

**SISTEMATIZACIÓN DE LA EXPERIENCIA PEDAGÓGICA: FACTORES DE  
RIESGO ASOCIADOS A LA INCIDENCIA EN PROBLEMAS DE LA SALUD  
MENTAL EN MUJERES PRIVADAS DE LA LIBERTAD DE LA CÁRCEL EL  
BUEN PASTOR EN BOGOTÁ**

**LAURA CATALINA DAZA RODRÍGUEZ  
NATALY STEFANÍA CASTRILLÓN UNIVIO**

**UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL  
FACULTAD DE HUMANIDADES  
DEPARTAMENTO DE CIENCIAS SOCIALES  
LICENCIATURA EN CIENCIAS SOCIALES  
LÍNEA DE INTERCULTURALIDAD, EDUCACIÓN Y TERRITORIO  
BOGOTÁ D.C.**

**2024**

**SISTEMATIZACIÓN DE LA EXPERIENCIA PEDAGÓGICA: FACTORES DE  
RIESGO ASOCIADOS A LA INCIDENCIA EN PROBLEMAS DE LA SALUD  
MENTAL EN MUJERES PRIVADAS DE LA LIBERTAD DE LA CÁRCEL EL  
BUEN PASTOR EN BOGOTÁ**

**LAURA CATALINA DAZA RODRÍGUEZ**

**NATALY STEFANÍA CASTRILLÓN UNIVIO**

**DIRECTOR: ÁNGELA LOZANO GONZÁLEZ**

**UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL**

**FACULTAD DE HUMANIDADES**

**DEPARTAMENTO DE CIENCIAS SOCIALES**

**LICENCIATURA EN CIENCIAS SOCIALES**

**LÍNEA DE INTERCULTURALIDAD, EDUCACIÓN Y TERRITORIO**

**BOGOTÁ D.C.**

**2024**

**DEDICATORIAS**

*Este trabajo va dedicado a mi mami, María del Pilar Univio Molano, quien me cuidó, me apoyó y creyó en mí hasta su último día a mi lado. Esto es por las dos, donde estés yo te llevo dentro.*

***Nataly Castrillón Stefanía Univio.***

*A mi querida mamacita, María Teresa Florez de Rodríguez, a mi papá, Hernando Jair Daza Meléndez, y especialmente a mi mamá, Olga Marlily Rodríguez Flórez, dedico este trabajo con el corazón pleno de agradecimiento. Desde el primer instante, el impulso constante y la fe inquebrantable de mi mamá en mí han sido la luz que me ha guiado a través de esta travesía. Para ellos, mi amor eterno y mi gratitud sin límites.*

***Laura Catalina Daza Rodríguez.***

**AGRADECIMIENTOS**

*Agradecemos a la Universidad Pedagógica Nacional por permitirnos ser hijas de la pública.*

*Agradezco a mis hermanos Ángela y Diego por su incondicionalidad en todo mi proceso y por sembrar en mí amor y dedicación a la academia.*

*A Juan Diego, por tu amor incondicional y tu apoyo inquebrantable.*

*A cada una de las mujeres que con sus diversas voces dieron vida a este trabajo de grado.*

*Al profesor Camilo Ramírez y Julián Almonacid por su ayuda y constante apoyo.*

*A la curiosidad, interés y preocupación sobre la salud mental que nos impulsó a realizar este trabajo de grado.*

*Finalmente, infinitas gracias a la academia que nos permitió cruzarnos en el salón A301 de la UPN. Hoy, 5 años después nos permite concluir este trabajo de grado, que construimos juntas, de la mano y con el mayor cariño y respeto de la una hacia la otra*

