

Alianza
surge | La democracia
desde sus
bases



GUÍA DE PRIMEROS AUXILIOS PSICOLÓGICOS EN CONTEXTOS DE ENCIERRO

PARA, CON Y DESDE
MUJERES
PRIVADAS DE LA LIBERTAD

NADA DE NOSOTRAS SIN NOSOTRAS

GUÍA DE PRIMEROS AUXILIOS PSICOLÓGICOS EN CONTEXTOS DE ENCIERRO

**Para, con y desde mujeres privadas
de la libertad**

Algaraza, hacia la justicia social y restaurativa



Publicación realizada en el marco del Proyecto “*Acompañamiento integral a mujeres privadas de la libertad y sus familias en emergencia a la salud mental*” de Algaraza hacia la justicia social y restaurativa bajo el respaldo del Fondo **Alianza SURGE** y el financiamiento de **Fundación Avina**. Las opiniones expresadas en esta publicación provienen de sus autores y no necesariamente son el reflejo de las opiniones o políticas de los fondos o las instituciones penitenciarias, incluidos sus miembros.



Investigación y redacción:

Brenda Denisse Renteria Cervantes

Equipo documental y facilitadorxs de proceso:

Andrea Mendoza Rea

Deysi Johana Marin Pino

Brenda Denisse Renteria Cervantes

Apoyo técnico:

María Enith Martínez Rodríguez

Christopher Bogar Reyes Alfaro

Revisión documental:

Juan Pablo Muciño-Correa

Ilustraciones:

Andrea Mendoza Rea

Copyright Algaraza, hacia la justicia social y restaurativa [2024]

Todos los derechos reservados.

Elaborado en México.



contacto@algaraza.com

Algaraza, hacia la justicia social y restaurativa autoriza la reproducción parcial o total de este contenido, siempre y cuando se realice sin fines de lucro y se cite la fuente de referencia.

“Somos la manada de elefantas
que la selva de concreto no supo controlar”
Inspiración colectiva 2024

Gracias Sauri

Índice

Tabla de contenido

Introducción.....	5
Marco teórico	6
Marco metodológico	7
¿Por qué PAP para, con y desde las mujeres privadas de la libertad?	9
Estrategias colectivas e individuales para atender y afrontar situaciones de crisis en contextos de encierro.....	17
Estrategias individuales.....	17
Primeras respuestas a la crisis.....	17
¿Estrategias colectivas en momentos de crisis?	18
Estrategias individuales en momento de crisis.....	18
Herramientas para afrontar momentos de crisis	18
Necesidades colectivas Caneras frente a situaciones de crisis	19
¿Después qué sigue de la muerte en custodia?	20
Recomendaciones adicionales de Algaraza.	21
Glosario	23
Referencias	23

Introducción

“Nada de nosotras, sin nosotras”

En el Centro Federal de Reinserción Social 16 (CEFERESO 16) que está en la comunidad de Michapa en el municipio de Coatlán del Río, estado de Morelos, se han registrado la muerte en custodia de mujeres privadas de su libertad, hasta la fecha se han documentado veinte suicidios durante un periodo corto e infinidad de autolesiones, el registro y documentación de los casos son públicos y han sido parte del escrutinio público a nivel nacional e internacional.

Las familias, quienes se ven afectadas por la desinformación, el nulo acceso a la verdad, la justicia y a la reparación del daño, exigen la intervención de las autoridades de los niveles de gobierno y de la observancia internacional.

La CNDH, emitió el pasado 9 de enero de 2024 una recomendación dirigida al Órgano Administrativo Desconcentrado de Prevención y Readaptación Social y a la Fiscalía del Estado de Morelos, para investigar, sancionar y reparar el daño de estas muertes, la justicia punitiva y los altos niveles de impunidad y corrupción, mantienen al margen el fortalecimiento de políticas penitenciarias para garantizar los DDHH de las mujeres privadas de la libertad, por lo cual se corre un inminente riesgo de no lograr atender la recomendación de la CNDH y por el contrario, que las violencias se agudicen.

El Instituto Federal de la Defensoría Pública ha presentado una serie de amicus curae para exigir la atención a la salud mental de todas las mujeres privadas de la libertad en el CEFERESO. A la par desde la incidencia social, organizaciones de la sociedad civil a nivel nacional buscan visibilizar la situación y exigir a las autoridades el cese de estas muertes en custodia, se esclarezca la verdad y se pondere la reparación del daño a las familias.

Para las señoras que hoy en día están privadas de la libertad, la afectación de los sucesos incluso no ha sido registrado y posiblemente, ni considerado en las estrategias de incidencia, pues a la población interna que ha presenciado los presuntos suicidios, se han visto afectadas en su salud mental, estabilidad emocional y psicosocial.

