



PONTIFICIA
UNIVERSIDAD
CATÓLICA
DEL PERÚ

FACULTAD DE LETRAS Y CIENCIAS HUMANAS

**CARACTERÍSTICAS SOBRE LA PENSADORA
EN UN ESTABLECIMIENTO PENITENCIARIO DE LIMA**

TESIS

Tesis para optar por el título de Licenciado en Psicología
con mención en Psicología Clínica que presenta el Bachiller:

PABLO MIGUEL FLORES GALINDO RIVERA

(TESANIA VELÁZQUEZ)

LIMA-PERÚ
2012

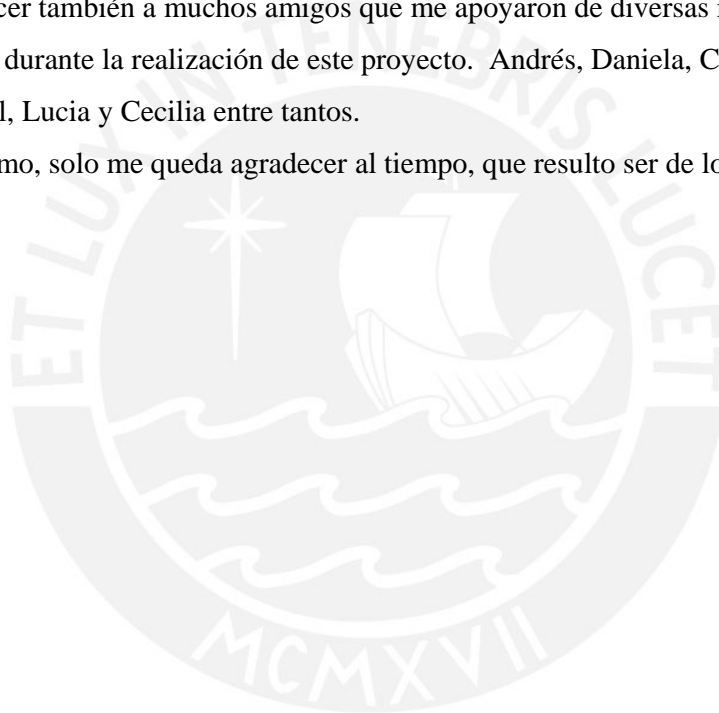
AGRADECIMIENTOS

En primer lugar a mi madre, por su apoyo durante todo el proceso. A Tesania Velázquez por su acompañamiento y guía a través de toda la investigación, y en general a todos mis profesores y maestros sin cuyas enseñanzas esto no sería posible.

Al personal del área de tratamiento del INPE que me brindó las facilidades para poder realizar la investigación y a cada uno de los anónimos participantes que me brindaron un poco de su tiempo y valiosísima información.

Agradecer también a muchos amigos que me apoyaron de diversas maneras y me acompañaron durante la realización de este proyecto. Andrés, Daniela, Carlos, Ani, Vanessa, Raúl, Lucía y Cecilia entre tantos.

Por último, solo me queda agradecer al tiempo, que resultó ser de lo más generoso.



RESUMEN

El presente estudio pretende dar cuenta de un aspecto de las vivencias de la población penitenciaria a partir de la descripción de lo que presos primarios han llamado *La pensadora*. Para obtener la información, se realizaron nueve entrevistas en un establecimiento penitenciario de Lima. Según los resultados, *La pensadora* se caracteriza por la presencia de pensamientos intrusivos que tienen como contenido situaciones donde el sujeto es impotente. Esos pensamientos son acompañados de un ánimo depresivo, irritable, o de un desgano generalizado. Muchos fenómenos perjudiciales, entre ellos el suicidio, se asocian a *La pensadora*. Las principales estrategias que utilizan las personas encarceladas para evitarla o disminuir sus efectos se basan en eludir los pensamientos intrusivos manteniéndose ocupados en otras tareas. Otras estrategias menos comunes pueden llevar a una incipiente noción de culpa y responsabilidad. De este modo *La pensadora* se convierte en un tema relevante, no solo para la salud mental de los internos, sino también para la elaboración de programas de resocialización.

Palabras clave: ámbito penitenciario, *La pensadora*, encarcelamiento

ABSTRACT

This study aims to explain one aspect of the experiences of prison population by describing what primary prisoners referred as *La pensadora*. In order to gather the information, nine interviews were conducted in a penitentiary center in Lima. According to the results, *La pensadora* is characterized by the presence of intrusive thoughts whose contents are situations where the subject is powerless. Those thoughts are accompanied by a depressive mood, irritability, or an overall reluctance. Many adverse conditions, suicide among them, are associated with *La pensadora*. The main strategies used by prisoners to avoid or lessen its effects are based on eluding intrusive thoughts by remaining occupied with other tasks. Other less common strategies may guide them to an incipient notion of guilt. Therefore, *La pensadora* becomes an important issue, not only for the mental health of the inmates, but also for the elaboration of resocialization programs.

Keywords: prison environment, *La pensadora*, imprisonment

TABLA DE CONTENIDOS

Introducción	5
Método	14
Participantes	14
Técnicas de recolección de información	17
Procedimiento	18
Resultados y discusión	20
Características sobre <i>La pensadora</i>	21
Fenómenos asociados	26
Respuestas ante <i>La pensadora</i>	28
Conclusiones	33
Limitaciones del estudio y recomendaciones	33
Referencias	35
Anexos	37



Introducción

Los establecimientos penitenciarios

El encarcelamiento no solo implica la pérdida de la libertad. Implica ingresar a un nuevo entorno al cual es necesario adaptarse. En este entorno, la persona encarcelada pierde contacto con su familia, amigos, trabajo, afectándose así sus relaciones sociales, laborales y sexuales (Mikulic & Crespi, 2005; Ruiz, 2007; Valverde, 1991).

En el Perú, como en otros lugares, los establecimientos penitenciarios (en adelante E.P.) tienen problemas con respecto a las condiciones de vida en su interior. Para junio del 2012 la población penal intra-muros había crecido en un 19,4%, con respecto al año anterior, llegando a un total de 58 019 internos. La cantidad de internos en el sistema penitenciario peruano supera su capacidad de albergue por 29 360 internos. Además, con respecto a la situación jurídica, solo el 41,31% de la población penal se encuentra sentenciada, mientras que el 58,69% restante se encuentra en condición de procesados. Es decir, más de la mitad de la población penitenciaria no tiene conocimiento de cuál será su estado futuro (Oficina de Planeamiento y Presupuesto del Instituto Nacional Penitenciario [INPE], 2012).

Según el Informe de la Comisión Episcopal de Acción Social [CEAS] (2006), el presupuesto diario de alimentación en un E.P. era de 3 soles y 50 céntimos por interno. Este monto resulta insuficiente para poder acceder a una alimentación completa, situación que fuerza a los internos a conseguir alimentos de otras fuentes. Pueden, o bien comprar ellos mismos sus alimentos al interior del penal, o bien recibirlos de sus visitas. Esta situación fomenta la aparición de una economía informal al interior de los E.P., que en algunos casos se hace evidente por la presencia de quioscos manejados por internos.

Con respecto a la salud, en su informe del 2006 la CEAS afirmaba que la población penal de 33 000 internos contaba solo con 52 médicos, 113 enfermeros, 102 asistentes

Características sobre *La pensadora*

sociales y apenas 89 psicólogos. De modo que cada especialista tenía a su cargo varios cientos de internos.

Con respecto a la proporción de trabajadores en el INPE, solo 17% de sus trabajadores se encargan del área de tratamiento; el resto trabaja en seguridad o en el área administrativa. Entre 2003 y 2007, el ya reducido número de personal de tratamiento fue disminuyendo en oposición a la tendencia creciente de población penal (Van der Maat, 2008).

La CEAS (2005) afirma que los derechos humanos de las personas encarceladas son vulnerados dado que no se les brindan los cuidados de salud necesarios, la alimentación es insuficiente y en ocasiones los presos pueden ser víctimas de tratos crueles e inhumanos que pueden llegar incluso hasta violaciones sexuales.

En vista de las condiciones de los E.P. en el Perú, no debe sorprendernos que la CEAS (2006) afirme que:

Es claro que en el actual panorama penitenciario la posibilidad de realizar un tratamiento resocializador, que permita una reinserción de los egresados del penal en su entorno social, es poco menos que imposible de lograr. Conocemos casos de personas que se han resocializado a pesar de la cárcel, pero nunca gracias a la cárcel. (p. 19).

Las condiciones que impone ingresar a un E.P. y sus consecuencias en la persona encarcelada llevan varios años siendo estudiadas. Goffman (1972) agrupa a los E.P. bajo el concepto de instituciones totales, porque norman y controlan la vida de los individuos encarcelados. Los someten, por razones legales y con el uso de la fuerza, a una rutina diaria predeterminada y a la vigilancia continua de sus actividades. Estos mecanismos, rutina y vigilancia, hacen que el sujeto pierda la noción de sí mismo y empiece a definirse según las características que la institución le impone. En el caso de los E.P., a diferencia de otras instituciones totales, existen otros factores que influyen en el sujeto además de la rutina y la vigilancia impuestas.