***Laura Catalina Daza Rodríguez.***

***Nataly Castrillón Stefanía Univio.***

## CONTENIDOS

<b>DE LA ACADEMIA AL SISTEMA CARCELARIO</b>	<b>8</b>
<b>1. CAPÍTULO I</b>	<b>11</b>
1.1. Espacio carcelario y sus protagonistas	12
1.2. Educación y cárcel	14
1.3. Educación en el marco del sistema educativo del Instituto Nacional Penitenciario y Carcelario Colombiano	17
1.4. Las monitoras	21
1.5. ¿Cómo se concibe lo educativo dentro del centro penitenciario El Buen Pastor?	24
1.5.1. Metodología de los procesos educativos	25
<b>2. CAPÍTULO II</b>	<b>33</b>
2.1. Los teóricos	33
2.1.1. El cuerpo como territorio y el territorio geográfico	34
2.1.2. Desde lo cultural y lo intercultural	35
2.1.3. Salud mental	37
2.1.4. ¿La depresión?	37
2.1.5. Factor de riesgo	39
2.2. Contribuciones del estado del arte	41
<b>3. CAPÍTULO III</b>	<b>51</b>
3.1. ¿Por qué esta investigación es importante?	52
3.1.1. ¿Por qué es importante estudiar este tema desde las Ciencias Sociales?	55
3.1.2. Desde la compasión y resiliencia	56
3.2. Pregunta guía en la investigación	57
3.3. Propósitos para la propuesta pedagógica	58
<b>4. CAPÍTULO IV</b>	<b>59</b>
4.1. Desde la pedagogía crítica en la cárcel	59
4.1.1. Una visión desde lo didáctico	61
4.1.2. Relaciones de poder inmersas en el desarrollo de las afecciones en la salud mental de las PPL	63
4.1.3. La normatividad en la educación para adultos y los CLEIS	64
4.2. Sistematización de la información: Metodología y aplicaciones	66
4.2.1. Un camino hacia la sistematización	70
4.3. Unidad didáctica: contenidos y metodología	78
<b>5. CAPÍTULO V</b>	<b>86</b>
5.1. Un paso más allá de las rejas	86
5.1.1. Rompimos el hielo	87

5.1.2. De una cultura tras las rejas	93
5.1.3. ¿En riesgo mi salud mental?	95
5.1.4. Territorio del ser: mi cuerpo como territorio	103
<b>6. CAPÍTULO VI</b>	<b>111</b>
6.1. Aportes y reflexiones	111
6.1.1. Factores de riesgo	111
6.1.1.1 Los y las guardias del INPEC	112
6.1.1.2 Familia, amor y olvido	115
6.1.1.3. Entre muros: precariedad y hacinamiento	117
6.1.1.4. Nutrición precaria	120
6.1.1.5. Mi libertad	122
6.1.1.6. Desigualdades estructurales	124
6.2. Alcance y desarrollo de los objetivos propuestos	127
6.2.1. Conciencia de mi salud mental	127
6.2.2. Un camino hacia la confianza y el respeto	129
6.2.3. Expresión emocional y empoderamiento	131
6.2.4. Impacto, entorno y sociedad a través de las ciencias sociales	134
<b>7. CAPÍTULO VII</b>	<b>137</b>
7.1. Reflexiones finales	137
<b>REFERENCIAS</b>	<b>142</b>
<b>BIBLIOGRAFÍA</b>	<b>149</b>
<b>ANEXOS</b>	<b>151</b>

## Índice de tablas

<b>Tabla 1</b> Educación básica formal	<b>18</b>
<b>Tabla 2</b> Educación media formal	<b>19</b>
<b>Tabla 3</b> Población	<b>28</b>
<b>Tabla 4</b> Salud	<b>29</b>
<b>Tabla 5</b> Alimentación	<b>30</b>
<b>Tabla 6</b> Actividades de re-socialización	<b>30</b>
<b>Tabla 7</b> Actividades de recreación, cultura y deporte	<b>31</b>
<b>Tabla 8</b> Enfermedades de alto costo	<b>32</b>

## DE LA ACADEMIA AL SISTEMA CARCELARIO

La salud mental es un aspecto crucial en la vida humana y su cuidado adquiere una dimensión compleja en contexto de privación de la libertad. Este trabajo de grado se enfoca en la sistematización de la experiencia pedagógica en torno a los factores de riesgo asociados a la incidencia de problemas de salud mental en mujeres privadas de libertad (PPL) en la cárcel El Buen Pastor de Bogotá. La presente investigación buscó entender y recopilar los principales factores de riesgo que influyen en la vida diaria de las PPL, asimismo, buscó exponer diferentes aportes en torno de educación en medio del currículo en Ciencias Sociales que pueden servir como una herramienta para entender la relación salud mental, entorno y sociedad.

En el *capítulo I* aborda la caracterización del centro penitenciario El Buen Pastor de Bogotá, donde se especifican diversos puntos, como la ubicación, la población y la situación de la misma, además, algunas problemáticas posiblemente detectadas con la búsqueda documental. Asimismo, a través de dicha caracterización detallada del espacio carcelario y sus protagonistas, se examina la relación entre el entorno penitenciario y las condiciones de vida de las mujeres reclusas. Este estudio no solo se limita a identificar los factores de riesgo para la salud mental, sino que también explora cómo se concibe y se implementa la educación dentro del sistema penitenciario colombiano, con un enfoque particular en la pedagogía crítica y la educación para adultos.

En el *capítulo II*, la investigación se apoya en un marco teórico. Allí se toman diversas categorías, relacionadas con las ciencias sociales y la salud mental, pues éstas soportan de manera diversa la investigación. En un primer momento, está el cuerpo como territorio y el territorio geográfico; seguido a esto, aparece lo cultural e intercultural; lo

anterior en el marco de las ciencias sociales. A continuación, aparece la salud mental, la depresión y los factores de riesgo.