Bajo este contexto y situación coyuntural, existe una urgencia por llevar a cabo acciones urgentes, integrales, interinstitucionales y que propongan un proceso sostenible, la participación de la sociedad civil para la protección de los derechos humanos de las mujeres privadas de la libertad y sus familias es fundamental para garantizar un enfoque centrado en la restauración y no repetición de las afectaciones.

En Algaraza Hacia la Justicia Social y Restaurativa, tenemos un compromiso con la justicia de género, nuestras principales líneas de acción responden a las opresiones y violencias que se viven en razón de género tanto en contextos de encierro (prisiones) como en posteriores procesos comunitarios, por lo que nuestra experiencia se centra en construir proyectos con un enfoque de género, de diversidad sexual y derechos humanos. Nuestros proyectos rompen

con las lógicas de los roles y estereotipos de género, para lograr procesos horizontales, inclusivos y centrados en las necesidades, le apostamos a visibilizar las violencias estructurales que viven la diversidad de mujeres privadas de su libertad y los desafíos a los que se enfrenten con una crisis de seguridad y justicia, donde hay mujeres muriendo por un sistema de opresión que castiga injustamente y no reinserta socialmente (si es que esto es viable y posible).

Nuestra intención es proponer mecanismos de restitución de derechos, aquellos que nos acerque a garantizar su vida, seguridad, integridad y dignidad de un sector históricamente vulnerado y violentado en sus derechos humanos.

El material que presentamos en esta ocasión busca promover una estrategia de atención a la salud mental para, con y desde las propias mujeres privadas de la libertad, con enfoque de género y derechos humanos, para disminuir los riesgos de autolesiones y/o muertes en custodia.

Durante dos meses nos reunimos con diferentes mujeres privadas de la libertad con quienes realizamos diferentes actividades como juegos, dibujos colectivos, conversaciones y lecturas grupales, análisis situacionales, roll play, entre otras estrategias metodológicas desde la perspectiva de la pedagogía popular. Como parte de nuestras herramientas metodológicas, desarrollamos un diseño inspirado en la acción participativa (Alcocer, 1998), que se caracteriza por atender de manera directa a los intereses del universo participativo, como herramienta metodológica.

Identificamos conjuntamente sus necesidades y aquellas herramientas de la vida cotidiana en su contexto. Posteriormente, desde un análisis con un enfoque de género y diversidad sexual hemos construido esta guía en un proceso horizontal y de confianza.

Marco teórico

Entendemos la salud de un modo integral, lo cual no sólo supone la ausencia de enfermedad, sino también el bienestar físico, mental y social de las personas, con lo cual la salud está condicionada tanto por factores biológicos, como también por las experiencias vividas por cada sujeto en un contexto cultural, social, político y económico concreto. Nuestro taller está sostenido en la habilitación de herramientas socioemocionales como un primer factor de prevención de riesgos de autolesiones y/o suicidio, desde un enfoque de género e interseccional que de acuerdo con los estándares internacionales y nacionales se requieren para el trabajo con personas en condiciones de vulneración, en este caso, con mujeres privadas de su libertad.

Los primeros auxilios psicológicos, también llamados primera ayuda psicológica, son parte de la intervención de primera instancia. Pueden ofrecerlos los servidores/as municipales o cualquier persona que haya sido capacitada. Los PAP se basan en proteger el bienestar de la persona en crisis a través del apoyo inmediato, utilizando técnicas de empatía, contención y acompañamiento emocional (Comité Permanente entre Organismos (IASC), 2007).

Los principales objetivos de los PAP son:

1. Dar protección, alivio y contención. Proveer de un espacio para que la persona se sienta escuchada y comprendida, que facilite la expresión de sentimientos y emociones y reduzca el estrés inicial causado por el evento.
2. Entregar asistencia práctica. Evaluar y atender las necesidades básicas y ayudar a la persona a acceder a instancias de ayuda, proporcionándole información sobre los recursos disponibles y/o refiriéndose a servicios de apoyo más especializados, en caso de que lo requiera.
3. Fortalecer los recursos de afrontamiento. Potenciar las estrategias de afrontamiento para hacer frente a las situaciones adversas (Organización Internacional para las Migraciones, 2018).

En el caso de los contextos de encierro, principalmente para mujeres privadas de la libertad, es necesario considerar lo que el psicólogo social Kurt Lewin, quien establece que el ambiente (contexto de encierro) ayudará (o no) a comprender y responder ante la crisis, pues el ambiente va a modificar las relaciones sociales del entorno las mujeres privadas de la libertad, así mismo, es necesario considerar en todo momento que las condiciones psicosociales de las personas son vitales para comprender, atender, responder y actuar antes situaciones de crisis.