En primer lugar, el ambiente dentro de un E.P es percibido por las personas encarceladas como peligroso, por lo que se sienten vulnerables a cualquier acto de violencia que pudiese ocurrir. La violencia se convierte así en un estresor poderoso propio de este ámbito (Valverde, 1991).

En segundo lugar, la precariedad de los E.P., su estructura rígida y la violencia que se vive a su interior, lleva a que en ellos se generen agentes de control social informales adicionales a los impuestos por el estado. Por ello, los internos generan códigos propios que se convierten en formas de dominación de un grupo de internos frente a otros. De este modo la vida de los internos está regida por la conjunción de dos normas: la normativa legal dictada por las autoridades del E.P y los códigos de los propios internos (Valverde, 1991).

El encarcelamiento genera cambios en las personas. Valverde (1991) menciona cambios relacionados al cuerpo, cambios psicosociales y cambios asociados a la adaptación al entorno. Entre los cambios asociados al cuerpo, encuentra problemas sensoriales y agarrotamiento de los músculos. Entre los cambios psicosociales, describe la ausencia de control sobre la propia vida, el estado permanente de ansiedad, la ausencia de expectativas a futuro, la ausencia del sentimiento de responsabilidad frente a los propios actos, la pérdida de vinculaciones, alteraciones en el uso del lenguaje, y alteraciones de la afectividad como sensación de desamparo y sobredemanda afectiva. Menciona, también, cuatro cambios asociados a la adaptación al entorno anormal de la prisión: exageración de las situaciones, autoafirmación agresiva o sumisión frente a la institución, dominio o sumisión en las relaciones interpersonales y alteración de la sexualidad.

Problemas de salud mental en E.P.

La salud mental y el cuidado de la salud mental de la población penitenciaria en el Reino Unido es más pobre que la salud mental de las personas en libertad (Jordan, 2011). Diferentes datos nos hacen pensar que una realidad semejante se replica en los E.P. peruanos.

En primer lugar, las remuneraciones que reciben los profesionales de tratamiento son muy bajas. Esa situación produce que los E.P. sean vistos como una alternativa poco atractiva para profesionales del área de tratamiento, de modo que los profesionales mejor calificados tienden a escoger otros centros laborales (Van der Maat, 2008). Además, los E.P. peruanos cuentan con apenas un psicólogo para cada grupo de más de 300 internos (CEAS, 2006). Estas condiciones se convierten en un obstáculo para lograr una atención de calidad en salud mental.

Acerca de la salud mental de la población penitenciaria peruana, el CENECP (2007), tomando como instrumento el SCL-90-r y una entrevista clínica estructurada para trastornos de personalidad del eje II del DSM-IV y el SCID-II, encontró como trastornos de la personalidad principales el trastorno de personalidad antisocial¹ (24,90%) y el trastorno de personalidad disocial² (21,46%). Los otros trastornos alcanzaban frecuencias no mayores al 2%. Si tomamos en cuenta los casos en que el trastorno de personalidad disocial se encontró en asociación a otros trastornos, el porcentaje inicial asciende a 35,63%. Señalan también que el 54,4% de la muestra no cumplía con los criterios de ningún trastorno y que el 19,93% ya había sido diagnosticado con algún trastorno. Además, aunque sin llegar a cumplir todos los criterios para el trastorno, el 70% de la población penal cumplía con síntomas del trastorno depresivo.

La investigación de Modonese (2008), realizada en presos por el delito de secuestro y robo o hurto, utilizando como instrumento el Inventario Clínico Multiaxial de Millon (MCMI-III) encontró el trastorno narcisista³ como el cuadro diagnóstico más resaltante en su muestra. Según su estudio, los puntajes de trastorno antisocial se mantuvieron dentro de los rangos de normalidad. Es importante mencionar que la escala de deseabilidad social también obtuvo puntajes muy elevados. Además, el autor, no encuentra mayor diferencia

¹ “La característica esencial del trastorno antisocial de la personalidad es un patrón de desprecio y violación de los derechos de los demás, que comienza en la infancia o el principio de la adolescencia y continúa en la edad adulta” (APA, 2002, p. 784).

² “La característica esencial del trastorno disocial es un patrón de comportamiento persistente y repetitivo en el que se violan los derechos básicos de los otros o importantes normas sociales adecuadas a la edad del sujeto” (APA, 2002, p. 107).

³ “La característica esencial del trastorno narcisista de la personalidad es un patrón general de grandiosidad, necesidad de admiración y falta de empatía que empieza al comienzo de la edad adulta y que se da en diversos contextos” (APA, 2002, p. 799).

Características sobre *La pensadora*

entre los resultados de las personas encarceladas por secuestro con las personas encarceladas por robo o hurto. En su discusión, esta simetría lo lleva a postular un efecto homogeneizador en la cárcel que explicaría que las diferencias esperadas entre presos de un crimen y otro desaparezcan.

También sabemos que dentro de los establecimientos penitenciarios el consumo de drogas está muy extendido. Se ha registrado que un 50,89% de las personas encarceladas en Perú consumen drogas y un 64,8% consume alcohol (CENECP, 2007)

Algunos fenómenos observados en los penales han captado la atención de los investigadores a nivel internacional y nacional. En el Reino Unido, una investigación realizada por Elger (2009) con presos adultos con una media de 42 días de encarcelamiento y un máximo de 138 días, analizó el problema de insomnio en prisión. No encontraron ninguna asociación entre trabajar o no trabajar y el insomnio, pero sí encontraron que las personas que hacían deporte tendían a quejarse menos del insomnio que las que no hacían deporte. Los reos que no presentaban quejas sobre el insomnio dedicaban más tiempo a caminar y al gimnasio. Por ello se considera que estas dos formas de ejercicio ayudan a mitigar el estrés producido por el encarcelamiento. Las personas que no sufrían de insomnio invertían más tiempo viendo televisión y conversando con otros detenidos. El estudio encuentra que las razones del insomnio están asociadas al estrés y que las principales fuentes de estrés son: 1) la separación de la familia, los amigos y la pobre estimulación mental; 2) la muerte o separación de seres queridos; y 3) la noticia de que pronto serán liberados de prisión.

Las acciones que se pueden tomar para reducir el insomnio en prisión son evadir la sobre población y evitar las celdas con múltiples camas, asegurar la seguridad y la calma dentro de la prisión, ofrecer oportunidades de deportes variados para los reos, proveerlos de un servicio de salud física y psicológica adecuada, así como de un servicio social eficiente. Estas estrategias reducirían el estrés y por lo tanto resultan prometedoras en reducir el insomnio (Elger, 2009).

El tema del suicidio es una gran preocupación para los E.P.; en primer lugar, por la gran cantidad de muertes que se deben a él y, en segundo lugar, porque su ocurrencia pone

Características sobre *La pensadora*

en cuestión, públicamente, el trabajo de resocialización que ahí se realiza. El número de suicidios en la población penal es mayor que en la población en libertad. Es posible que esta diferencia se deba a que en prisión se reúne a un grupo particular de sujetos que, por sus características, se encuentra ya en riesgo. Sin embargo, existen factores en el encarcelamiento que dificultan que las personas con riesgo suicida accedan a un tratamiento adecuado y efectivo, incrementándose así su vulnerabilidad. Estos son: el pobre monitoreo al que son sometidas las personas encarceladas, lo que hace que sus niveles de sufrimiento pasen desapercibidos para los funcionarios de E.P.; el agotamiento y la poca capacitación del personal que trabaja en prisión, que genera dificultades para percatarse de los signos de riesgo suicida de las personas que atienden; y el estar separados de los servicios de programas de salud mental de la comunidad, que ocasiona que las personas encarceladas tengan dificultades para acceder a un tratamiento adecuado. Sin olvidarnos que el estrés que genera el encarcelamiento y la estadía en prisión puede hacer al individuo más propenso a cometer suicidios (World Health Organization [WHO], 2007).

Además, hay ciertas condiciones que ponen a algunas personas encarceladas en mayor riesgo. Estos factores de riesgo son: a) estar solo, ya sea porque estén en unidades especiales, porque ocupen una celda de una sola cama, porque el compañero de celda no se encuentra ahí o porque el personal de seguridad reduce la frecuencia de sus rondas; b) poco soporte por parte de la familia; c) historia de enfermedades psiquiátricas y problemas emocionales; d) intentos de suicidios previos; y e) ser joven. Dado que la población joven es más dependiente del soporte que le brindan otras personas, les resulta más difícil separarse de sus amigos y su familia (WHO, 2007).

Se ha encontrado que el sentimiento de desesperanza es un factor común en los suicidios. Dicho sentimiento lleva a los sujetos a creer que esa opción sería la única salida de su situación dolorosa (WHO, 2007). Ruiz, Gómez, Landazbal, Morales, Sánchez y Páez (2002) caracterizan a las personas con mayor riesgo suicida como internos jóvenes, con antecedentes médicos y con dificultades para adaptarse a la normativa del E.P.