En este capítulo también se trabaja el estado del arte. De esta manera, se acogen diversos documentos como artículos, revistas, libros, y fuentes como las de la Organización Mundial de la Salud, el Ministerio de Salud, la Comisión Interamericana de Derechos Humanos, entre otros. Inmerso en este apartado, se encuentra una serie de categorías capaces de guiar el proceso investigativo.

Ahora bien, en el *capítulo III* se habla desde la visión de las ciencias sociales, la presente investigación aborda la relación entre salud mental, educación y dinámicas sociales dentro de un contexto de encierro. De esta manera, las ciencias sociales proporcionan un marco fundamental para comprender los vínculos complejos entre los individuos (PPL) y su entorno próximo (prisión).

Por tanto, este trabajo tiene como objetivo sistematizar una serie de intervenciones pedagógicas dentro del centro penitenciario que ayudaron a encontrar y visibilizar los factores de riesgo latentes en las PPL. Esto se realizó a través de metodologías cualitativas como la historia de vida, con ayuda de la observación y la entrevista.

Luego, encontramos la pregunta que guía nuestra investigación: ¿Cuáles factores de riesgo han sido rastreados como potenciales rasgos que inciden en la salud mental y socioemocional en mujeres privadas de la libertad en la cárcel El Buen Pastor? ¿Desde las ciencias sociales, qué tipo de reflexiones pueden incluirse en el currículo para fortalecer la relación salud mental, entorno y sociedad, de sujetos en condición de encierro? Como también el objetivo específico y sus objetivos secundarios. Asimismo, en

torno a la pregunta y dichos objetivos se plantea el plan de trabajo y las actividades propuestas para las PPL.

Después, en el *capítulo IV*, se trata la metodología de historias de vida y la pedagogía crítica como enfoque pedagógico. Estos dos aspectos son el camino y la herramienta para concebir la respuesta de la pregunta guía de la investigación y la claridad para cumplir los objetivos de la misma.

Para el *capítulo V*, encontramos la ficha que guía los hitos identificados antes, durante y después de la práctica pedagógica, como también la manera de sistematizar, para qué hacerlo y cómo hacerlo; luego de esto, aparece la sistematización de la práctica pedagógica.

Finalmente, para el *capítulo VI* aparecen las conclusiones generales de la investigación, las cuales son a modo de respuestas generales de esta. Las mismas se responden a partir de la práctica pedagógica llevada a cabo. Luego, el documento cierra con las referencias y la bibliografía trabajada con anterioridad.

## 1. CAPÍTULO I

A continuación, se detallan los datos de caracterización de la cárcel El Buen Pastor, con su respectiva historia, alrededor (barrio y UPZ) y a quienes aquí se pueden describir, es decir, a las personas privadas de la libertad (PPL) y también a algunos de los funcionarios del Instituto Nacional Penitenciario y Carcelario (INPEC). En primer lugar, la caracterización inicia e incorpora la búsqueda y análisis de textos que registran tanto la historia como algunas características necesarias de la cárcel y el barrio donde ésta se encuentra.

En segundo lugar, se incorpora educación y cárcel, allí se inicia por una breve historia del derecho a la educación para todos y todas las personas que habitamos el mundo; empezando por los más pequeños y terminando por los adultos que, a cualquier edad pueden acceder a la educación como derecho fundamental. Asimismo, se incluye y amplía el término de re-socialización para las PPL; como también a nuestro juicio se incorporan artículos que mejor esbozan el tema educativo dentro del marco de los centros penitenciarios en Colombia.

En tercer lugar, se encuentra la educación en el marco del sistema educativo del Instituto Nacional Penitenciario y Carcelario Colombiano, INPEC; en este apartado se describe de manera detallada cómo funciona el Ciclo Lectivo Especial Integrado – CLEI, algunos pasos que deben seguir las PPL para entrar en los ciclos y, por último, como se desglosan los CLEI en la educación básica formal (ver tabla 1) y la educación media formal (ver tabla 2).

En cuarto lugar, se expone el papel de las monitoras dentro del centro penitenciario El Buen Pastor, se realiza una descripción de las características y requerimientos que debe cumplir la PPL para tomar el papel de monitora; entre los requerimientos más importantes se encuentra que las monitoras deben tener conocimientos en áreas específicas tales como: educación física, matemáticas, psicología, ciencias sociales etc. En quinto lugar, como parte fundamental se presenta el apartado donde se describe lo educativo dentro del centro penitenciario El Buen Pastor; en primera instancia, se desenvuelve el papel de la educación dentro de los centros penitenciarios y allí se toma la visión de Scarfó. Luego, se describen los procesos metodológicos educativos que toma el INPEC dentro del centro penitenciario El Buen Pastor.