Marco metodológico

Nuestras actividades tienen que ver con un trabajo articulado, transformador y restaurativo, lo cual implica documentar de viva voz de la diversidad de mujeres privadas de su libertad y sus familias, la situación respecto a la salud mental y física que viven en internamiento, lo cual da pie a la construcción de capacidades o habilidades de liderazgo y autogestión de las mujeres privadas de la libertad. Nuestra intención es promover en la operatividad de los centros de internamiento privativos de la libertad, esta propuesta construida por, desde y con las mujeres privadas de su libertad, es una apuesta de participación y agenciamiento, lo cual garantiza poder replicarse en otros contextos de encierro e implementarse con otros grupos en situación de vulneración.

Desarrollar acciones como éstas es un avance en la garantía de los derechos de las mujeres privadas de su libertad y construye mecanismos de restauración profundas sin estereotipos o prejuicios en razón de género.

Para lograr nuestra estrategia, la dividimos en tres etapas que contienen trabajo puntual y articulado de manera estratégica:

Primera etapa. *Diagnóstico participativo y diseño metodológico: a partir de un diagnóstico participativo con mujeres privadas de la libertad, se desarrolló una propuesta técnico-metodológica de una guía sobre primeros auxilios psicológicos en contextos de encierro.*

Segunda etapa. *Implementación: se aplicaron 2 grupos focales y 2 talleres para medir la implementación de la guía, evaluación y monitoreo.*

Tercera etapa. *Sostenibilidad: formalizar acuerdos de colaboración con autoridades penitenciarias para la incorporación de la Guía.*

La presente Guía es el resultado de la primera y segunda etapa, esperando que la tercera se consolide al ser implementada en las políticas penitenciarias de los diferentes contextos de encierro. Los grupos focales consistieron en una serie de talleres mediados por un grupo de expertas en trabajo con personas privadas de la libertad, PAP, metodologías de investigación-acción-participativa en la investigación en contextos críticos de exclusión y violencias.

Se utilizaron las siguientes técnicas metodológicas y documentales:

- Cartografías participativas
- Roll play
- Sociodramas
- Modulación de técnicas cognitivo conductual
- Escritura creativa
- Lectura en voz alta
- Debate, relatoría y exposición en plenaria
- Juego colaborativo como estrategia de participación en contextos de encierro
- Diario de campo
- Análisis de contexto
- Dibujo y pintura

La presente Guía, no trata de ser un programa de autoayuda, de carácter terapéutico o asistencial, no pretendemos restar valor e importancia a las estrategias de este tipo, pues cubren aspectos muy importantes. Esta Guía se caracteriza por:

- Ser respetuosa con la voz de las mujeres privadas de la libertad
- Ser interseccional, decolonial y anti capacitista, pues busca adecuar estrategias de acuerdo con las necesidades, vivencias, experiencias y características de la diversidad de mujeres privadas de la libertad

Las estrategias que utilizamos para recoger la información y transformarla en una guía para prevenir, actuar, poner el cuerpo, responder ante situaciones de suicidio y/o autolesiones, fue a través de la heurística para la comprensión y transformación de realidades y prácticas, que “implica una inclusión completa y abierta de los participantes en el estudio, como colaboradores en la toma de decisiones, comprometiéndose como iguales para asegurar su propio bienestar” (Creswell, 2012, p. 583).

Está construida desde el análisis de necesidades de mujeres privadas de la libertad, con un enfoque de género y diversidad sexual, nuestro acompañamiento para la construcción de esta guía es un proceso horizontal y de confianza. Lo que se denomina “Teoría viva” que propone Ripamonti, (2019) como aquella distinción entre la “teoría” y la “práctica” donde la primera no está por encima de la segunda.

A través de esta perspectiva lanzamos una serie de preguntas a los grupos, que nos fueron configurando entre lo simbólico y lo corporal, nos situamos

preguntándonos y respondiéndonos ¿qué lugar ocupamos las mujeres en las cárceles? Lo que nos llevó a una conversación poderosa y legítima, una de ellas nos dijo con mucha aflicción que **en ocasiones la cárcel es tan pesada como un elefante**, para el equipo de facilitadoras llegar a ese simbolismo y metáfora significa incluso un nivel de confianza importante para con nosotras, por lo que retomamos esa configuración para el resto de nuestra propuesta teórica y metodológica.

Nos preguntamos entonces, ¿cómo una manada de elefantes puede prevenir suicidios y/o autolesiones? ¿qué papel tiene la selva de concreto para no permitir la vida de las elefantas? A través de una serie de talleres durante 2024 reconocimos nuestras propias voces y narraciones. Construimos una fortaleza discursiva entre la narrativa, el testimonio y la experiencia de esta manada de elefantas.

¿Por qué PAP para, con y desde las mujeres privadas de la libertad?

“Somos la manada de elefantas
que la selva de concreto no supo controlar”
Inspiración colectiva 2024

Ante un sistema punitivo que limita la atención y resolución de conflictos al castigo corporal como son las cárceles, proponemos retomar lo que varias organizaciones de la sociedad civil y activistas denominamos epistemologías caneras¹, las cuales consideran, la vida, experiencia y perspectiva de la persona que está en situación de privación de la libertad en el centro del todo. Para nosotras, es indudable que ese es el camino de la transformación, desde adentro hacia afuera, sin fronteras, cimarroneando las líneas difusas de los contextos de encierro.