Luego de lo revisado hasta el momento, se evidencia que la experiencia de ser encarcelado se considere estresante y traumática (Ruiz, 2007; Valverde, 1991) y un evento con importantes consecuencias psicológicas y sociales (Elger, 2009). Es decir que es un

Características sobre *La pensadora*

momento de cambio que tiene efectos sobre el sujeto y que fuerza al sujeto a adaptarse o intentar adaptarse a él.

En Argentina, el 63% de los presos primarios considera que la pérdida de la libertad es el principal problema de estar encarcelado; para el 19% es el distanciamiento familiar; para el 12%, la muerte o enfermedad de una familiar; y para el 6% restante, la separación de la pareja. En presos primarios (es decir, personas que están encarceladas por primera vez) se encontró una gran variedad de estrategias de afrontamiento. De estas estrategias el análisis lógico, la búsqueda de apoyo y la búsqueda de gratificaciones alternativas correlacionaban positivamente con factores de protección frente a los estresores del encarcelamiento. Las respuestas más comunes eran las respuestas de afrontamiento por evitación (evitación cognitiva, aceptación o resignación, búsqueda de gratificaciones alternativas, descarga emocional), que no eran siempre las más beneficiosas. Para los autores, esta forma de afrontamiento puede ser considerada de riesgo dado que implica una posición pasiva del sujeto frente a lo que sucede. (Mikulic & Crespi, 2005).

Se ha encontrado que la población penal adolescente modifica sus estilos de afrontamiento durante las primeras semanas de encarcelamiento. Varían de un estilo centrado en la emoción (aceptación y expresión de las emociones) a uno centrado en el aislamiento (que es definida como la aceptación del estresor, pero con un distanciamiento de su significado emocional). El estilo de afrontamiento de aislamiento y la supresión del afrontamiento emocional resultan adaptativos en prisión, y reducen paulatinamente los niveles de depresión y ansiedad, pero se considera que pueden tener efectos negativos a largo plazo y resultar desadaptativos para contextos fuera de prisión. La supresión de las emociones puede afectar a largo plazo tanto la salud física como la mental (Brown y Ireland 2006). La situación en los adultos es diferente. En ellos el estilo de afrontamiento más común es el racional (Ireland, Brown & Ballarini, 2006).

La pensadora

Otra aproximación al problema de los efectos del encarcelamiento lo encontramos en Velázquez, Flores Galindo y Valdez (2011). A través de diagnósticos participativos recogieron las impresiones y las vivencias de personas encarceladas. Entre las conclusiones

Características sobre *La pensadora*

de estos diagnósticos, encontramos como principales problemas reconocibles por los internos el estigma social que implica llegar a prisión y una condición a la que ellos llaman *La pensadora*. Se entiende *La pensadora* como un problema de salud mental que aparece ante la pérdida de la libertad, definida como preocupaciones recurrentes sobre problemas fantaseados y reales que perturban al sujeto, y se presentan de manera intrusiva en su pensamiento.

Sobre *La pensadora* no se encuentran mayores referencias bibliográficas. Existen algunas menciones al término en la prensa interesada por la situación de personas vinculadas al espectáculo televisivo. Por ejemplo, en una carta enviada a Magaly Medina y de la cual se publica un fragmento en Perú 21 (3 de diciembre de 2008, edición electrónica), Ney Guerrero toma *La pensadora* como sinónimo de depresión frente al cual es importante tomar medidas de cuidado, como evitar aislarse y buscar apoyo en otras personas al interior del penal. Esta comparación está basada en el uso coloquial del término depresión y no en criterios diagnósticos.

Hemos observado que la vida dentro de un E.P. no es equiparable a la vida en libertad, dado que hay múltiples factores estresores que interfieren o dirigen la conducta de las personas ahí reclusas. Ya sea porque agrupa a un tipo de personas particulares, por la pérdida de libertad o por las condiciones de la vida en prisión, queda claro que hay sufrimiento en las personas encarceladas y que este sufrimiento genera efectos diversos en las personas encarceladas. La presente investigación pretende profundizar en el estudio de *La pensadora*. *La pensadora* ha sido poco estudiada, pero el hecho de que se equipare con la depresión, y que se caracterice por la presencia de pensamientos intrusivos nos hace pensar que puede ser un tema de gran relevancia para la investigación y el tratamiento penitenciario.

Se propone describir qué es *La pensadora* para un grupo de internos de un E.P. de Lima. La investigación, en última instancia, tiene como fin ser un punto de partida para futuros estudios sobre el tema que puedan, más adelante, contrastar *La pensadora* con otras categorías diagnósticas psicopatológicas.

Características sobre *La pensadora*

Es por ello que se plantea una investigación que ponga a las personas encarceladas como los protagonistas, para poder describir a profundidad su vivencia en relación a *La pensadora*. La hipótesis es que *La pensadora* es un problema de salud mental y que de su estudio pueden resultar indicaciones para el tratamiento penitenciario en Perú.

Objetivos

En ese sentido nos planteamos el objetivo de:

1. Describir en qué consiste *La pensadora* para los presos primarios de un E.P. de Lima.

Objetivos específicos:

1. Identificar las características principales que definen *La pensadora* para internos de un E.P.
2. Identificar otros fenómenos que los presos primarios de un E.P. consideran asociados a *La pensadora*.
3. Identificar las respuestas generadas por presos primarios con el fin de protegerse de *La pensadora*.

Método

Participantes

Se entrevistó a 9 personas que comparten el estar encarceladas en un E.P. de presos varones y primarios en Lima. La totalidad de los entrevistados se encuentran cumpliendo una condena privativa de libertad por primera vez.

Todos los entrevistados, a pesar de estar reclusos por diversos delitos, formaban parte del mismo pabellón, de modo que había cierto grado de convivencia entre ellos. Compartían un mismo ambiente carcelario, no sólo las reglas y rutinas penitenciarias formales, sino también las reglas particulares a su pabellón. El pabellón en cuestión se encontraba dividido por pisos y cada piso contaba con delegados independientes. En todos los pisos encontramos un espacio destinado al tratamiento psicológico, seguido de celdas, a los lados de un corredor que termina en un salón con varias sillas y un televisor. En la planta baja hay una loza deportiva, y cerca de ella una tienda de abarrotes y un pequeño restaurante (ambos negocios manejados por internos). También hay un teléfono público y un pequeño gimnasio. Al fondo del pabellón, más allá de la loza deportiva, hay un taller de cerámica donde muchos presos trabajan.

En cuanto a la edad, en la siguiente tabla se observa que todos eran adultos entre 20 y 49 años, y la mayoría de los participantes se encontraba dentro del rango de edad de 30 a 39 años.

Tabla 1: Rango de edades

Edad	Frecuencia
20-29	3
30-39	5
40-49	1

Características sobre *La pensadora*

El grado de instrucción alcanza desde la secundaria incompleta a los estudios superiores completos.

Tabla 2: Grado de instrucción

Grado de instrucción	Frecuencia
Secundaria incompleta	3
Secundaria completa	3
Superior incompleto	2
Superior completo	1

Sobre la condición de su encarcelamiento, 6 de los 9 participantes están sentenciados, es decir, se ha probado su culpabilidad en los crímenes de los que se les acusa y se ha establecido una pena. Los otros 3 están en condición de procesados, es decir, en su juicio aún no se ha dictado una sentencia y están a la espera de que llegue a una conclusión.

Tabla 3: Condición de encarcelamiento

Condición de encarcelamiento	Frecuencia
Sentenciado	6
Procesado	3

Los delitos por los que están reclusos son: 1) delitos contra la familia, bajo la modalidad de incumplimiento de obligación alimenticia; 2) delitos contra la vida, el cuerpo y la salud, bajo la modalidad de lesiones culposas graves y bajo la de homicidio culposo; 3) delitos contra el patrimonio, bajo la modalidad de estafa y bajo la de robo agravado; 4) delitos contra la libertad bajo la modalidad de actos contra el pudor y; 5) delitos contra la salud pública - tráfico ilícito de drogas.

Características sobre *La pensadora*

El rango de tiempo de reclusión de los entrevistados, es decir del tiempo que llevan encarcelado, varía desde un mes o menos hasta cerca de 4 años.

Tabla 4: Tiempo de reclusión

Tiempo de reclusión	Frecuencia
0-1 mes	2
1-12 meses	3
12-24 meses	1
25-36 meses	0
37-48 meses	3

En general, el tiempo que los participantes estiman que permanecerán en prisión no pasa de 1 año.

