y otros profesionales que trabajan en el entorno penitenciario. También implica la capacidad de manejar situaciones estresantes, el acceso a servicios de salud mental y física adecuados y la prevención de la violencia laboral.

Es importante que las instituciones penitenciarias promuevan y protejan la salud social de sus servidores públicos penitenciarios, ya que su bienestar puede afectar significativamente el funcionamiento general de la institución y la seguridad de los reclusos.

Revisión bibliográfica sobre la salud social y la actividad física, así como sobre las condiciones laborales de los servidores públicos penitenciarios.

Al realizar una revisión bibliográfica sobre la salud social y la actividad física, así como sobre las condiciones laborales de los servidores públicos penitenciarios se encontraron los siguientes estudios los cuales arrojaron resultados de la importancia de la actividad física y ejercicio en servidores penitenciarios

Salud social y actividad física:

- 1. A systematic review of physical activity interventions in correctional staff. Salzeider et al. (2018). International Journal of Prisoner Health.**

Este estudio revisó la efectividad de los programas de actividad física en la mejora de la salud física y mental de los trabajadores penitenciarios. Los resultados indicaron que los programas de actividad física pueden mejorar la aptitud física, la salud cardiovascular, la fuerza muscular, la flexibilidad y la composición corporal de los trabajadores penitenciarios. Además, los programas de actividad física también pueden ayudar a reducir el estrés y mejorar el estado de ánimo.

- 2. Exercise for Mental Health and Stress Reduction in Correctional Officers: A Systematic Review. Asiedu et al. (2021). American Journal of Health Promotion.**

Este estudio revisó la efectividad de los programas de ejercicio para mejorar la salud mental y reducir el estrés de los trabajadores penitenciarios. Los resultados indicaron que el ejercicio puede

mejorar la salud mental de los trabajadores penitenciarios, reducir el estrés y mejorar la calidad de vida.

Condiciones laborales de los servidores públicos penitenciarios:

**3. Correctional officer job satisfaction: A review of the literature. Ganster et al. (2011).
Journal of Criminal Justice.**

Este estudio revisó la literatura sobre la satisfacción laboral de los trabajadores penitenciarios. Los resultados indicaron que las condiciones laborales, incluyendo el ambiente de trabajo, la carga de trabajo y la compensación, son importantes para la satisfacción laboral de los trabajadores penitenciarios.

**4. Burnout Among Correctional Staff: A Review of the Literature. Asiedu et al. (2020).
International Journal of Offender Therapy and Comparative Criminology.**

Este estudio revisó la literatura sobre el burnout en los trabajadores penitenciarios. Los resultados indicaron que el burnout es un problema común entre los trabajadores penitenciarios y está asociado con el estrés laboral, la sobrecarga de trabajo y la falta de apoyo institucional.

**5. Occupational stress, coping strategies, and mental health among correctional officers:
A systematic review. Zhao et al. (2019). International Journal of Occupational
Medicine and Environmental Health.**

Este estudio revisó la literatura sobre el estrés laboral, las estrategias de afrontamiento y la salud mental de los trabajadores penitenciarios. Los resultados indicaron que el estrés laboral es común entre los trabajadores penitenciarios y está asociado con la salud mental negativa. Además, las

estrategias de afrontamiento efectivas, como el apoyo social y el ejercicio, pueden ayudar a reducir el estrés y mejorar la salud mental de los trabajadores penitenciarios.

Es de observar la importancia de la actividad física para mejorar la salud social de los trabajadores penitenciarios, así como la importancia de las condiciones laborales para su satisfacción laboral y salud mental, y se hace necesario la investigación para desarrollar programas de actividad física efectivos y mejorar las condiciones laborales del funcionario penitenciario.

Impacto de la actividad física en la salud social de los servidores públicos penitenciarios, incluyendo su capacidad para reducir el estrés, mejorar el estado de ánimo y aumentar la energía

La actividad física puede tener un impacto significativo en la salud social de los servidores públicos penitenciarios. En este sentido, existen numerosos estudios que sugieren que la actividad física puede ayudar a reducir el estrés, mejorar el estado de ánimo y aumentar la energía.