Esta guía no es un memorial, no es una receta, tampoco pretender ser la panacea del problema, es sin duda, un acercamiento próximo a lo que nosotras consideramos “habitar la crisis” quién mejor que las mismas mujeres privadas de la libertad para dialogar con lo que tienen, con lo que saben, con lo que necesitan, con lo que resuelven y cómo lo resuelven para materializar una guía, que como su nombre lo dice, pretende guiar a otras para responder antes situaciones de crisis a la salud mental. A partir del trabajo conjunto con las mujeres privadas de la libertad, construimos la siguiente narración colectiva que contiene estrategias colectivas e individuales para atender y afrontar situaciones de crisis en contextos de encierro.

¹ Referencia que se hace a la cárcel (cana)



Con la unión una manada puede enfrentar de manera conjunta los problemas y lograr cambios.



Alianza
surge

La democracia
desde sus
bases





Pero ser manada no es fácil...



Hay gente **gandalla** y **pasadas de lanza** que quizá te han lastimado y te han hecho desconfiar del resto de las elefantes que habitan este espacio.

Allianza
surge

La democracia
desde sus
bases



Y está bien, puedes habitar la cárcel en manada, **sola...**

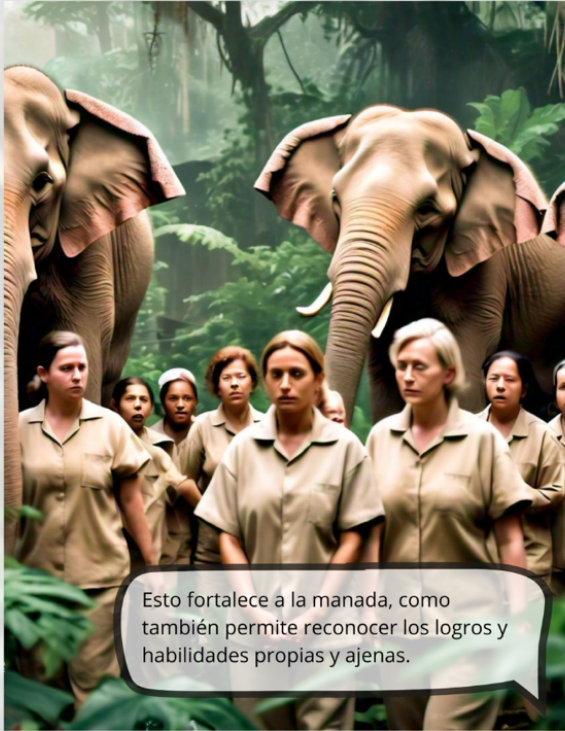


o en **grupos más pequeños**, lo que más ayude a tu bienestar.

Alianza
surge

La democracia
desde sus
bases





Esto fortalece a la manada, como también permite reconocer los logros y habilidades propias y ajenas.

Alianza **surge**

La democracia desde sus bases



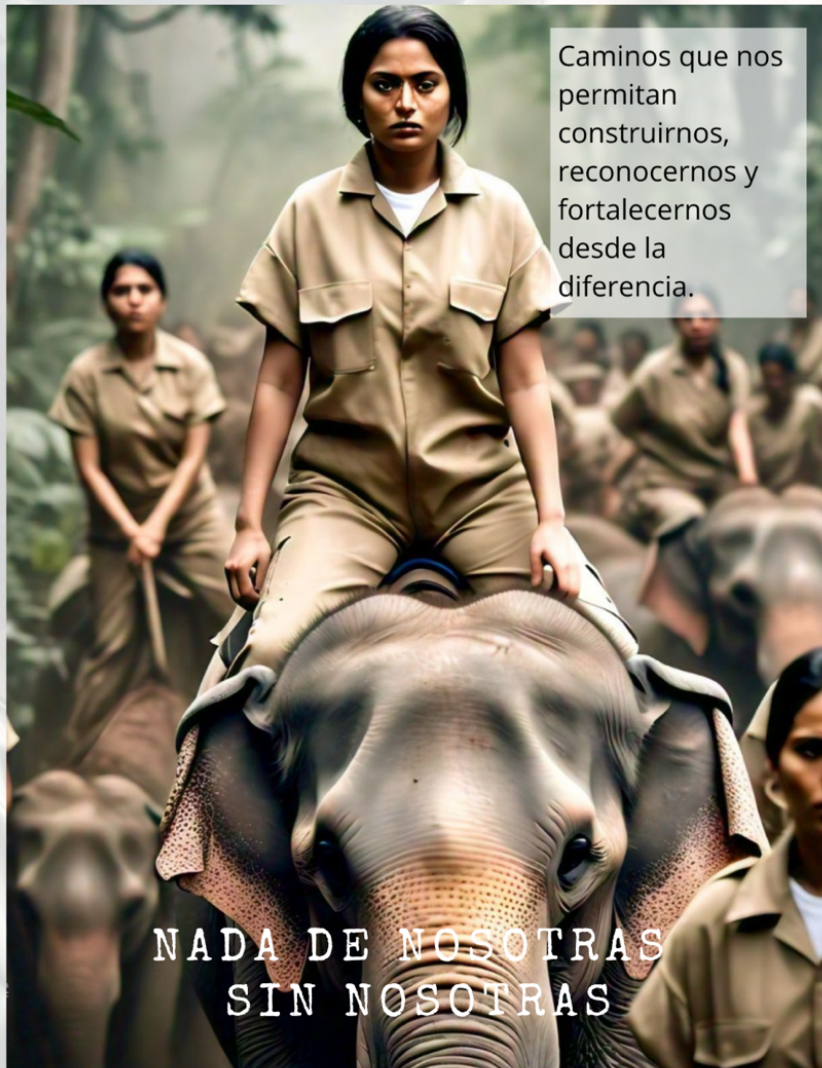
Una huella como manada en la cárcel puede ser la **fuerza**, el **compañerismo** y la **sororidad**.