Tabla 5: Tiempo de reclusión estimado por los participantes

Tiempo de reclusión	Frecuencia
0-1 mes	1
1-12 meses	7
No sabe	1

Técnicas de recolección de información

Para realizar la investigación se utilizaron dos técnicas de recolección de datos. En primer lugar, era necesario contar con datos generales sobre los entrevistados, para lo cual se diseñó una ficha sociodemográfica. En segundo lugar, era necesario contar con un

Características sobre *La pensadora*

instrumento que permita acceder al significado de *La pensadora* para las personas encarceladas. Este instrumento debía rescatar tanto las características generales de *La pensadora*, como las particularidades de su vivencia para cada uno de los entrevistados. Para ello se elaboró una entrevista a profundidad.

Ficha sociodemográfica.

En la ficha sociodemográfica se registraron: 1) la edad; 2) el lugar de nacimiento; 3) el grado de instrucción; 4) la condición de encarcelamiento, definida por las opciones procesado y sentenciado⁴; 5) el tiempo de la sentencia dictada por el juez; 6) el tiempo de reclusión que lleva hasta la fecha de la entrevista la persona encarcelada; 7) el tiempo estimado de condena que aún le queda por cumplir antes de poder salir en libertad; y 8) el delito por el cual ha sido sentenciado y/o acusado.

Entrevista a profundidad.

Las áreas de la entrevista y las preguntas guía fueron objeto de varias revisiones y reelaboraciones en diálogo con especialistas de la Psicología Forense; y puestas a prueba en una entrevista piloto que mostró la necesidad de ajustes puntuales.

La entrevista está dividida en 4 áreas que sirven de guía para el entrevistador:

1. Problemas de salud mental en el E.P.: esta primera área sirve de introducción al tema, su objetivo es comprobar que *La pensadora* pueda ser considerada un problema de salud mental particular de los E.P.
2. Características de *La pensadora*: el objetivo de esta área es profundizar en las descripciones y definiciones de *La pensadora*, así como en las circunstancias y la forma en la que aparece.

⁴ La categoría de procesado implica que la sentencia definitiva aún no ha sido dictada por el juez, de modo que la persona encarcelada sólo puede conjeturar cuál será el resultado. La categoría de sentenciado implica que la sentencia ha sido dictada por un juez y por lo tanto la persona encarcelada tiene posibilidad de saber con mayor claridad cuánto tiempo permanecerá en prisión

3. Fenómenos asociados a *La pensadora*: el objetivo de esta área es identificar los fenómenos psicológicos que las personas encarceladas asocian con *La pensadora*.
4. Respuestas ante *La pensadora*: el objetivo de esta área es identificar las estrategias que son utilizadas por las personas encarceladas para prevenir o hacer frente a *La pensadora*.

Durante la entrevista se tuvo mucho cuidado de no introducir el término *La pensadora* si no era mencionada por los entrevistados. Sólo de ese modo podríamos observar su importancia independientemente de los deseos del investigador. Al realizar la entrevista, se siguió la misma rutina con todos los entrevistados, presentándose el entrevistador como un psicólogo y definiendo la entrevista como una entrevista sobre problemas de salud mental en los penales. Se definió problemas de salud mental para todos los entrevistados como “problemas mentales que pueden ir desde los menores como el estrés hasta los más serios como la locura.” Sólo después de esa presentación se procedía con la entrevista.

Todas las entrevistas debían ser grabadas para permitir un análisis adecuado y riguroso de las mismas.

Procedimiento

Para el ingreso al E.P. se solicitó una autorización en las oficinas del INPE. Una vez aceptada la solicitud se coordinó con el área de tratamiento, cuyos especialistas brindaron todas las facilidades del caso. Se coordinó con la dirección del E.P. para poder autorizar el ingreso de la grabadora.

El ingreso al pabellón donde se realizó la investigación se hizo en un primer momento acompañado de especialistas del área de tratamiento. En esa primera visita se estableció el contacto con el delegado de psicología del tercer piso del pabellón (persona encarcelada en el pabellón encargada de las coordinaciones con el área de psicología) y con el delegado general del segundo piso (persona encarcelada encargada de monitorear todas las otras delegaturas). Es a través de ellos y su colaboración activa que el investigador logró

Características sobre *La pensadora*

contactarse con las personas que serían entrevistadas. Uno de los contactos participó también de la entrevista.

Con respecto a los aspectos éticos, se cuidó que tanto los entrevistados como los delegados tuvieran claro que la investigación no tenía relación con las actividades habituales del E.P., y que no afectaría de ningún modo sus evaluaciones psicológicas, su situación legal, ni su posibilidad de optar, o no, por beneficios penitenciarios. Es decir, que la entrevista no les significaría ningún beneficio. Mediante la firma de un consentimiento informado se les informó que la participación era completamente voluntaria, de modo que nadie estaba obligado a participar y que, si lo creían necesario, podían detener la entrevista en cualquier momento. También se les informó que los nombres de los participantes no aparecerían en ningún informe de la investigación.

Se pidió autorización a los participantes para ser grabados. La totalidad de las personas que se acercaron voluntariamente a participar aceptaron ser grabados sin ninguna incomodidad. Incluso algunos participantes mostraron especial interés por ser grabados preocupándose de que su voz se escuche claramente en la grabación.

Las entrevistas se realizaron en un cuarto al interior del pabellón que está acondicionado para ser utilizado por el área de psicología. El ambiente permitía mantener la privacidad, aunque estaba invadido por muchos sonidos como perifoneos o gritos que usaban para comunicarse dentro de los pisos o de un piso al otro del pabellón. En ocasiones, las entrevistas tuvieron que ser interrumpidas debido a que los entrevistados eran solicitados para otras actividades, como terapia psicológica grupal, entrevista con el abogado o la llegada del almuerzo. Después de esa interrupción las entrevistas se retomaron normalmente.

Una vez realizadas todas las entrevistas se procedió a vaciar la información de las fichas sociodemográficas en una tabla de Excel para poder organizarla y dar cuenta de la información ahí contenida. Con respecto a las entrevistas, se realizó un análisis de contenido, con ayuda del programa ATLAS.ti 5, que permitió establecer categorías de análisis relevantes de acuerdo a cada una de las áreas de la entrevista.

Resultados y Discusión

En la mayoría de los casos, *La pensadora* fue mencionada por los entrevistados en los primeros minutos de la entrevista a propósito de las situaciones de malestar o los problemas de salud mental que se viven al interior del penal. Sólo en dos casos la palabra pensadora no se mencionó en ningún momento de la entrevista, independientemente de que describan vivencias similares o no a lo que los otros entrevistados venían definiendo como *La pensadora*. En estos casos el entrevistador preguntó al terminar la entrevista si alguna vez habían escuchado hablar de *La pensadora*. Ambos entrevistados aseguraron no saber el significado de esa palabra y ambos entrevistados llevaban menos de un mes encarcelados. Esto indica que, a pesar de que uno de los entrevistados contaba situaciones análogas a las que otros entrevistados articulaban bajo el nombre de pensadora, este no contaba con dicho significante dentro de su repertorio para dar cuenta de su estado.

Con respecto a la importancia de *La pensadora* para las personas encarceladas, encontramos resultados congruentes con los hallazgos de Velázquez et al. (2011). En ese estudio se encontraba que los principales problemas de las personas encarceladas eran *La pensadora* y el estigma social del encarcelamiento. En el presente estudio, circunscribiendo la pregunta sólo a problemas de salud mental, encontramos que los principales problemas de salud mental son *La pensadora* y el consumo de drogas. Una diferencia que se encontró entre ambos problemas es que *La pensadora* era considerada como particular de los E.P., mientras que los problemas de consumo de drogas también existían fuera de los E.P. Esto reafirma la importancia de *La pensadora* y sus fenómenos asociados como un tema que debería ser preocupación principal de las investigaciones en el contexto penitenciario.

A continuación se presentan los resultados en diálogo con la discusión de la investigación, siguiendo la estructura de los objetivos de la misma. En primer lugar, definiremos *La pensadora*, sus características y las de la población que la sufre. En segundo lugar, describiremos ciertos fenómenos que los entrevistados asocian a *La pensadora*. Por último, describiremos las estrategias que los internos realizan a manera de respuesta ante la aparición de *La pensadora*.

Características sobre *La pensadora*

Cuando los entrevistados hablan de *La pensadora* mencionan la presencia de pensamientos recurrentes e intrusivos que vienen acompañados de un cambio en el estado de ánimo.

Y a eso justamente acá le llamamos, le decimos como *La pensadora*. Así lo caracterizan acá. [...] Entonces ya uno sabe que *La pensadora* es eso. O sea como que te deprimas y te da por pensar en tu familia, en tu esposa, en tus hijos, en las cosas que normalmente has llevado. (Entrevista 1, 28 años)

La pensadora se puede manifestar en la persona encarcelada, a nivel del pensamiento, con pensamientos recurrentes sobre lo que está o podría estar sucediendo al exterior del E.P., y sobre las actividades que desearían realizar pero no pueden por causa del encarcelamiento. Las siguientes citas lo ejemplifican claramente. “Es cuando piensas en lo que sucede afuera. O lo que le puede suceder a tu entorno. Puede ser familiar o amistad” (Entrevista 5, 30 años).