En sexto y último lugar, se desarrolla la cotidianidad de las mujeres privadas de la libertad dentro de la cárcel El Buen Pastor de Bogotá, se toman ejes primordiales como lo son:

- Alimentación
- Horarios
- Personal médico disponible
- Actividades lúdico recreativas etc.

### **1.1. Espacio carcelario y sus protagonistas**

La Cárcel El Buen Pastor está ubicada en la localidad de Barrios Unidos y de forma más precisa, en el barrio Entre Ríos, el cual hace parte de la UPZ 21 Los Andes. A su alrededor, se localizan conjuntos residenciales y muy cerca de comercio variado, asimismo, se sitúa a pocas cuadras de la estación de transporte público Transmilenio - Carrera 47, ubicada por uno de los corredores que se destacan en Bogotá, la calle 80. Según Guerrero (2020), que la unidad penitenciaria quede ubicada donde predomina el uso del suelo para vivienda y comercio, crea

conflicto al no poder actualizar y adecuar el diseño a las demandas del centro penitenciario El Buen Pastor. Sin embargo, dentro del barrio se encuentran diversas dinámicas comunitarias, según El Tiempo

Entre Ríos es una urbanización que vista desde la calle 80 se ve común y corriente, más bien pasa inadvertida. Pero cuando se accede a su interior, se encuentra uno con una gran sorpresa: está colmada de verde, de grandes espacios comunales, con prados bien cuidados, vías, parques, jardines y, sobre todo, una organización comunitaria ejemplar. El barrio está localizado entre la 80 o autopista Medellín, por el sur; la cárcel del Buen Pastor, por el norte; la Escuela Militar José María Córdova, por el oriente, y la avenida 68, por el occidente. (El Tiempo, 1992)

Al hablar de la cárcel El Buen Pastor se entiende que ésta trae consigo una historia que comienza con la congregación de Nuestra Señora de la Caridad del Buen Pastor al llegar a Colombia en el año de 1890. Esta congregación se encargaba de tratar mujeres con pugnas de tipo social y judicial, por esto:

Eran las indicadas para administrar, vigilar y controlar la nueva cárcel de mujeres que la clase adinerada bogotana pedía constantemente [...] las posicionó como la mejor opción para encargarse de la reeducación de las mujeres en Bogotá y posteriormente en Colombia entera (Amezquita, 2014, p. 1).

En un principio, la congregación de Nuestra Señora de la Caridad del Buen Pastor se instaló en Tresesquinas en el año de 1892, en una fábrica que convirtieron en convento donde recibían niñas y jóvenes adultas para su *reeduación*. Luego, les fue regalado a las religiosas un monasterio en el barrio Las Aguas; monasterio que fue convertido en La Cárcel El Buen Pastor en diciembre de 1899. Sin embargo, el centro penitenciario permaneció en este barrio hasta el año de 1958, fecha que coincide con el primer año del Frente Nacional. En consecuencia, el

centro penitenciario se trasladó a las instalaciones que fueron construidas en el barrio Entre Ríos; donde permanecen hasta la actualidad (2024).

## **1.2. Educación y cárcel**

La educación reconocida como un derecho fundamental para todos los seres humanos a lo largo de toda su vida; según el artículo 26 de la ONU (Organización de las Naciones Unidas) en la declaración de los derechos humanos, la educación se enmarca de la siguiente manera:

Toda persona tiene derecho a la educación. La educación debe ser gratuita, al menos en lo concerniente a la instrucción elemental y fundamental. La instrucción elemental será obligatoria. La instrucción técnica y profesional habrá de ser generalizada; el acceso a los estudios superiores será igual para todos, en función de los méritos respectivos. (ONU, 1948)

Sin embargo, la realidad fuera de normas y/o artículos sobre educación es que aún sigue siendo inaccesible para miles de personas alrededor de todo el mundo, como también se imparte educación alejada de desarrollar capacidades humanas y que está lejos de ser formadora de valores democráticos y comunitarios. Pero esto no solo se evidencia en la educación formal de colegios y universidades, sino también en los centros penitenciarios, donde las personas privadas de la libertad son objeto de discriminación y en más profundidad cuando se habla de acceso óptimo de la educación.

La educación y la cárcel se enmarcan según varios artículos del código penitenciario y carcelario de Colombia; en este trabajo expondremos, a nuestro juicio, los artículos que mejor esbozan el tema educativo dentro del marco de los centros penitenciarios en Colombia. En primer lugar, el artículo 94 del código penitenciario y carcelario de Colombia se enuncia en la educación y el trabajo como parte fundamental de la *re-socialización*, está entendida según el INPEC como:

Técnica de tratamiento clínico que pretende cambiar la conducta del interno(a). Para resocializarse, lo que significa aprender las expectativas sociales e interiorizar normas de conducta. Resocializarse es volver a valer como ser social conforme quiere la sociedad de las mujeres y hombres privados de la libertad (INPEC, 2016, como se citó en Arias, 2019).