ALGARAZA



Y así el elefante, aunque pesadō, pueda movilizarse y construir caminos diferentes en esta selva de concreto.



Caminos que nos permitan construirnos, reconocernos y fortalecernos desde la diferencia.

NADA DE NOSOTRAS
SIN NOSOTRAS

Alianza
surge

La democracia
desde sus
bases

Estrategias colectivas e individuales para atender y afrontar situaciones de crisis en contextos de encierro.

Estrategias individuales.

Las personas se verán afectadas de distintas maneras, dado que la forma de afrontar el evento y su impacto depende de una variedad de factores, los cuales enlistamos a continuación, los mismo que no son limitativos, pueden interseccionarse y tener mayor/menos intensidad.

- Experiencias previas
- Edad y salud física
- Historia personal
- Características personales
- Cultura y tradiciones
- Cohesión (o no) comunitaria (en los contextos de encierro existen prácticas comunitarias arraigadas (o no) en los módulos y/o estancias
- Recursos individuales y de la comunidad
- Apoyo social

Primeras respuestas a la crisis

Definición colectiva² de crisis y factores de riesgo		
¿Qué entendemos por crisis?	“Volver al momento exacto del recuerdo” (crisis) “Actuar sin pensar (crisis de ira)” “Suspenderse (suicidio)” “Autolesiones”	No hay seguimiento psicológico, psicosocial y psiquiátrico adecuado No existe seguimiento colectivo de las afectaciones de las crisis.
¿Qué orilla/empuja hasta llegar a la crisis?	“Límites en el Federal (CEFERESO)” “Como un detonante” “Chantajos” “No hay trabajo” “Necesitamos mantenernos ocupadas” “Necesidad de ser escuchadas” “Necesidad de que me conozcan” “No queremos vivir con etiquetas”	No existen protocolos de resolución de conflictos desde la no violencia. Es necesario mirar las afectaciones psicosociales de la cárcel. Las intersecciones no se ven reflejadas en los ajustes de planes individualizados afectando su desarrollo personal en primer plano y después el desarrollo colectivo. Otro factor importante son los cambios de módulo sin previo aviso o como acción arbitraria, pues afecta en la disolución del tejido social y las redes de apoyo colectivo.

² El contenido de esta tabla se elaboró con frases elaboradas por las propias mujeres privadas de la libertad en un taller donde se exploraron los factores de riesgo.

Es necesario considerar que las emociones se modifican con el paso de tiempo, antes, durante y después de la crisis. Tomar en cuenta el momento del evento para considerar la etapa del proceso de respuesta del individuo permite identificar los principales retos para las mujeres privadas de la libertad, el personal de custodia penitenciaria y las autoridades administrativas:

- Evento, crisis (primeros auxilios psicológicos)
- Shock (atención inmediata)
- Emergencia psicológica (hasta 6 horas después)
- Crisis (hasta 6 meses después)
- Trastorno (tiempo indeterminado)

La temporalidad puede variar respecto a las estrategias individuales que tenga cada una y sobre todo la intervención o no, de las autoridades.

Las estrategias y habilidades en momentos de crisis son un conjunto de herramientas, acciones y decisiones que se toman para prevenir o enfrentar determinada situación manejando mejor tus emociones.

¿Estrategias colectivas en momentos de crisis?