Mayormente, básicamente como te digo, en la familia y a veces pues, ¿no?, en la pareja, en la esposa. Al menos yo particularmente recuerdo los momentos en que pasaba con mi novia, con mi familia. A veces digo no estaría acá, de repente ya estaría con ella. Hubiese ido algún sitio, estaríamos paseando, estaríamos pasándola bien. (Entrevista 1, 28 años)

El contenido más recurrente de *La pensadora* es la pareja. La posibilidad de ser abandonados por sus parejas aparece como uno de los sucesos más temidos, mientras que el recuerdo de lo que podrían estar haciendo con ella aparece como parte de los contenidos más penosos.

Una característica fundamental de los pensamientos presentes en *La pensadora* es que están vinculados a contenidos respecto de los cuales el sujeto es impotente. Giran en torno a acciones que no pueden realizar, o a problemas que no pueden afrontar directamente. La impotencia para actuar se convierte en el elemento fundamental en los

Características sobre *La pensadora*

contenidos de *La pensadora*. La circunscribe a los E.P., ya que la reclusión estaría en el origen de esta situación de impotencia, como afirma el entrevistado 5.

Estás en la calle. Estás con tu libertad. Los problemas ahí son problemas que vienen a ser triviales, más fáciles de afrontar [...] Esta es la verdadera *Pensadora*. El no poder solucionar tu problema porque estás acá encerrado. Estás encerrado. La impotencia de no poder salir.” (Entrevista 5, 30 años)

Se observa que las manifestaciones de *La pensadora* tienen en común la incapacidad de actuar efectivamente del sujeto. De modo que en este caso la ausencia de control sobre la propia vida descrita por Valverde (1991) se manifiesta en forma sintomática.

Estos pensamientos tienen un modo de aparecer particular: siempre son intrusivos en la conciencia del sujeto.

¿Cómo aparece *La pensadora*? Viene de un momento a otro creo [...] o de repente ver algo en la televisión, ¿no?, te hace acordar a tu familia o tu vida afuera y ahí se te vienen, ¿no?, esos pensamientos. (Entrevistado 5, 30 años)

Las razones o detonantes por los que aparece *La pensadora* parecen no estar claros, pero sí su naturaleza intrusiva. Es decir, aparecen en contra de la voluntad del sujeto. Toman al sujeto por sorpresa y aparecen en momentos contingentes, tomando cualquier cosa que el sujeto pueda relacionar con su vida en libertad. Además, es preciso agregar que, cuando los entrevistados se refieren a la aparición de *La pensadora*, a menudo lo hacen diciendo “te agarra *La pensadora*”. Subrayando con ese “te agarra” el hecho de que este estado irrumpe en la vida del interno sin que él tenga control alguno. Como si se tratara de un fenómeno con voluntad propia que lo toma.

Los sujetos con *La pensadora* experimentan: 1) un sentimiento que definen como de tristeza o depresión, 2) un desgano generalizado que se evidencia al cortar las interacciones sociales y al retirarse de las diferentes actividades que ofrece el penal, y/o 3) una mayor irritabilidad que puede terminar en conflictos violentos.

Características sobre *La pensadora*

Uno de los entrevistados describe el sentimiento que acompaña a *La pensadora* de la siguiente manera:

He... diría que es el momento en el cual uno, hum.... se deprime más. Siente que se deprime más en ese momento. Siente que toda esta situación que estamos pasando... se enfoca ahí en un pequeño mundo y ya como que te introduces ahí y das vueltas y vueltas. (Entrevista 1, 28 años)

Se observa que, asociado a la tristeza, la persona con *La pensadora* tiende a aislarse de los otros, o bien aislándose físicamente en su celda, o bien mostrándose retraído, callado o ausente en la conversación.

Así es *La pensadora*, ¿no? Por ejemplo alguien se le ve así que esta callado, ¿no? Le conversas, estás conversando con él y él no está en la conversación. Le dices que está con *La pensadora* por ejemplo, ¿no? Se dice comúnmente. Es que está afuera. Está en la calle. (Entrevista 5, 30 años)

Las personas con *La pensadora* también se muestran especialmente irritables y tienden a reaccionar de manera violenta en la interacción con otros internos del penal.

O sea, por ejemplo, estás en ese plan y que alguien venga y te moleste, por ejemplo, te incomode. Como que te exaltas. Ha habido varios casos acá. Incluso por los que acá a veces se pelean. (Entrevista 1, 28 años)

La siguiente viñeta resume de una manera interesante las principales características que venimos revisando.

Lo que yo he tenido acá. O sea a mí lo que me preocupa es mi viejita. ¿Por qué? Porque ahorita si yo tuviera una enamorada, tuviera una familia, tuviera un hijo. Si yo tuviera un hijo, ¿no? Si yo tuviera un hijo así... Ahora estaría pensando pe. Porque yo estoy acá encerrado y ellos están afuera. Y yo no sé qué es lo que está pasando afuera. Yo no sé qué es lo que están haciendo afuera. Si ella está con otro, si el hijo no come o si... o si no lo cuida. O sea estás con *La pensadora* como se llama. Estas pensando en esto, en otro, ¿no? Y así te vas deprimiendo. Y la misma pensadora te deprime pe. Te vuelve agresivo, ¿no? No te deja hacer las cosas como

Características sobre *La pensadora*

son. No te deja pensar como es. Sino que estás pensando en otra cosa. (Entrevista 6, 22 años)

Diremos entonces que *La pensadora* se refiere a pensamientos intrusivos sobre lo que sucede en el exterior o las actividades que no está pudiendo realizar con respecto a las personas con quienes tenía una relación afectiva y una participación activa en sus vidas. Hasta aquí los resultados coinciden con lo hallado por Velázquez et al. (2011), pero nuestra investigación nos permite agregar ciertas particularidades fundamentales para una comprensión profunda de *La pensadora*. Las situaciones que aparecen a nivel del pensamiento están todas atravesadas por la incapacidad de actuar, la impotencia. El sujeto en esta situación experimenta un ánimo depresivo, irritable, o un desgano generalizado.

En términos diagnósticos, *La pensadora*, así descrita, podría tratarse de un episodio depresivo mayor⁵ por las alteraciones en el estado de ánimo que *La pensadora* supone. Podría tratarse de un trastorno adaptativo con estado del ánimo depresivo⁶ si consideramos el encarcelamiento como estresor y comprobáramos que *La pensadora* desaparece después de un máximo de 6 meses de ser liberados. También podríamos estar frente a esos rasgos depresivos mencionados por el CENECP (2007) que no llegaban a cumplir con todos los criterios.

En concordancia con Velázquez et al. (2011), se encuentra que el impacto inicial de encontrarse dentro de un E.P. es el factor principal para que aparezca *La pensadora*.

Estar encerrado. Vivir en un cuarto con cuatro personas. Yo no he estado tanto tiempo en el robo. Prácticamente lo que yo hice fue por tomar y por una mala borrachera, ¿no? Pero choca pues. Porque no ha sido mi tipo de vida. Nunca he estado relacionado yo con la delincuencia. Los primeros días [en el penal] me dio *La pensadora*. (Entrevista 5, 30 años)

⁵ “La característica esencial de un episodio depresivo mayor es un período de al menos 2 semanas durante el que hay un estado de ánimo deprimido o una pérdida de interés o placer en casi todas las actividades” (APA, 2002, p. 391).

⁶ “La característica esencial del trastorno adaptativo es una respuesta psicológica a uno o varios estresantes identificables que comportan la aparición de síntomas emocionales o de comportamiento clínicamente significativos” (APA, 2002, p. 759) y el subtipo con estado de ánimo depresivo “...debe usarse cuando las manifestaciones predominantes son síntomas del tipo del estado de ánimo depresivo, llanto o desesperanza” (APA, 2002, p. 760).

Se observa que el encierro, al significar un cambio radical en la vida del sujeto, genera efectos en la persona que se hacen evidentes en forma de *La pensadora*, que aparece aquí a modo de un síntoma ante la pérdida de la libertad. Esta situación no debe sorprendernos. Ya hemos observado que el encarcelamiento es considerado un factor sumamente estresante (Mikulic & Crespi, 2005; Valverde, 1991). Ahora bien, esta situación parece ser pasajera. Con el pasar del tiempo los sujetos van tolerando mejor este nuevo contexto en el que se encuentran hasta, en algunos casos, llegar a superarlo.

Por otro lado, los momentos de soledad y ocio dentro de los E.P. son propicios para la aparición de *La pensadora*. Es en tanto que la atención deja de estar fijada en actividades específicas que es posible que aparezcan los pensamientos perturbadores. Así responden los entrevistados cuando se les pregunta sobre los momentos en los que aparece *La pensadora*.