Ahora bien, el artículo 94 del código penitenciario y carcelario de Colombia nos indica que:

La educación al igual que el trabajo constituye la base fundamental de la resocialización. En las penitenciarías y cárceles de Distrito Judicial habrá centros educativos para el desarrollo de programas de educación permanente, como medio de instrucción o de tratamiento penitenciario, que podrán ir desde la alfabetización hasta programas de instrucción superior. La educación impartida deberá tener en cuenta los métodos pedagógicos propios del sistema penitenciario, el cual enseñará y afirmará en el interno, el conocimiento y respeto de los valores humanos, de las instituciones públicas y sociales, de las leyes y normas de convivencia ciudadana y el desarrollo de su sentido moral. (Código Penitenciario y Carcelario Artículo 94. Educación, 1993)

En segundo lugar, el artículo 95 del código penitenciario y carcelario de Colombia hace un bosquejo de la planeación y organización de estudio correspondiente a la educación que se tiene que impartir en los centros penitenciarios, de esta manera “La Dirección General del Instituto Nacional Penitenciario y Carcelario, determinará los estudios que deban organizarse en cada centro de reclusión que sean válidos para la redención de la pena” (Código Penitenciario y Carcelario Artículo 95. Educación, 1993) Acorde con este artículo, en la sección 1.3 se podrá ampliar los estudios y las modalidades que cursan las mujeres privadas de la libertad en la cárcel El Buen Pastor.

En tercer Lugar, el artículo 97 habla de la redención de la pena por estudio de la siguiente manera:

El juez de ejecución de penas y medidas de seguridad concederá la redención de pena por estudio a los condenados a pena privativa de la libertad. A los detenidos y a los condenados se les abonará un día de reclusión por dos días de estudio. Se computará como un día de estudio la dedicación a esta actividad durante seis horas, así sea en días diferentes. Para esos efectos, no se podrán computar más de seis horas diarias de estudio. (Código Penitenciario y Carcelario Artículo 97. Educación, 1993)

En cuarto lugar, el artículo 98 de redención de la pena por enseñanza se caracteriza así:

El recluso que acredite haber actuado como instructor de otros, en cursos de alfabetización o de enseñanza primaria, secundaria, artesanal, técnica y de educación superior tendrá derecho a que cada cuatro horas de enseñanza se le computen como un día de estudio, siempre y cuando haya acreditado las calidades necesarias de instructor o de educador, conforme al reglamento. (Código Penitenciario y Carcelario Artículo 98. Educación, 1993)

En último lugar, los artículos del códigos penitenciario y carcelario de Colombia como el artículo 26 de la ONU en la declaración de los derechos humanos, se quedan solo en el papel como algo idóneo que debería estar ya aplicado dentro de los marcos sociales dados por los artículos; si bien el derecho a la educación para las PPL es un derecho legítimo y esencial, este no se da en óptimas condiciones. En consecuencia, hay variables que interfieren en el proceso de enseñanza como lo son personales y/o interiores de las PPL, y externas tales como factores ambientales, sociales, institucionales, casos de hacinamiento y poco material para la adecuada enseñanza. De igual forma, factores más inquietantes que trascienden a todo el mundo como la falta de bibliotecas, espacios óptimos de enseñanza, traslados de PPL a otros centros

penitenciarios, sentires propios de administradores que interfieran con el proceso de aprendizaje de PPL, castigos y poco o nulo acceso a la tecnología (Muñoz, 2009).

Que no solo se les eduque para re-incorporarse en torno a un statu quo, a interiorizar normas como robots y dejar de lado lo humano, sino que se les eduque para la vida, la curiosidad intelectual, que sea una educación formadora de personas con valores democráticos y comunitarios, educación crítica en tanto se pueda observar en las PPL un cambio en torno a

(...) lo importante, desde el punto de vista de la educación liberadora y no “bancaria”, es que, en cualquiera de los casos, las personas se sientan sujetos de su pensar, discutiendo su pensar, su propia visión del mundo, manifestada, implícita o explícitamente, en sus sugerencias y en la de sus compañeros. Porque esta visión de la educación parte de la convicción de que no puede ni siquiera presentar su programa, sino que debe buscarlo dialógicamente con el pueblo, y se inscribe, necesariamente, como una introducción a la pedagogía del oprimido, de cuya elaboración él debe participar. (Freire, 1965, p. 45)