- Escuchar y ser escuchada. Hablar ayuda a drenar las emociones. Escuchar sin emitir juicios, ninguna persona tiene una respuesta habitual a la crisis.
- Abrazar, Los abrazos ayudan a brindar calma, a reducir el estrés y ansiedad; así como a crear una conexión personal más profunda. Ojo: Es importante que la persona permita ser abrazada, de no ser así, puedes respetar su espacio y escucharle.
- Validar. Brindar apoyo, validando sin juzgar lo que dice la persona en crisis.
- Respetar los espacios. Darle su espacio, si la persona así lo requiere y cuidarla desde lejos.
- Brindar motivación. Reconociendo y resaltando las cualidades de las demás.
- Crear redes de apoyo. Contar con un grupo de compañeras o al menos una persona que escuche sin juzgar, con quien se sienta comprensión y apoyo, y quien brinde consejos que ayuden al bienestar individual y colectivo.

Estrategias individuales en momento de crisis

- Realizar ejercicios de respiración hasta lograr calma.
- Llorar y buscar desahogarse con alguien.
- Realizar actividades de disfrute (manualidades, bisutería, etc.).
- Hacer ejercicio.
- Leer un libro o la biblia.
- Escribir.
- Espiritualidad.
- Escuchar música o radio.

Herramientas para afrontar momentos de crisis

- **Manejo de la ira.**

- Al momento:
 - Alejar a la persona de la situación.
 - Respirar, mientras alzas las manos y ves hacia arriba.
- Para mantener la ira ocupada:
 - Hacer ejercicio (patear la pelota, caminar, etc.).
 - Acercarse con la persona en crisis para hablar; si es que así lo desea.
 - Hablar y desahogar el enojo.
 - Escuchar y acompañar.
- **Frente a situaciones de autolesiones.**
 - Cuidar emitir juicios a pesar de que parezca un comportamiento inadecuado.
 - Abrazar hasta que la persona se desahogue. Siempre y cuando lo permita y no exista un riesgo inminente que ponga en riesgo la vida.
 - Intentar hablar con la persona.
 - Llamar a alguien de confianza adicional y enseguida a alguna autoridad si el riesgo no es grave, si no, este será el primer paso.
 - Intenta externar lo que te hizo sentir el acompañar a alguien que se autolesiona, no te lo guardes, dilo, escríbelo, rézalo, etc.
 - Ayudar a cuidar la herida y ofrecer escuchar en caso de necesitarla.
- **Frente a situaciones de suspensiones.**
 - Cargar y alzar a la compañera, mientras otra la desata.
 - Pedir apoyo inmediato a las oficiales.

Cualquier técnica que se utilice para atender la crisis debe estar situada, es decir, debe ajustarse de acuerdo con el contexto, a las personas, a las circunstancias y las necesidades del propio ambiente. De acuerdo con el estudio de Hans Sel Ye, existe un síndrome general de adaptación, o bien respuesta al estrés ante situaciones de crisis, el cuerpo, tiene un grupo de respuestas que pondrá en marcha para afrontar la crisis, es fundamental identificar que, al estar privadas de la libertad, las respuestas corporales tienden a manifestarse desde la opresión que la propia cárcel genera psicosocialmente.

Necesidades colectivas Caneras frente a situaciones de crisis

Qué hacer

- Información sobre las compañeras y su estado de salud
- Que seamos tomadas en cuenta
- Atención médica
- Atención psicológica
- Trabajo
- Actividades deportivas, ejemplo: Boxeo
- Asesoría legal

Qué no hacer:

- Presionar ni interrumpir
- Tocar a la persona si no estás seguro de que es apropiado
- Juzgar acciones ni sentimientos
- Inventar lo que no sabes

- Ser demasiado técnico en tus expresiones
- Comunicar problemas personales o de otra persona
- Hacer falsas promesas
- Minimizar las fortalezas de la persona
- Hablar de otras personas negativamente

¿Después qué sigue de la muerte en custodia?

“La cárcel se vive en primera persona y el duelo también”

Ante una situación de muerte en custodia la afectación que vivan las mujeres privadas de la libertad debe ser considerada en lo amplio, para quienes atestiguaron la muerte en custodia, para quienes son amigas, quienes se ven afectadas, para quienes no comprenden qué ha pasado.

Las manifestaciones pueden ser diversas, desde experimentar sentimientos de tristeza o angustia, enfado, culpa. Sensaciones físicas como la boca seca, vacío en el estómago, entre otras. Afectaciones cognitivas como la incredulidad, pensamientos recurrentes, dificultad de atención. Entre otras como alteraciones de sueño y/o alimentación, aislamiento social, atesorar objetos, llanto, entre otras.

Es importante aclarar que el término "superar el duelo" puede sonar como si quisiéramos apresurar el proceso o deshacernos de él rápidamente, lo cual no es posible ni recomendable como enfoque. En lugar de eso, deberíamos entender "superar" como atravesar ese proceso y salir al otro lado, reencontrándonos con la vida y sus posibilidades. El duelo es algo que se debe vivir plenamente, permitirse llorar y sentir. Las muertes repentinas tienen mayor probabilidad de provocar complicaciones en el duelo.

