

GUÍA PARA LA PREVENCIÓN DEL SUICIDIO EN EL ENTORNO PENITENCIARIO

PERSONAS PRIVADAS DE LIBERTAD



Autoría:

Saiko Allende Leal, Observatorio de Prevención del Suicidio de Cataluña. Equipo de Salud Mental y Adicciones. Dirección General de Planificación e Investigación en Salud, del Departamento de Salud.

Meritxell León Blanco, técnica de la Unidad de Medio Abierto.

Donís Mas Rosell, psiquiatra del CP Mas d'Enric.

Raquel Róbaló Piriz, técnica de la Unidad de Recursos Comunitarios de la Subdirección General de Rehabilitación y Sanidad.

Carmen Sánchez Afonso, médica del CP Dones Barcelona.

Jordi Sererols Serra, técnico de salud de la Subdirección General de Programas de Rehabilitación y Sanidad, de la Dirección General de Asuntos Penitenciarios.

Penélope Torres Moreno, jefa de la Unidad de Formación Inicial del CEJFE.

CPAE Quatre Camins, psicóloga y jefa de Programas de Atención Especializada del CP Quatre Camins.

Personas consultoras:

Carla de Balanzó Bono, técnica de la Unidad de Nuevos Proyectos y Programas de Contenido Transversal. **Cooperativa SUARA.**

Grupo de internos del programa N'VIU (programa de intervención psicoeducativa para personas con conducta suicida en el medio penitenciario) del CP Quatre Camins.

Saray Valdivieso Muñoz, psicóloga en el CP Quatre Camins.

Observatorio Catalán de la Justicia en Violencia Machista.

Esta guía se ha elaborado de forma colaborativa entre la Subdirección General de Programas de Rehabilitación y Sanidad del Departamento de Justicia, Derechos y Memoria, el Plan Director de Salud Mental y Adicciones de la Dirección General de Planificación e Investigación en Salud, del Departamento de Salud, dentro de las acciones del Plan de Prevención del Suicidio de Cataluña 2021-2025, el Programa de Salud Penitenciaria del ICS y el CEJFE.

Aviso legal. Esta obra está sujeta a una licencia no adaptada de Creative Commons cuyo texto completo se encuentra disponible en <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/deed.es>. Así pues, se permite la reproducción, distribución y comunicación pública del material, siempre que se cite su autoría y el Centro de Estudios Jurídicos y Formación Especializada (Departamento de Justicia) y no se haga un uso comercial ni se transforme para generar obra derivada.

EDITA: ©Generalitat de Catalunya Centro de Estudios Jurídicos y Formación Especializada.

Primera edición: 21 de diciembre de 2023.

Diseño gráfico y maquetación: Guspirah S. L.

- P3** **ÍNDICE**
- P4** **EL OBJETIVO DE ESTA GUÍA.**
- P5** **UNA PERSONA SE ENCUENTRA EN UNA SITUACIÓN DE MAYOR RIESGO SI...**
- P6** **SEÑALES DE ALARMA**
- P7** **COMPORTAMIENTOS Y CONDUCTAS SUICIDAS. ¿CÓMO ACTÚO?**
- P8** **1. ¿QUÉ PUEDO HACER SI SÉ QUE UN COMPAÑERO O COMPAÑERA HA PENSADO EN SUICIDARSE?**
- P9** **2. ¿QUÉ PUEDO HACER CUANDO UN COMPAÑERO O COMPAÑERA HA INTENTADO SUICIDARSE?**
- P10** **3. ¿QUÉ PUEDO HACER CUANDO UN COMPAÑERO O COMPAÑERA SE HA SUICIDADO?**
- P11** **Y NO TENGAS MIEDO A HABLAR DEL SUICIDIO**
- P13** **4. ¿Y SI SOY YO QUIEN ESTÁ PENSANDO EN EL SUICIDIO?**

**La conducta suicida se produce cuando no vemos ninguna solución a nuestro sufrimiento.
La prevención puede ayudarnos a identificar otras salidas a nuestra situación.**

Ingresar en prisión supone un momento difícil y puede hacernos sentir desesperanza. Por eso no es raro que en algún momento pensemos en hacernos daño o, incluso, que queramos poner fin a nuestra vida.

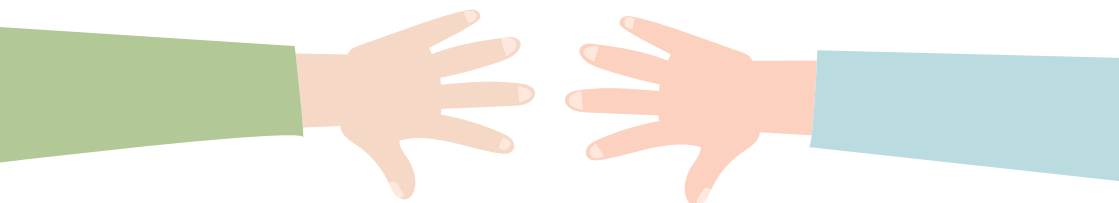


EL OBJETIVO DE ESTA GUÍA ES AYUDAR A DETECTAR CUÁNDO ALGUIEN SE ENCUENTRA EN ESTE MOMENTO Y SABER CÓMO ACTUAR PARA AYUDAR A PREVENIRLO.