En tus tiempos de ocio creo más que todo. En tus tiempos de descanso, en la noche. Porque en el día tratas de pasar el tiempo. Conversas, haces tus actividades. Por ejemplo toda la mañana estamos llenos de actividades. Ahí se te pasa tu tiempo. En la tarde un rato y en la noche de nuevo. Creo que es en la hora de encierro como se dice. Acá se dice la hora de encierro. (Entrevistado 5, 30 años)

Más que nada como a mí a veces me da por momentos. Por decir que estoy en mi ambiente me pongo a ordenar mis cosas y veo, ¿no? O sea me enfoco en la realidad que estoy pasando. Veo. Comienzo a ordenar mis cosas ya prácticamente, como estoy seis meses acá ya como que me acostumbré a la convivencia acá. Al ritmo de vida. Al principio me chocó. Chocó bastante. Personas muy diferentes. Pero ya, ya me adapté bastante. Es en esos momentos. Más que nada cuando uno se siente solo. Porque hay momentos, por decir, en los cuales te llaman para hacer deporte, ya jugamos fulbito, hago mi gimnasia. Estamos ahí siempre conversando. Ahí estas tranquilo cuando de repente uno está haciendo una cosa o de repente ahí hay... hay algo que hacer. Todos estamos ocupados. Yo también, ¿no?, por decir. Pero ya termino y me pongo de repente a ordenar o a doblar mi ropa o limpiar un poco mi cuarto y ahí estoy solo, ¿no? O sea ahí, en esos momentos es en los que a veces ya me acuerdo y comienzo a pensar en esas cosas. (Entrevistado 1, 28 años)

Características sobre *La pensadora*

Los momentos de soledad no se refieren sólo a aquellos que son inherentes a la rutina en prisión, sino también a situaciones producidas por los propios sujetos. De modo que personas con dificultades para construir redes sociales al interior del penal estarán en mayor riesgo al generar momentos de soledad más frecuentes.

Por otro lado, algunos entrevistados afirmaban que el hecho de no tener familia los hacía menos vulnerables, ya que no tenían que preocuparse por otras personas. De modo que la ausencia de familia se convierte en un factor protector frente a *La pensadora*.

Fenómenos asociados

Los entrevistados relatan una serie de fenómenos que aparecen asociados a la ocurrencia de *La pensadora*. Estos fenómenos se caracterizan por ser perjudiciales para ellos. Se tratan de: 1) el deterioro de la convivencia en el E.P., 2) los problemas de salud físicos, 3) el abandono de las actividades del E.P., 4) el deterioro de la relación de pareja, 5) la locura y 6) el suicidio.

1) Deterioro de la convivencia en el E.P.: el ánimo irritable de alguien con *La pensadora* hace difícil convivir con él. Como nos cuenta un entrevistado:

Reniegan. Nos ponen mal. Y no todos nos levantamos con el mismo ánimo todos los días, ¿no? Un día se les puede pasar otro día... Pero otro día de repente la persona también está renegando. Tiene problemas -X- y reacciona mal.

(Entrevistado 5, 30 años)

Esta situación generará problemas con las demás personas con las que convive en el pabellón, y al exhibir un mal comportamiento generará problemas con las autoridades del E.P y con los encargados de seguridad dentro del mismo pabellón designados por las personas encarceladas.

2) Problemas de salud físicos: en conjunción con *La pensadora* se puede ver afectada la alimentación: “Se enflaquecen, no comen, se enferman” (entrevista 6, 22 años). Este desorden en la alimentación y el cambio de ánimo pone a las personas con *La pensadora* en una situación más vulnerable para contraer cualquier enfermedad en un ambiente como un E.P. en Perú, que no se caracteriza por sus condiciones de salubridad.

3) El abandono de las actividades dentro del E.P.: hemos observado que las personas encarceladas son más susceptibles a *La pensadora* en los momentos de soledad, pero también es importante resaltar que las personas que se encuentran con *La pensadora* tienden a aislarse. Optan por quedarse en sus celdas en lugar de integrarse a las actividades que son posibles dentro del E.P. Estas actividades son las oportunidades de estudios, las oportunidades de trabajo, las terapias de psicología y abandonar el seguimiento de su proceso. Lo que las personas encarceladas registran como la dificultad que este abandono significa es el hecho de que al no participar de las actividades del penal pueden perder la posibilidad de acceder a los beneficios penitenciarios. Y por lo tanto quedarse más tiempo en el E.P. Lo expresan cuando afirman: “Peor reniegan, huelgan. No te preocupas de tus papeles, tus terapias, más tiempo te quedas acá” (entrevista 5, 30 años).

4) El deterioro de la relación de pareja: cuando una persona encarcelada está con *La pensadora*, realiza una serie de acciones frente a los temores que aparecen como contenido de los pensamientos intrusivos. Como nos cuenta el entrevistado 6 (22 años), en el caso de las relaciones de pareja, las acciones que ellos realizan guiados por sus preocupaciones pueden llevarlos a empeorar la situación:

Estas ahí llamándola a cada rato, fregándola, diciéndole: “¿Qué estás haciendo? ¿Estás haciendo esto? ¿Estás en tu casa?” Y así también, ¿no?, la mujer se aburre pe. La mujer se aburre. Y acá hay muchas personas que han estado con su pareja y por estar con *La pensadora* han perdido su familia. (Entrevista 6, 22 años)

5) La locura: algunos entrevistados afirman que *La pensadora* puede llevar a la locura. El entrevistado 8 (20 años) nos cuenta “se pueden volver locos”; explica que “tanto andar pensando, tanto quemar neuronas se vuelven locos. No están ya conscientes de lo que están haciendo.” Y esto se evidencia cuando “comienzan a dialogar solos o a hacerse daño a sí mismo. No duermen. Ya su mentalidad comienza a estallar.” De modo que *La pensadora* se describe como un estado que puede ir, gradualmente, deteriorando a la persona hasta el extremo de generarle trastornos mentales mayores.

6) El suicidio: el suicidio es visto, para muchos entrevistados, como la consecuencia final de *La pensadora*. El entrevistado 9 (31 años) afirma “...de tanto pensar te deprimas y

Características sobre *La pensadora*

de ahí estas solo. En un momento te encuentras solo. Algunos demente -Blim- te ahorcas.” Esta asociación entre *La pensadora* y el suicidio se debe a relatos escuchados de otras personas, a conjeturas propias o a las amenazas de suicidio que algunas personas encarceladas hayan podido expresar.

Yo he escuchado. Por ejemplo, sin ir muy lejos, hay una personas que está en el ambiente X (menciona el número de celda) que está castigado solo. En algunas oportunidades dice “ya estoy aburrido de todo esto. Cualquiera de estos días me voy a cortar el cuello y me voy a matar” Él es una persona que cree ser fuerte porque grita, alza la voz, pero es débil. (Entrevista 4, 31 años)

Esta información también confirma lo observado por la WHO (2007). Según su investigación, la soledad incrementaba el riesgo suicida y nosotros observamos que los relatos de ideación suicida o de suicidio efectivo están asociados a los momentos de soledad. También encontraron que la desesperanza era un factor importante para el riesgo suicida. Tomando en cuenta que *La pensadora* se caracteriza por pensamientos cuyos contenidos involucran situaciones de impotencia, es posible que la desesperanza que *La pensadora* revela también esté empujando a las personas que la padecen al suicidio.

Respuestas ante *La pensadora*

Para las personas entrevistadas hacer algo para reducir o prevenir los efectos de *La pensadora* es posible sólo antes de que *La pensadora* aparezca o cuando es leve. Para ellos, cuando *La pensadora* está ya del todo instalada en un sujeto, la única solución es el tiempo. A continuación explicaremos los mecanismos de respuesta ante *La pensadora* descritos por los entrevistados.

Mantener la mente ocupada.

La forma de protegerse de *La pensadora*, que reconocen como la estrategia habitual, es mantener ocupado el pensamiento en otras actividades. Estas actividades son variadas. “Ocuparte en tu terapia. Estar ocupado. Estar ocupado en todo. Jugar tu deporte. Tu terapia. Trabajar. Hacer recursos para personas. Hay trabajo para personas.” (Entrevista 5, 30 años). Como vemos en este fragmento poco importa la naturaleza de la actividad, lo fundamental

Características sobre *La pensadora*

es que cumpla la función de mantener al sujeto ocupado, ya que, como relata otro entrevistado al, estar ocupado el pensamiento no viaja libremente: “Estar tu mentalidad ocupada. Estar ocupado en algo. Talleres, algo. Tu mentalidad que esté proyectada en algo” (Entrevista 8, 20 años). De este modo, con la mente ocupada en otras cosas, el sujeto se hace impermeable a la irrupción de pensamientos indeseados. Es decir, se protege contra *La pensadora*.

Esta estrategia supone establecer una rutina diaria en la que cada momento del día está ocupado, ya que como hemos revisado con anterioridad los momentos de ocio y soledad son tierra fértil para la aparición de *La pensadora*.