Las estrategias propuestas desde la Terapia de Aceptación y Compromiso (Soriano y Sala, 2006)³ pueden ser efectivas en este proceso, pero no debemos perder de vista que deben ser conocidas y socializadas para su comprensión y apropiación. Encontramos importante agregar que debemos identificar las barreras y dificultades que permitir darnos cuenta de que muchas de las cosas que experimentamos no son únicas o exclusivamente personales, sino que son vivencias comunes que afectan a muchas personas.

Aspectos culturales que identificamos son los asociados al estigma del suicidio pues hace referencia a un atributo desacreditador que ve a la persona como inferior, por lo que sus expectativas de recibir apoyo o consuelo puede que no se satisfagan, las dolientes se pueden sentir ofendidas. (Neimeyer y Jordan, 2002).

Algunas acciones limitan la transición del duelo, por ejemplo, el **muro de silencio**, donde existe un reiterado discurso que evita cualquier conversación acerca de la persona fallecida. También la **ausencia de** interés colectivo,

³ <https://www.redalyc.org/pdf/778/77827203.pdf>

cuando no se les pregunta sobre su bienestar o es de manera superficial a quienes presenciaron el suicidio, además que en ocasiones viene acompañado de **consejos que no ayudan**, cuando las sugerencias invalidan el proceso de duelo como "es momento de que sigas adelante".

Se recomienda:

- Explorar el estado de ánimo de todas las personas cercanas
- Facilitar expresión de emociones y pensamientos, validar, normalizar emociones, pensamientos o recuerdos que puedan surgir
- Es valioso dedicar tiempo para llorar, escribir, tomar espacio, apertura de emociones/recuerdos/pensamientos que esté sintiendo
- Aceptar los propios sentimientos: atravesar sentimientos, incluso aunque no nos parezcan tan cómodos.
- Cuidar la salud: procurar una alimentación balanceada, realizar actividad física, descansar y reconocer si se requiere atención de un profesional de salud (psicólogos, médicas, entre otros especialistas).
- Recordar los buenos momentos: aunque pueda ser complicado intentar hacer memoria de los buenos momentos.
- Contar con redes de apoyo (intentar)
- Hablar y pasar tiempo con seres queridos, no es necesario hablar sobre la pérdida en un principio.
- Dialogar de manera colectiva de los duelos a través de círculos de diálogo, arteterapia, cine debate, o alguna otra estrategia que detone la conversación colectiva sobre los sucesos.

Estas recomendaciones están claramente condicionadas a la disposición de las autoridades penitenciarias para con cada una de las mujeres privadas de la libertad, algunas son en sentido individual y otras más, desde un enfoque colectivo, nuestra meta sugiere, no dejar de lado la urgencia por dialogar de estos temas y ser escuchadas sobre lo que piensan y sienten constantemente.

Recomendaciones adicionales de Algarza.

- Validar las identidades de las otras
- Validar las emociones de las otras
- Considerar en todo momento hablar sobre el tema
- Comunicar afectaciones psicológicas, emocionales y/o sociales después de la crisis
- Estrategias de autocuidado
- Estrategias de cuidado colectivo
- Estrategias de afrontamiento ante el estrés tanto de las mujeres privadas de la libertad como del personal que atiende las crisis
- Hay que considerar que el estrés post traumático no afecta todas las personas de la misma manera
- Es indispensable construir espacios y estrategias de diálogo colectivo sobre duelos colectivos
- Implementar estrategias socioculturales, socioeducativas, psicosociales y artístico culturales como mecanismos de atención a la salud mental de mujeres privadas de la libertad