### **1.3. Educación en el marco del sistema educativo del Instituto Nacional Penitenciario y Carcelario Colombiano**

La propuesta educativa del INPEC se inscribe dentro de la ley 115 de Febrero 8 de 1994, la cual describe de forma específica “[...] las normas generales para regular el Servicio Público de la Educación que cumple una función social acorde con las necesidades e intereses de las personas, de la familia y de la sociedad” (Congreso de la República Colombia, 1994) como también se acoge dentro del decreto 3011 de Diciembre 19 de 1997, donde se habla acerca de las normas para la educación en adultos, así se decreta en generalidad “La educación de adultos, ya sea formal, no formal o informal hace parte del servicio público educativo, y se regirá por lo dispuesto en la Ley 115 de 1994” (MEN, 1997). Por consiguiente, el INPEC organiza lo que

confiere a educación dentro de los centros penitenciarios como Ciclo Lectivo Especial Integrado (CLEI), según el artículo 7 del Ministerio de Educación este se describe como:

[...] el Ciclo Lectivo Especial Integrado – CLEI, es un conjunto de procesos y acciones curriculares organizados de modo tal que integra áreas del conocimiento y proyectos pedagógicos, de duración menor a la dispuesta para los ciclos regulares del servicio público educativo, que permiten alcanzar los fines y objetivos de la educación básica y media de acuerdo con las particulares condiciones de la población adulta (MEN, 1997)

Dicho lo anterior, para el ingreso a los CLEI las PPL deben realizar algunos pasos como lo son:

- Los(as) estudiantes deben realizar su proceso de registro/matriculación en el área encargada de lo educativo.
- La PPL debe ser remitida desde la junta de estudio, trabajo y área educativa. (Rueda, 2014)
- Si el curso ya ha empezado y se lleva un aproximado acumulado de 17% del total del curso, la PPL debe realizar una prueba de nivelación frente a los temas abordados hasta el momento. (Rueda, 2014)
- Si el cuadro ya ha empezado y se lleva un aproximado del 50% del total del curso, la PPL no podrá ingresar al CLEI de ese periodo académico. (Rueda, 2014)
- Se realizará una prueba de entrada, esta estará diseñada para conocer las competencias que tiene el adulto con relación a lo esperado en cada CLEI. Esta prueba da los criterios para la ubicación del adulto en el CLEI correspondiente. (INPEC, s.f.) La PPL debe

cumplir con las recomendaciones y compromisos adquiridos para la superación de sus debilidades. (INPEC, s.f.)

Considerando ahora la especificación concreta de los CLEI, estos se dividen en dos grandes grupos; el primero, educación básica formal; el segundo, educación media formal.

**Tabla 1** *Educación básica formal*

<b>Ciclo inicial 1</b>	<b>Proceso de Alfabetización</b>
Ciclo 2	Grados 1°, 2° y 3°.
Ciclo 3	Grados 4°, 5° y 6°
Ciclo 4	Grados 7°, 8° y 9°

Fuente: INPEC (2018)

**Tabla 2** *Educación media formal*

Ciclo 5	Grado 10°
Ciclo 6	Grado 11°

Fuente: INPEC (2018)

Cada CLEI se desarrollará semestralmente, 5 meses y tres semanas, para las PPL con intensidad horaria de 759 horas semestrales en total. Por consiguiente, cada ciclo será compuesto por 23 semanas; al finalizar cada ciclo y en cumplimiento de las horas académicas en su totalidad, habrá receso de 2 semanas calendario. (Sánchez, 2014)

Sin embargo, en medio de las prácticas pedagógicas observamos que lo anterior no se cumple a cabalidad, puesto las PPL asisten a las clases cuando quieren y pueden, para una mejor comprensión, gracias a los testimonios de las PPL en medio de los círculos de escucha y participación activa, producto de nuestras actividades pedagógicas, descubrimos que las guardianas muchas veces no dejan salir de los patios a las PPL para que puedan asistir a las

clases en educativas. Lo anterior, se excusa por medio de las guardianas alegando que las PPL se pasan objetos en el transcurso del camino desde el patio de origen de cada PPL hasta el lugar donde se desarrollan las clases de educativas dentro del centro penitenciario. Definitivamente, esto es grave para las PPL que asisten a las clases, puesto las guardianas del INPEC les están coartando su derecho a la educación, además, esto influye negativamente en el historial de las PPL que no puedan asistir a sus clases, ya que el hecho de asistir a las clases ayuda a que ante un juez se les pueda rebajar la condena por estudio. Vale la pena recalcar, que el asistir a las clases en educativas además de ayudar con su rebaja de pena, ayuda a su salud emocional, puesto que están cambiando de ambiente y de la monotonía que manejan diariamente. La última afirmación, la basamos en la práctica pedagógica que realizamos con las chicas; puesto ellas nos hacían saber que el hecho de hablar de realizar actividades en clase diferentes y, asimismo, el hablar de sus sentimientos, poderse expresar abiertamente sobre sus dificultades y carencias emocionales, las sacaba de su monotonía y aliviaba un poco el dolor y la carga de estar entre esas cuatro paredes diariamente y hasta por años.