Entre las actividades que cumplen la función de distraer a los internos se cuentan las actividades físicas, con especial énfasis en el fútbol y en el gimnasio, que son capaces de abstraerlos por completo de su día a día. Estas actividades les traen beneficios adicionales que ellos reconocen vinculados a la salud y a la apariencia física. Otros estudios nos informan que el ejercicio físico también tiene efectos favorables sobre los problemas de insomnio (Elger, 2009) y brinda la posibilidad de descargar tensión acumulada (Guimet, 2011). También el trabajo y el estudio cumplen la función de mantenerlos ocupados y al mismo tiempo les brindan beneficios adicionales, como obtener una fuente de ingresos o el aprendizaje de una carrera o un oficio, que además de nutrirlos con un saber, podría ponerlos en mejor posición a la salida del penal. Además, y sobre todo, tanto el estudio como el trabajo les permiten acceder a beneficios penitenciarios.

Otra actividad es asistir a las terapias grupales. Al respecto de estas terapias las reconocen como un espacio para distraerse y no pensar en las cosas que realmente les preocupan. El único beneficio adicional que reconocen es el hecho de ayudarlos a acceder a los beneficios penitenciarios. También la religión cumple la función de distraerlos. Muchos rezan o leen la biblia como forma de distraerse y al mismo tiempo sienten que retomar la fe, de la que muchas veces se habían alejado en su adultez, les supone una recompensa por sí misma.

También recurren a formas de distraerse que lejos de brindarles beneficios adicionales les traen problemas. Se trata del consumo de drogas o recurrir a las auto

Características sobre *La pensadora*

lesiones como forma de alivio. Es importante recalcar que durante las entrevistas los participantes mencionaron que el consumo de drogas, era junto con *La pensadora*, otro de los problemas principales de salud mental dentro de los establecimientos penitenciarios en el Perú.

Es preocupante observar que las terapias psicológicas grupales son utilizadas para dejar de pensar en las cosas que realmente les preocupan. Las terapias parecen verse instrumentalizadas como protección frente a *La pensadora* y, de este modo, su sentido se circunscribe a las necesidades que tienen estando encarcelados. Esta situación pone a las terapias psicológicas grupales, que las personas encarceladas reciben actualmente, en riesgo de perder su valor resocializador.

Soporte social.

Una segunda forma es descrita por los entrevistados, aunque ellos dan cuenta de que esta es menos habitual que la previamente descrita (mantener la mente ocupada). El grupo también puede ayudar como respuesta a *La pensadora*. Estas acciones se pueden dar por dos caminos: cuando el grupo toma por sí mismo la función de distraer a la persona con *La pensadora*, hablándole e invitándola a participar de actividades para distraerlo; y cuando el sujeto mismo busca refugio en el otro. “Nosotros buscamos a alguien a quien contarle nuestros problemas”, afirma el entrevistado 8 (20 años). Esta estrategia, donde el otro cumple un rol fundamental, puede aliarse con la tendencia habitual de distraerse de los problemas o puede marchar en contracorriente a ella, al ser un lugar para hablar de las preocupaciones que lo aquejan. Cuando el sujeto no está solo con sus pensamientos, sino que tiene el soporte de otro que lo escucha y habla con él, la situación es mucho más fácil de sobrellevar. Introduce una mirada diferente en lo que de otro modo sería una monótona rumiación. Esta función puede ser cumplida por otros compañeros o por psicólogos bajo la dinámica de la atención individual.

Aceptación y expresión de las emociones.

Al preguntarles a los internos si *La pensadora* trae alguna consecuencia positiva, la respuesta casi siempre es negativa. Afirman que no puede traer nada positivo. Sin embargo hay un caso especial que, en contraposición al discurso general, encuentra salidas diferentes.

El entrevistado nos relata su experiencia de la siguiente manera:

A ver, lo mejor que me ha pasado a mí cuando estoy con eso es... Al menos a mí me dio por crear algo, de repente por tratar de aprovechar ese tiempo que estoy libre. Por ejemplo hacer algo, construir algo. Por ejemplo, mi señora mandó a hacer unos cisnes que son con pedazos de cartulina armándolos. Son como una especie de rompecabecita. Armas triángulo por triángulo y luego lo armas al cisne. ¿Entiendes? Y sale bonito. Quedó bonito. Yo tengo uno ahí que esta y que lo tengo ahí para regalarlo. Y ya pues me quedo bonito. O sea como que... bueno resaltaría eso que es lo bueno. O sea como que... te pones en ese momento y a veces como crear, ¿no? O sea hacer algo con ese tiempo que estas acá. No, no perderlo. De una u otra manera y hacer algo con tus manos para alguien que realmente quieres. Que aprecias, ¿no? Y decirle que lo has hecho para ella, en ese momento que estabas pensando en ella. (Entrevista 1, 28 años)

De este modo fue posible para este sujeto hacer algo cuando estaba con *La pensadora*. No elude el pensamiento sino que lo transforma en algo útil y que ahora es capaz de compartir con orgullo.

El mismo entrevistado en otro momento de la entrevista cuenta otra punto al que llegó empujado por *La pensadora* y de la mano de consejos brindados por una psicóloga del penal.

Es bueno a veces esas emociones... a veces guardadas que tiene uno, es bueno sacarlas. A veces no es bueno retenerlas ahí. Si tienes ganas de repente de estar triste, tienes ganas de llorar. Si te sientes mal, te sientes mal. Ahí es bueno desfogarse. Entonces en ese momento como que tu agarras y... Parece mentira pero yo desde que llegué como que me abstenía de eso. Como que me reprimía pero no,

Características sobre *La pensadora*

no quería. Me quería hacer valiente ante esto y ya pues. Bueno en un momento en el cual ya como que sentí que ya no podía más y como la psicóloga me dijo que sí, que si necesito, que si siento que necesito hacer eso, que lo haga. Y de verdad que lo hice. Recé. Le pedí a dios. Le pedí incluso perdón por mis errores, por, de repente, las cosas malas que había cometido. Entendí de que por algo estoy aquí. No, no de repente por decir nada. De repente he cometido errores pero están en mi conciencia. Que de repente he fallado en algunas cosas y por ende pues, ¿no? De repente me está dando una pequeña reprimenda. Pero hay que aceptarlo así. Y ya pues. Simplemente trato de comprender. Me puse mal en ese momento. Lloré un poco recuerdo. Pero luego me paso. Me di un duchazo, me cambié, salí y me sentí un poco mejor. Me sentí como si me hubiera sacado un peso de encima. Como si hubiera descargado un poco, ¿no?, de repente, lo que tenía dentro. Y me hizo bastante bien. (Entrevista 1, 28 años)

En este fragmento observamos como el entrevistado hizo algo que ningún otro entrevistado ha postulado como opción posible ante el problema de *La pensadora*. En este caso, él deja de reprimir los sentimientos asociados a *La pensadora*. Libera sus emociones llorando y genera dos resultados importantes para nuestra investigación. En primer lugar, la sensación de alivio y bienestar que le sobreviene después de este evento y, en segundo lugar, la aparición de una incipiente noción de culpa y responsabilidad. Se observa que forzado por esta situación difícil (*La pensadora*) llega a un punto donde en lugar de seguir evadiendo (que hemos señalado es la estrategia más común) vincula sus pensamientos con las emociones que les corresponden y los expresa libremente. En la búsqueda de un sentido para ese malestar se topa con la culpa y su responsabilidad frente a la situación que atraviesa. Todo lo contrario de las otras reacciones estudiadas donde el tema de la culpa y la responsabilidad quedaban encubiertos.

Estas últimas posibilidades frente a *La pensadora* indican que de ella se puede producir algo útil, y contactar al sujeto con una noción incipiente de culpa y responsabilidad. Por ello pensamos que incentivar situaciones como estas, a través de un tratamiento orientado a ello, puede ser de gran ayuda para trabajar la resocialización de las personas encarceladas.

Conclusiones

La pensadora aparece principalmente en los primeros meses de ingreso al penal y se caracteriza por la presencia de pensamientos intrusivos en relación a situaciones frente a las cuales el sujeto es impotente. El sujeto con *La pensadora* tiene un ánimo depresivo, irritable o un desgano generalizado.

La pensadora está asociada a muchos fenómenos perjudiciales para las personas que la padecen. En su extremo más radical, *La pensadora* podría estar conduciendo a las personas que la sufren a trastornos mentales mayores o al suicidio.

La respuesta más habitual ante la pensadora supone mantener la mente ocupada en otras actividades que distraen a la persona encarcelada de los pensamientos dolorosos e intrusivos. Existen otras respuestas posibles que suponen la aceptación del problema y las emociones que le corresponden. Estas otras formas de respuesta, aunque menos comunes, muestran tener un potencial importante como elemento en tratamiento penitenciario, ya que podrían permitir al sujeto contactarse con una noción incipiente de culpa y responsabilidad.

Limitaciones del estudio y recomendaciones

El estudio ha sido realizado sólo con varones, y en ese sentido queda pendiente preguntar si en los E.P. de mujeres sucede lo mismo o algo similar. Sería importante poder plantear futuras investigaciones sobre las particularidades de la salud mental en los E.P. de mujeres y hombres de forma comparativa.