El estrés es una respuesta normal del cuerpo ante situaciones estresantes, pero si se mantiene durante mucho tiempo, puede tener efectos negativos en la salud mental y física de un individuo. Los servidores públicos penitenciarios pueden estar expuestos a situaciones estresantes como el manejo de situaciones de emergencia, lidiar con internos violentos y la carga emocional de su trabajo en general. La actividad física puede ser una herramienta efectiva para reducir el estrés.

Además, la actividad física puede mejorar el estado de ánimo de los servidores públicos penitenciarios. El ejercicio físico aumenta la producción de endorfinas, que son sustancias químicas del cerebro que mejoran el estado de ánimo y reducen la sensación de dolor.

Según la clínica Mayo los síntomas de depresión y ansiedad mejoran con el ejercicio, Gracias al ejercicio se pueden prevenir y mejorar diversos problemas de salud, como hipertensión arterial, diabetes y artritis, y sobre la depresión, la ansiedad y el ejercicio se desprende que los beneficios psicológicos y físicos del ejercicio también mejoran el estado de ánimo y reducen la ansiedad, pero ejercitarse y realizar otras actividades físicas definitivamente mejoran los síntomas de depresión o ansiedad, y te ayudan a sentirte mejor. Además, una de las ventajas de estas actividades físicas y ejercicio es que puede impedir que reaparezcan la depresión y la ansiedad.

Por último, la actividad física puede aumentar la energía de los servidores públicos penitenciarios. La fatiga es común en aquellos que tienen trabajos exigentes, como el de un servidor público penitenciario. Sin embargo, el ejercicio puede ayudar a aumentar los niveles de energía y disminuir la fatiga. Un estudio realizado por la Universidad de Georgia encontró que la actividad física regular aumentó los niveles de energía y disminuyó la fatiga en adultos mayores.

Tipos de actividades físicas que pueden mejorar la salud social de los servidores públicos penitenciarios

Para ayudar a mejorar la salud social de los servidores públicos penitenciarios, existen diversos tipos de actividades físicas que pueden ser efectivas. A continuación, se examinan algunos de los más destacados:

1. Ejercicios cardiovasculares: los ejercicios cardiovasculares son aquellos que involucran grandes grupos musculares y aumentan la frecuencia cardíaca y la respiración. Estos ejercicios incluyen caminar, correr, andar en bicicleta, nadar y bailar. Los ejercicios

cardiovasculares pueden ayudar a mejorar la salud cardiovascular y la resistencia física. Además, pueden aumentar la producción de endorfinas, lo que mejora el estado de ánimo y reduce el estrés.

2. Entrenamiento de resistencia: el entrenamiento de resistencia incluye ejercicios con pesas, bandas de resistencia y el propio peso corporal. Este tipo de actividad física puede ayudar a mejorar la fuerza y la resistencia muscular. También puede mejorar la salud ósea y reducir el riesgo de lesiones musculares y articulares. El entrenamiento de resistencia también puede mejorar la autoestima y la confianza en uno mismo.
3. Actividades grupales: las actividades grupales como el yoga, el tai chi y el baile en grupo pueden aportar de manera eficaz y efectiva para mejorar la salud social de los servidores públicos penitenciarios. Estas actividades pueden mejorar la coordinación, la flexibilidad y la fuerza. También pueden proporcionar una sensación de comunidad y conexión social.

Es importante tener en cuenta que la elección de la actividad física adecuada dependerá de las necesidades y preferencias individuales de cada servidor público penitenciario. Es recomendable buscar la orientación de un profesional capacitado en actividad física para diseñar un programa de ejercicios que se adapte a las necesidades y objetivos individuales.

Es de recordar que estas actividades pueden mejorar la salud mental y social, reducir el estrés y mejorar el estado de ánimo. Es importante elegir la actividad física adecuada para cada individuo y contar con la guía de un profesional capacitado en estas actividades.

Efectividad de los programas de actividad física implementados en las instituciones penitenciarias para mejorar la salud social de los servidores públicos penitenciarios

La implementación de programas de actividad física y ejercicio en las instituciones penitenciarias puede ser una estrategia efectiva para mejorar la salud social de los servidores públicos penitenciarios. Sin embargo, la efectividad de estos programas puede variar dependiendo de diversos factores, como la calidad del programa, la participación de los servidores públicos y la duración del programa.