Glosario

Referencias

- Bisson, JI & Lewis, C. (2009), Systematic Review of Psychological First Aid. Commissioned by the World Health Organization (available upon request).
- Brymer M, Jacobs A, Layne C, Pynoos R, Ruzek J, Steinberg A., et al. (2006), Primeros Auxilios Psicológicos: Guía de Operaciones Prácticas, 2da edición. Disponible en: <http://www.nctsn.org> y <http://www.ncptsd.va.gov>.
- Freeman, C, Flitcroft, A, & Weeple, P. (2003) Psychological First Aid: A Replacement for Psychological Debriefing. Short-Term post Trauma Responses for Individuals and Groups. The Cullen-Rivers Centre for Traumatic Stress, Royal Edinburgh Hospital.
- Hobfoll, S, Watson, P, Bell, C, Bryant, R, Brymer, M, Friedman, M, et al. (2007) Five essential elements of immediate and mid-term mass trauma intervention: Empirical evidence. *Psychiatry* 70 (4): 283-315
- Comité Permanente entre Organismos (IASC) (2007). Guía del IASC sobre Salud Mental y Apoyo Psicosocial en Situaciones de Emergencia. Ginebra: IASC. [Http://www.who.int/mental_health/emergencias/iasc_guidelines_spanish.pdf](http://www.who.int/mental_health/emergencias/iasc_guidelines_spanish.pdf)
- International Federation of the Red Cross (2009) Module 5: Psychological First Aid and Supportive Communication. In: Community-Based Psychosocial Support, A Training Kit (Participant's Book and Trainers Book). Denmark: International Federation Reference Centre for Psychosocial Support. Available at: www.ifrc.org/psychosocial
- Pynoos, R, Steinberg, A, Layne, C, Briggs, E, Ostrowski, S and Fairbank, J. (2009). DSM-V PTSD Diagnostic Criteria for Children and Adolescents: A developmental perspective and recommendations. *Journal of Traumatic Stress* 22 (5): 391-8
- El Proyecto Esfera (2011). Carta Humanitaria y normas mínimas para la respuesta humanitaria Ginebra: El Proyecto Esfera. [Http://www.sphereproject.org](http://www.sphereproject.org) TENTS Project Partners. The
- TENTS Guidelines for Psychosocial Care following Disasters and Major Incidents. Downloadable from <http://www.tentsproject.eu>
- War Trauma Foundation and World Vision International (2010). Psychological First Aid Anthology of Resources. Downloadable from: www.wartrauma.nl and www.interventionjournal.com
- Organización Mundial de la Salud (2011). Guía de intervención mhgap para los trastornos mentales, neurológicos y por uso de sustancias en el nivel de atención de la salud no especializada. Ginebra: Organización Mundial de la Salud. [Http://whqlibdoc.who.int/publications/2011/9789243548067_spa.pdf](http://whqlibdoc.who.int/publications/2011/9789243548067_spa.pdf)
- Ivane, J. (2021, 21 diciembre). *La regulación emocional en la adicción y la drogodependencia*. IVANESALUD. <https://www.ivanesalud.com/regulacion-emocional-en-adiccion-y-drogodependencia/>
- Nomen Martín, L. (2015). *50 técnicas psicoterapéuticas* (1.ª ed.). Ediciones Pirámide.

Ruíz, J. I., Gómez, I., Landazabal, M. L., Morales, S., Sánchez, V. R. P., & Páez, D. (2002). RIESGO DE SUICIDIO EN PRISIÓN y FACTORES ASOCIADOS: UN ESTUDIO EXPLORATORIO EN CINCO CENTROS PENALES DE BOGOTÁ. *Redalyc*, 11(11), 99-114.

Santana-Campas, Marco Antonio, Hidalgo-Rasmussen, Carlos Alejandro, & Santoyo Telles, Felipe. (2019). Impulsividad, consumo de drogas, tipo de delito y riesgo de suicidio en jóvenes mexicanos privados de la libertad. *Acta universitaria*, 29, e2284. Epub 11 de septiembre de 2020. <https://doi.org/10.15174/au.2019.2284>

Araya-Chacón, D., & Calderón-Rojas., M. (2017). HABILIDADES PARA LA VIDA PARA LA PREVENCIÓN DE CONDUCTA SUICIDA EN NIÑOS: DESCRIPCIÓN DE UNA EXPERIENCIA GRUPAL. *Revista Cúpula*, 52-59. <https://www.binasss.sa.cr/bibliotecas/bhp/cupula/v31n2/art04.pdf>

Campos, P. Y Navarrete, I. (2016). Taller de prevención de suicidio con técnicas de Arte Terapia en adolescentes del Bachillerato "SABES". <http://dspace.leon.uia.mx:8080/xmlui/bitstream/handle/123456789/99783>

Rodríguez, J., Santander, J., Aedo, A. Y Robert, S. (2014). Suicidio en el mundo: ¿puede un enfoque evolutivo explicar la relación entre tasas de suicidio y variables asociadas a calidad de vida? *Revista Chilena de Neuropsiquiatría*, 52(4), 243-249.

Castro, K., Planellas, I. Y Kirchner, T. (2014). Predicción de conducta autodestructiva en adolescentes mediante tipologías de afrontamiento.

Guía de Primeros Auxilios Psicológicos PAP, https://www.undp.org/sites/g/files/zskgke326/files/2023-01/Guia%20de%20Primeros%20Auxilios%20Psicol%C3%B3gicos_Integra.pdf

Luciano Soriano, MC y Valdivia Salas, MS (2006). La terapia de aceptación y compromiso (Act). Fundamentos, características y evidencia. *Papeles del Psicólogo*, 27 (2), 79-91.

Bados López, a., & García Grau, e. (2010). La técnica de la reestructuración cognitiva. Cruz Gaitán, j. I., Reyes Ortega, M. A., & Corona Chávez, z. I. (2017). Duelo: tratamiento basado en terapia de aceptación y compromiso.