- TÚ ERES UNA PIEZA CLAVE EN LA PREVENCIÓN DEL SUICIDIO.
- LE PUEDE PASAR A TODO EL MUNDO.
- NO ES NINGUNA VERGÜENZA.
- LA PRIVACIÓN DE LIBERTAD ES UNA SITUACIÓN DE RIESGO.
- SE PUEDE EVITAR.
- ¿SI AVISAS, TE CHIVAS? NO, LO QUE HACES ES AYUDAR.

Una persona se encuentra en una situación de mayor riesgo si...

- Es la primera vez que ingresa en prisión.
- Tiene una condena larga o es un caso mediático.
- Ha perdido los vínculos con la familia o amistades o ha sufrido pérdidas o cambios importantes (rupturas de pareja o de lazos familiares; muertes de personas significativas; el diagnóstico de una enfermedad; cambios en la custodia de los hijos, como la separación de la madre cuando cumplen 3 años...).
- Ha sufrido algún cambio en su situación penal o penitenciaria:
 - Paso a penado.
 - Regresión de grado.
 - Incremento del tiempo de condena.
 - Expulsión del país.
 - Paso a medio abierto o acceso a la libertad condicional.
 - Cambio de módulo, centro o recurso.
- Está en situación de aislamiento.
- Recibe un trato no igualitario por parte de los demás o sufre intimidación o agresiones en prisión.
- Sufre algún problema de salud mental.
- Ha presentado conductas suicidas con anterioridad.
- Desconoce o tiene dificultades con el idioma.
- Tiene antecedentes de violencias machistas (violencia sexual, de género...) o ha padecido otras violencias.





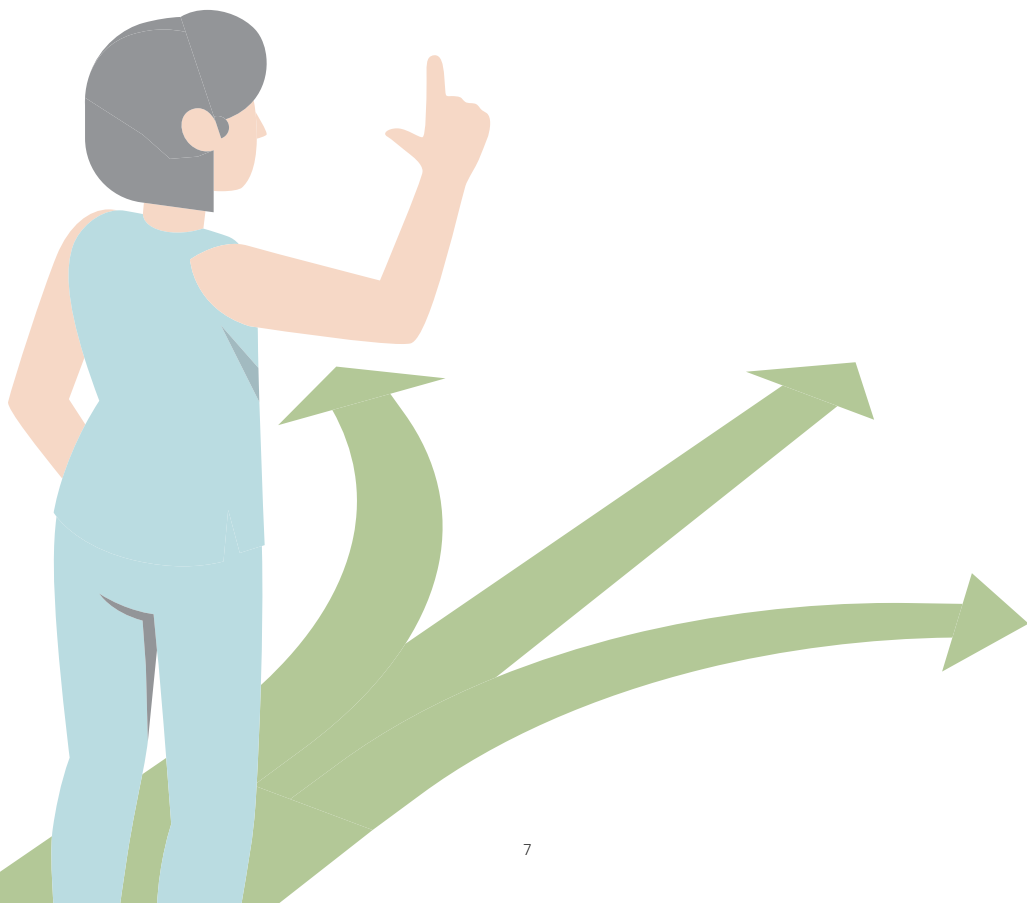
SEÑALES DE ALARMA

Hay algunos aspectos que pueden indicar que el riesgo de suicidio de la persona ha aumentado si:

- Habla del futuro y de la vida sin esperanza alguna (por ejemplo: «Mi familia estaría mejor sin mí», «Mi situación no tiene solución»...).
- Se comporta como si se despidiera:
 - Regala sus cosas.
 - Escribe cartas de despedida o se despide de los compañeros o compañeras.
 - Da las gracias tanto a las personas internas como al equipo del centro.
- Deja de cuidarse:
 - Deja de tomar la medicación.
 - Descuida la higiene.
 - Se aísla o se la ve más sola.
- Deja de ir a las actividades que antes realizaba o su rendimiento disminuye.
- De repente, se encuentra mucho mejor sin motivo aparente. Esto se da cuando la persona ha tomado la decisión de suicidarse y cambia su actitud porque sabe que pronto dejará de sufrir.
- Lleva a cabo conductas de riesgo que no hacía antes, como si no tuviera miedo a ninguna consecuencia.

COMPORTAMIENTOS Y CONDUCTAS SUICIDAS. ¿CÓMO ACTÚO?

1. ¿QUÉ PUEDO HACER SI SÉ QUE UN COMPAÑERO O COMPAÑERA HA PENSADO EN SUICIDARSE?
2. ¿QUÉ PUEDO HACER CUANDO UN COMPAÑERO O COMPAÑERA HA INTENTADO SUICIDARSE?
3. ¿QUÉ PUEDO HACER CUANDO UN COMPAÑERO O COMPAÑERA SE HA SUICIDADO? Y
4. ¿Y SI SOY YO QUIEN ESTÁ PENSANDO EN EL SUICIDIO?



1. ¿QUÉ PUEDO HACER SI SÉ QUE UN COMPAÑERO O COMPAÑERA HA PENSADO EN SUICIDARSE?



¿QUÉ PUEDO HACER?

En el momento del hecho:

- Pide ayuda a las personas que trabajan en el centro o recurso donde te encuentres. Piensa que esto no es traicionar a la persona, sino ayudarla en un momento complicado.
- No la dejes sola hasta que llegue alguien para ayudarlos.
- Retiraos a un espacio tranquilo para que tenga más privacidad.
- Escúchala, deja que se exprese.
- Sin embargo, piensa en protegerte si se encuentra muy alterada o tiene objetos peligrosos.
- Cuando alguien hable de suicidarse, tómatelo en serio. Las personas que se plantean esta salida están en mayor riesgo de pasar a la acción.

En los días siguientes:

- Sigue prestando atención a las señales de alarma. Por ejemplo, si no sigue asistiendo a sus actividades o no mantiene su rutina habitual. Avisa a las personas que trabajan en centro o recurso donde te encuentres siempre que lo veas necesario.
- Interésate por cómo se encuentra y no tengas miedo a hablar de las ideas de suicidio si lo necesita.

2. ¿QUÉ PUEDO HACER CUANDO UN COMPAÑERO O COMPAÑERA HA INTENTADO SUICIDARSE?



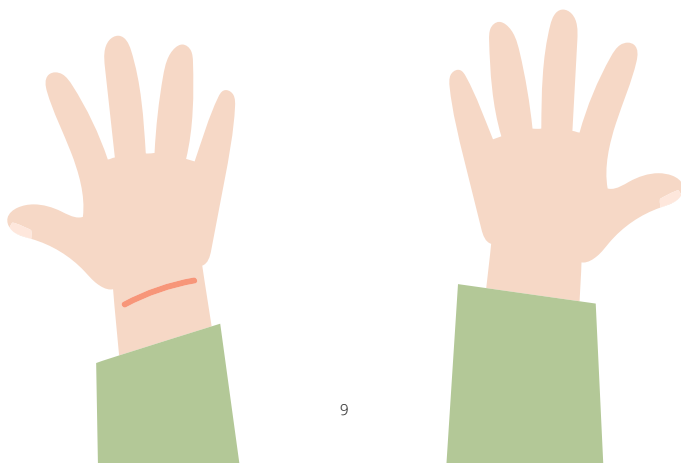
¿QUÉ PUEDO HACER?