En general, los programas de actividad física y ejercicio que se han implementado en las instituciones penitenciarias han mostrado resultados positivos en la mejora de la salud física y mental de los servidores públicos penitenciarios. Algunos estudios han demostrado que estos programas pueden mejorar las aptitudes y cualidades físicas, la salud cardiovascular, la fuerza muscular, la flexibilidad y la composición corporal de los servidores públicos penitenciarios. Además, los programas de actividad física también pueden ayudar a reducir el estrés y mejorar el estado de ánimo.

No obstante, la efectividad de los programas de actividad física en las instituciones penitenciarias puede verse limitada por diversos factores. Por ejemplo, puede haber una falta de motivación entre los servidores públicos para participar en los programas, o pueden existir limitaciones de tiempo o recursos para implementar y mantener los programas a largo plazo. Además, algunos programas pueden no estar diseñados para satisfacer las necesidades y preferencias individuales de los servidores públicos, lo que puede limitar su efectividad.

Sin embargo, hay algunas investigaciones que sugieren que la actividad física puede tener efectos positivos en la salud física y mental de los trabajadores penitenciarios en general.

Por ejemplo, un estudio publicado en el Journal of Occupational Health Psychology en 2017 encontró que un programa de ejercicios supervisado por un entrenador de fitness mejoró la aptitud física y redujo los niveles de estrés en los trabajadores en general. Otro estudio publicado en el Journal of Correctional Health Care en 2018 encontró que la participación en actividades físicas en grupo, como el yoga y el entrenamiento con pesas, mejoró la satisfacción laboral y redujo la ansiedad y la depresión en los trabajadores.

Es importante tener en cuenta que los resultados de algunos de estos estudios no se centran específicamente en la salud social de los servidores públicos penitenciarios, sino en su salud física y mental en general. Sin embargo, dada la relación entre la actividad física y la salud en general, es posible que los programas de actividad física implementados en las instituciones penitenciarias también puedan tener efectos positivos en la salud social de los servidores públicos penitenciarios.

¿Cómo ayuda el ejercicio a la salud física y mental?

Hacer ejercicio con regularidad puede ayudarte a aliviar la depresión y la ansiedad y demás patologías que afectan en gran manera la salud física y mental:

- **Liberar endorfinas que nos hacen sentir bien**, sustancias químicas cerebrales naturales similares al cannabis y otras sustancias químicas cerebrales naturales que pueden mejorar tu sensación de bienestar
- **Quitar de la mente las preocupaciones** para que puedan alejarse del ciclo de pensamientos negativos que alimentan la depresión y la ansiedad y otras patologías

El ejercicio regular también tiene muchos beneficios psicológicos y emocionales. Puede ayudar a lograr lo siguiente:

Ganar confianza. Alcanzar las metas o los desafíos del ejercicio, incluso los más pequeños, puede promover la confianza en las personas. Ponerse en forma o buen estado físico también puede hacer que se sientan mejor con tu aspecto.

Tener más interacción social. El ejercicio y la actividad física pueden dar la oportunidad de conocer a otras personas y socializar con ellas. Un simple gesto como intercambiar una sonrisa amistosa o un saludo mientras realizas tus ejercicios puede mejorar tu estado de ánimo.

Enfrentar los problemas de manera saludable. Hacer algo positivo para controlar la ansiedad o la depresión es una estrategia sana de afrontamiento. Tratar de sentirse mejor bebiendo alcohol, obsesionarse con lo mal que se siente o esperar que la depresión o la ansiedad desaparezcan por sí solas puede empeorar los síntomas.

¿Actividad física o un programa estructurado de ejercicios?

En algunos estudios se ha observado que la actividad física, como por ejemplo las caminatas regulares del día a día, no solo los programas formales de ejercicio, puede ayudar a mejorar el estado de ánimo. Ejercicio y Actividad física no son lo mismo, aun así, pueden ser beneficiosos para la salud.

Según la OMS, la actividad física es toda actividad cotidiana en la que trabajan los músculos y que debido a este trabajo se requiere determinado gasto calórico o de energía; puede incluir las tareas laborales, hogareñas o las actividades recreativas.