La metodología planteada, al basarse en el reporte de las personas encarceladas, sólo nos informa de algunos aspectos del problema. Es necesario introducir otras formas de análisis del problema que puedan ser capaces de identificar factores que podrían estar pasando desapercibidos para los entrevistados.

Es necesaria aquí una nueva investigación que compare los rasgos de las personas que efectivamente sufren de *La pensadora* con criterios diagnósticos estandarizados, a fin de definir si estamos frente a una organización particular de síntomas o si estamos frente a algún trastorno ya conocido que simplemente adquiere un nombre particular en los E.P. sin

Características sobre *La pensadora*

olvidar que el discurso construido alrededor de *La pensadora* tiene una influencia importante en cómo los sujetos afectados tratan de hacerle frente.

Por otro lado basándonos en el descubrimiento de que *La pensadora* pudo contactar a uno de los participantes con una noción incipiente de culpa y responsabilidad sería importante poder explorar las aplicaciones de ello para el tratamiento penitenciario.



Referencias

- APA. (2002). DSM-IV-TR. *Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos mentales. Texto Revisado*. Barcelona: Masson.
- Brown, S y Ireland, C. (2006) Coping Style and distress in newly incarcerated male adolescents. *Journal of adolescent Health, 38*, 656-661.
- CENECP. (2007). *Diagnóstico de Salud Mental en Establecimientos Penitenciarios*. Lima: Perú.
- Comisión Episcopal de Acción Social (CEAS). (2005). *Diagnóstico sobre la situación de los derechos civiles: integridad física y acceso a la justicia de las personas privadas de libertad en siete penales del país*. Lima: Roel.
- Comisión Episcopal de Acción Social (CEAS). (2006). *La realidad del sistema penitenciario en el Perú: Diagnóstico, limitaciones y retos*. Lima: Roel.
- Elger, B. (2009). Prison life: Television, sports, work, stress and insomnia in a remand prison. *International Journal of Law and Psychiatry, 32*, 74-83.
- Goffman, E. (1972). *Internados*. Buenos Aires: Amorrortu.
- Guimet, M. (2011). *Bienestar psicológico en un grupo de mujeres privadas de su libertad que realizan ejercicio físico*. Tesis para optar por el grado de Licenciada en Psicología con mención en Psicología clínica. Lima: PUCP.
- Ireland, J., Brown, S., y Ballarini, S. (2006). Maladaptive personality traits, coping styles and psychological distress: A study of adult male prisoners. *Personality and Individual Differences, 41*, 561-573.
- Jordan, M. (2011). The prison setting as a place of enforced residence, its mental health effects, and the mental healthcare implications. *Health & Place, 17*, 1061 – 1066.
- Mikulic, I., & Crespi, M. (2005). Contexto carcelario: un estudio de los estresores y las respuestas de afrontamiento en detenidos primarios y reincidentes. *Anuario de Investigaciones - Facultad de Psicología, Universidad de Buenos Aires, 12*, 211-218. Recuperado de http://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1851-16862005000100021&lng=es&nrm=iso.

- Modonese, M. (2008). *Índice de psicopatología en internos en un centro penitenciario involucrados en el delito de secuestro*. Tesis para optar por el grado de Licenciado en Psicología con mención en Psicología clínica. Lima: PUCP.
- Oficina de Planeamiento y Presupuesto del Instituto Nacional Penitenciario (INPE). (2012). *Informe estadístico Junio*. Recuperado de <http://www.inpe.gob.pe/pdf/junio2012.pdf>
- Ruiz, J. (2007). Síntomas psicológicos, clima emocional, cultura y factores psicosociales en el medio penitenciario. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 39, 547-561.
- Ruiz, J., Gómez, I., Landazabal, M., Morales, S., Sánchez, V y Páez, D. (2002). Riesgo de suicidio en prisión y factores asociados: un estudio exploratorio en cinco centros penales de Bogotá. *Revista Colombiana de Psicología*, 011, 99-114.
- Valverde, J. (1991). *La cárcel y sus consecuencias: La intervención sobre la conducta desadaptada*. Madrid: Popular.
- Van der Maat, B. (2008). *Privados de la libertad. Ciudadanos de segunda clase*. Arequipa: Ediciones Gráficas Abarca.
- Velázquez, T., Flores Galindo, M., y Valdez, R. (2011). *Diagnóstico participativo de necesidades psicológicas en internos de un penal de lima*. Informe de actividades para Fondo Concursable Dirección Académica de Responsabilidad Social.
- World Health Organization (WHO). (2007). *Preventing Suicide in Jails and Prisons*. Ginebra: WHO document production services.



ANEXOS

Anexo I**Consentimiento Informado**

Acepto libre y voluntariamente participar en el Proyecto de Investigación que conduce Pablo Miguel Flores Galindo Rivera bajo la supervisión de la profesora Tesania Velázquez.

Entiendo que el propósito de la investigación es el de entender mejor los problemas de salud mental que se pueden presentar en un penal. Se me ha explicado que responderé algunas preguntas las cuales recogerán información sociodemográfica. Además, se me hará una entrevista que durará aproximadamente 1 hora. Se me ha explicado que todo lo que diga durante la entrevista es de carácter confidencial y que nadie tendrá acceso a ello ni a mis datos personales. Asimismo, se me ha informado que los resultados de la investigación serán presentados de manera grupal, no individual, por lo que no se mencionarán mis datos personales.

Entiendo que mi participación es totalmente voluntaria, y que si deseo puedo retirarme en cualquier momento.

He leído y entendido este consentimiento informado.

Firma

Fecha

Anexo II

 / Datos de los participantesEdad: añosLugar de nacimiento: Provincia: Ciudad:

Grado de instrucción:

Analfabeto

Primaria incompleta

Primaria completa

Secundaria incompleta

Secundaria completa

Superior incompleto

Superior completo

Condición del encarcelamiento: Sentenciado / Procesado Tiempo de sentencia: mesesTiempo de reclusión: mesesTiempo pendiente: mesesDelito por el cual fue sentenciado o acusado:

Anexo III

Guía de entrevista

1. Problemas de salud mental en el E.P.:

“Con esta entrevista queremos conocer cuáles son los problemas de enfermedad mental en los penales. Queremos entender qué problemas tienen y cuáles son las particularidades de esos problemas”.

- a. ¿Hay formas de sufrimiento particulares al penal? / ¿En el penal la gente sufre de cosas de las que no se sufre afuera?

2. Características de *La pensadora*⁷:

- a. ¿Qué siente? ¿Qué cosas pasan? ¿Cómo se manifiesta?
- b. ¿Cómo es que le da a alguien *La pensadora*? (Explorar cómo es que se contrae, frente a qué aparece, ¿*La pensadora* es consecuencia de acciones del sujeto o es algo que toma al sujeto?)
- c. ¿A quiénes afecta?
- d. ¿Cuáles son los aspectos positivos de estar con *La pensadora*? ¿Para qué es útil?
- e. ¿Cuáles son los aspectos negativos de *La pensadora*? ¿Qué problemas genera?

3. Fenómenos asociados a *La pensadora*:

- a. ¿La vida de alguien que está con *La pensadora* cambia? ¿Cómo así?
- b. ¿Cuáles son las consecuencias de estar con *La pensadora*?
 - i. ¿Qué es lo peor que le puede pasar a alguien que está con *La pensadora*?

⁷ No mencionar *La pensadora* si el entrevistado no hace alusión al termino previamente. De no mencionarlo la entrevista continuara hablando del problema que el entrevistado haya señalado.

Características sobre *La pensadora*

- ii. ¿Qué es lo mejor que le puede pasar a alguien que está con *La pensadora*?

4. Respuestas ante *La pensadora*:

- a. ¿Qué se puede hacer para evitar *La pensadora*?
 - i. ¿Qué puede hacer la persona que tiene *La pensadora*?
 - ii. ¿Qué pueden hacer otras personas para ayudarle?
 - iii. ¿Realizar estas acciones trae algún beneficio adicional?
 - iv. ¿Realizar estas acciones trae algún/a perjuicio/dificultad adicional?
- b. ¿Qué se puede hacer cuando alguien está con *La pensadora*?
 - i. ¿Qué puede hacer alguien que tiene *La pensadora*?
 - ii. ¿Qué pueden hacer otras personas para ayudarle?
 - iii. ¿Realizar estas acciones trae algún beneficio adicional?
 - iv. ¿Realizar estas acciones trae algún/a perjuicio/dificultad adicional?
- c. ¿Un psicólogo podría hacer algo para ayudar a alguien que tiene *La pensadora*?
- d. ¿Un psicólogo podría hacer algo para ayudar a alguien a que no le dé *La pensadora*?

5. Cierre

- a. ¿Deseas agregar algo más?
- b. ¿Sabes lo que significa *La pensadora*?⁸

⁸ Se pregunta sólo si el entrevistado no ha mencionado *La pensadora* en ningún momento de la entrevista.