En el momento del hecho:

- Avisa a las personas que trabajan en el centro o recurso donde te encuentres.
- Piensa en protegerte si la persona está muy alterada o tiene objetos peligrosos.
- No la dejes sola hasta que llegue alguien para ayudarlos.

En los días siguientes:

- Sigue prestando atención a las señales de alarma. Por ejemplo, si no sigue asistiendo a sus actividades o no mantiene su rutina habitual. Avisa a las personas que trabajan en el centro o recurso siempre que lo veas necesario.
- Interésate por cómo se encuentra y no tengas miedo a hablar de las ideas de suicidio si lo necesita.



3. ¿QUÉ PUEDO HACER CUANDO UN COMPAÑERO O COMPAÑERA SE HA SUICIDADO?



¿QUÉ PUEDO HACER?

En el momento del hecho:

- No tengas miedo a hablar de ello y compartir lo que sientes. Hacerlo te puede ayudar a ti y también a otros.
- Si ves a alguien especialmente afectado o detectas alguna señal de alarma, avisa a las personas que trabajan en el centro o recurso.
- Respeta las emociones de todos. Todas las personas somos diferentes y tenemos modos diferentes de pensar, sentir y expresar nuestras emociones.

En los días siguientes:

- Sigue estando cerca de los compañeros o compañeras más cercanos a la persona que ha muerto. Puede que estén particularmente afectados y sentirse vulnerables.
- Interésate por cómo se encuentran y no tengas miedo a hablar de las ideas de suicidio si lo necesitan.
- Si ves que lo necesitas, pide ayuda o apoyo a un o una profesional.
- En estas situaciones, se puede llevar a cabo alguna acción en tu módulo o recurso para despedir a la persona que ha muerto. Puedes participar en cualquiera de las acciones que se organicen. Cuenta con el equipo del centro si quieres impulsar alguna.



Y NO TENGAS MIEDO A HABLAR DEL SUICIDIO

- Aunque no lo parezca, hablar del suicidio reduce el peligro que finalmente se lleve a cabo.
- Así, las personas que ya tienen ideas suicidas pueden compartirlas y pedir ayuda.
- Las personas que han pasado por un intento suicida explican que lo que más las habría ayudado habría sido no sentirse solas en ese momento, que alguien les hubiera preguntado: «¿Qué te pasa?» o «¿Cómo puedo ayudarte?».

¿Y QUÉ DIGO?

- Escucha. A veces con escuchar es suficiente.
- Respeta las emociones. No restes importancia a las emociones que siente la persona en ese momento. Quizás no las compartas, pero puedes entender el sentimiento que está experimentando.
- Recuérdale que puede compartir lo que le ocurre con un o una profesional. Hazle saber que no está sola y que hay muchas personas que pueden ayudarle.
- El suicidio es la vía que encuentra la persona para dejar de sufrir. No juzgues, piensa que debe de estar sufriendo mucho si está considerando esa posibilidad.

¿QUÉ NO DEBO DECIR?

- Evita dar consejos o valoraciones personales, por ejemplo: «No hay para tanto», «No te veo tan mal»... Lo que te serviría a ti quizás no le sirve a la otra persona.
- No hagas valoraciones como: «Suicidarse es de personas valientes/cobardes». El suicidio es la única salida que la persona ve ahora mismo.

Si has vivido una situación impactante como un intento o muerte por suicidio, es normal que:

- Te cueste más dormir o tengas pesadillas.
- Te cueste concentrarte.
- Sientas más nervios o tristeza.
- No tengas ganas de hacer cosas.
- Recuerdes imágenes de lo que pasó.
- No tengas hambre o tengas mucha.
- Tengas dolores de cabeza.

Todas estas cosas son normales después de haber vivido esta situación e irán descendiendo de intensidad a medida que vayan pasando los días. En cualquier caso, si te angustian o ves que no disminuyen, recuerda que siempre puedes pedir ayuda a las personas que trabajan en el centro o recurso.



4. ¿Y SI SOY YO QUIEN ESTÁ PENSANDO EN EL SUICIDIO?

- Pide ayuda a alguien con quien tengas confianza, sea dentro o fuera del centro o recurso.
- Comparte lo que te está pasando.
- Recuerda que los profesionales del centro o de la comunidad están listos para ayudarte y apoyarte.
- No te aíslas.
- Intenta mantener las actividades que realizas en el día a día.
- Procura seguir realizando actividad física.
- Intenta seguir comiendo y durmiendo bien.
- Hay momentos en los que estas ideas son muy intensas. Piensa que esta intensidad máxima es pasajera, puede durar horas o días, pero nunca es permanente.
- Piensa que el consumo de sustancias puede empeorar la situación.



GUÍA PARA LA PREVENCIÓN DEL SUICIDIO EN EL ENTORNO PENITENCIARIO PERSONAS PRIVADAS DE LLIBERTAD