Así mismo, el ejercicio es un movimiento corporal planificado, estructurado y repetitivo que se realiza para mejorar o mantener el estado físico o mejorar sus capacidades físicas básicas.

La palabra "ejercicio" puede hacer que se piense en correr alrededor del gimnasio. Pero el ejercicio incluye una amplia gama de actividades que aumentan el nivel de actividad para ayudar a sentirse mejor.

Es de recordar que, por principio de entrenamiento, no se debe hacer todo el ejercicio o actividad física de una sola vez. Expandir la forma en que piensa acerca del ejercicio y encontrar la manera de agregar pequeñas cantidades de actividad física durante el día o en rutinas es la mejor opción. Por ejemplo, subir por las escaleras en lugar de usar el ascensor. Estacionar un poco más lejos del trabajo, para hacer una breve caminata. O, si se vive cerca del trabajo, pensar en ir a trabajar en bicicleta.

¿Cómo comenzar a sentirse motivado y permanecer así?

Comenzar una rutina de ejercicios o una actividad física periódica y cumplir con ella puede ser un desafío. Estas medidas pueden ser de ayuda:

- **Buscar algo que te resulte placentero para hacer.** Decidir cuáles son las actividades físicas que más probablemente haría y pensar cuándo y cómo sería más probable realizarlas. Por ejemplo, ¿es más probable, empezar el día saliendo a correr o andando en bicicleta o que jugar al baloncesto con amigos.? Realizar lo que disfrute y eso ayudará a seguir haciéndolo.
- **Obtén el apoyo del profesional de la salud mental que te atiende.** Habla con el médico o con el profesional de la salud mental que te atiende para que te brinde orientación y apoyo. Analicen un programa de ejercicios o una rutina de actividad física y cómo se adapta a tu plan de tratamiento general.

- **Establece metas razonables.** No es necesario que tu misión sea caminar una hora cinco días por semana. Piensa en términos realistas sobre qué es lo que puedes hacer y comienza de manera gradual. Adapta tu plan a tus propias necesidades y habilidades, en lugar de fijarte pautas poco realistas que tienes pocas probabilidades de cumplir.
- **No pensar en el ejercicio o en la actividad física como si fueran una obligación.** Si el ejercicio es simplemente otro «debo» en la vida, se estará asociándolo con un fracaso. En cambio, se debe considerar el programa de ejercicios o actividad física igual que se considera las sesiones de terapia o los medicamentos: como una de las herramientas que ayudarán a sentirse mejor.
- **Analizar las barreras.** Descubrir qué es lo que impide ser físicamente activo o ejercitarte. Si se siente cohibido, por ejemplo, se podrá hacer ejercicio en casa. Si se cumplen mejor los objetivos con un compañero, buscar un amigo para ejercitarse juntos o alguien que disfrute realizar las mismas actividades físicas, es probable encontrar una solución alternativa a estas barreras.

CONCLUSION

En conclusión, la literatura revisada sugiere que el síndrome de burnout, el estrés laboral, y otras patologías existentes son problemas comunes entre los trabajadores penitenciarios, y que estos problemas pueden tener efectos negativos en su salud mental y física y social. La actividad física y el ejercicio pueden ser herramientas efectivas para reducir el estrés, mejorar el estado de ánimo y la salud física y mental de los trabajadores penitenciarios. Además, las condiciones laborales, incluyendo el ambiente de trabajo, la carga de trabajo y la compensación, son importantes para la satisfacción laboral y la salud mental de los trabajadores penitenciarios. La implementación de programas de actividad física y ejercicio en las instituciones penitenciarias puede ser una estrategia efectiva para mejorar la salud social de los servidores públicos penitenciarios. Sin embargo, La efectividad de estos programas puede variar dependiendo de diversos factores, como la calidad del programa, la participación de los públicos y la duración del programa. Es importante elegir la actividad física adecuada para cada individuo y contar con la guía de un profesional capacitado en estas actividades. En general, se necesita más investigación para desarrollar programas de actividad física efectivos y mejorar las condiciones laborales de los trabajadores penitenciarios.