Por lo mencionado, y como lo hemos comentado con anterioridad, el estudio es un derecho para todos y todas, se encuentren en libertad o en un centro penitenciario y no podemos justificar el accionar las guardias de seguridad al cohibir de estudio a las PPL con el pretexto de, en palabras de las PPL, “tranzar” elementos. Deberían existir otras medidas de seguridad para que esto no suceda, pero el no dejar que asistan a clases es una violación al derecho universal de la educación. Por otra parte, también obtuvimos conocimiento que algunas de las PPL simplemente no asisten a las clases porque no quieren, lo que nos comentaba una profesora del ministerio de educación es que para ellas no es obligatorio el asistir a las clases y, por ende, pueden fallar las veces que quieran. Sin embargo, esta metodología cambió, desde el 2024 será

de suma obligatoriedad el asistir a clases, pues la mujer que no asista será reseñada en educativas y se enviará al juez que lleve su caso, lo que implica que su condena se vea afectada por la inasistencia a las clases.

#### **1.4. Las monitoras**

Es de suma importancia el dialogar frente al papel que tienen las reclusas en el proceso de formación, en tanto son ellas las que reciben e imparten educación. Es decir, a partir del instrumento metodológico para la formación de agentes educativo internos y externos que publicó el INPEC en su página oficial, se puede constatar cómo funcionan las monitoras dentro del centro de reclusión; pues bien, las mismas internas son quienes dictan clases a las otras reclusas, clases tales como ciencias sociales, biología, inglés y ciudadanía. Ahora bien, dentro del instrumento metodológico expuesto anteriormente, se logra vislumbrar los requerimientos y/o reglas que tiene el INPEC en conjunto con la subdirección de educación para que la reclusa pueda llegar a monitora, se detalla de la siguiente manera en tres ejes principales:

1. Las monitoras deben tener conocimientos en áreas específicas tales como: educación física, matemáticas, psicología, ciencias sociales etc.
2. Previamente las monitoras tienen que haber pasado obligatoriamente por un curso que habla sobre el enfoque que maneja el INPEC, las competencias y las dimensiones del sujeto; esto para poder alcanzar la meta resocializadora que busca la privación de la libertad por parte del centro penitenciario. (INPEC, s.f.)
3. Las monitoras deben tener la formación adecuada para poder tratar personas con necesidades educativas, por ello se tiene que tener algún tipo de formación verídica en las áreas tratadas con anterioridad en el ítem número 1. Asimismo, se tiene que trabajar de forma armónica en equipo.

Las monitoras es un punto focal de la composición de educativas, ello porque son las encargadas de ayudar en diferentes tareas dentro del “plantel educativo”. En medio de la práctica pedagógica pudimos conocer un poco a las monitoras que dictan sus clases a las demás PPL. El primer día de nuestras prácticas nos presentaron al grupo de monitoras, todas ellas se presentaron con nombre, edad y profesión, entre ellas hay administradoras de empresas, licenciadas en educación infantil, diseño gráfico y, entre otros como, hotelería y turismo. De esta manera, y como lo mencionamos con anterioridad, para llegar a ser monitoras cada una de las mujeres tiene que tener una profesión y/o experiencia en el área que va a dictar.

Entonces, vale la pena subrayar que de todas las monitoras solo una se encarga de manejar el computador para tareas administrativas relacionadas con educativas, es una mujer que ya está pronta a cumplir su pena y, por ende, salir libre del centro de reclusión. Para nosotras como practicantes es muy importante y grato poder escribir sobre la monitora que acompañó nuestro paso por educativas. A ella conocimos el primer día y desde ahí se convirtió en nuestra mano derecha, puesto que nos asignaron su acompañamiento el mismo día que la conocimos. Aquella monitora es una mujer de 57 años, es administradora de empresas y que por sus conocimientos acompaña a las PPL con las clases de matemáticas en las tardes, es una mujer muy dulce, pero con carácter, con el carácter que según ella se tiene que tener y mantener en ese centro de reclusión, pues las dinámicas de la misma no son nada fáciles.

La mayor parte del tiempo nos encontramos con ella y nos presta toda su ayuda con los CLEI 3 y 4, la monitora se encargó de mostrarnos el lugar y de que no fuéramos personas desconocidas; en las primeras prácticas que llevamos a cabo ella se encargó de presentarnos y de asegurarse de decirles a todas las mujeres que nos acompañaban en el salón que íbamos con buenas intenciones, esto con el fin de que las chicas nos prestaran su ayuda en el desarrollo de cada

una de las actividades. Sin embargo, tanto la monitora que nos acompañó, como las otras monitoras están a disposición de lo que suceda en su patio, cabe aclarar que no todas las monitoras provienen de los mismos patios y que en La Cárcel El Buen Pastor existen 9 patios, entonces, las monitoras a veces no pueden salir a dictar sus clases en la tarde debido a la repartición de almuerzos o a problemas internos que se presenten en su patio y, por ende, no las dejan salir ese día a cumplir su labor de docentes<sup>1</sup>.

Por lo anterior, en varias ocasiones no pudimos tener el acompañamiento de la monitora que estaba encargada de los CLEI 3 Y 4 en nuestras visitas educativas. Indiscutiblemente, todas y cada una de las monitoras de educativas están prestas al servicio de sus otras compañeras privadas de la libertad y de las personas, que como nosotras, vamos a realizar nuestras prácticas pedagógicas, asimismo, deseamos resaltar el agradecimiento que ellas presentan ante los prácticamente que escogen realizar sus prácticas en ese centro de reclusión. Pues al escoger ese lugar le estamos contando otra historia al mundo, estamos sustrayendo un poco de la realidad que se vive allí para contarla afuera del encierro y las paredes de concreto; independientemente del área en el que se vayan a realizar las prácticas. Y es por ello, que las monitoras nos manifestaron que habláramos con más personas que estén próximas a realizar sus prácticas pedagógicas para que escojan El Buen Pastor y esto con el fin, claramente, anteriormente mencionado, pero también con el fin de que las PPL puedan aprender algo nuevo, nuevos temas, dinámicas y algo diferente para sobrellevar su vida allí adentro.

---

<sup>1</sup> Aunque la mayoría de las monitoras no tiene un título profesional que las certifique como licenciadas, suplen ese papel y, en sí, se convierten en una, claro que cada una con su manera de transmitir conocimientos totalmente diferentes a la otra.

### **1.5. ¿Cómo se concibe lo educativo dentro del centro penitenciario El Buen Pastor?**

Inicialmente, se destaca, al menos desde la visión de otro país latinoamericano (Argentina), con el siguiente apartado, algunas de las intenciones que le corresponden a la educación en el sistema penitenciario, según Scarfó (2002):

Ahora bien, la educación en establecimientos penitenciarios tiene tres objetivos inmediatos, que reflejan las distintas opiniones sobre la finalidad del sistema de justicia penal: en primer lugar, mantener a los presos o internos ocupados provechosamente; en segundo lugar, mejorar la calidad de la vida en la cárcel; y en tercer lugar, conseguir un resultado útil (oficio, conocimientos, comprensión, actitudes sociales y comportamiento) que perdure más allá de la cárcel y permita el acceso al empleo o a una capacitación superior. Esta educación puede o no reducir el nivel de reincidencia. (p. 301)

El anterior fragmento, tiene razón de ser desde un documento hecho por el Instituto de Educación de la UNESCO que más adelante cita Scarfó, titulado “Manual sobre Educación Básica en Establecimientos Penitenciarios”. Desde allí y desde lo que ya se ha mencionado a lo largo de la caracterización, se espera que la educación en este ámbito penitenciario no sólo se convierta en una forma de rebajar las penas, sino que funcione en la formación personal y social de quienes hacen parte o deciden tomar la educación como medio de transformación de las realidades privadas de la libertad. Esta es una de las percepciones que se pueden tomar para comparar la realidad dentro de lo que respecta al Buen Pastor y las PPL en su interior en torno a la educación.

Ahora bien, gracias a las prácticas pedagógicas obtuvimos nueva información sobre cómo las mujeres conciben la educación dentro del espacio carcelario. Las concepciones de las PPL son diferentes y variantes, pero un buen grupo de ellas coincide en la concepción de que la

educación les abre un nuevo mundo de aprendizajes, conocimientos totalmente nuevos y, por supuesto, el asistir a clases les da la oportunidad de tener una rebaja en la pena, salir de su celda y poder distraerse un poco. No obstante, la concepción de las mujeres frente a la rebaja de pena por estudio no es optimista, pues lo que nos comentan algunas PPL es que hay algunas mujeres que no asisten a clases, pero adelantan su cuaderno en su celda gracias a la información de otra compañera que si asiste al espacio, pero el gran dilema es que al momento en que el juez realiza la rebaja de horas por asistencia a clase, le terminan rebajando más a la compañera que no asistió a la clase que a la que sí lo hizo y prestó sus apuntes a otra mujer. Por ello, hay un malestar entre las PPL asistentes a educativas, pues consideran que no hay un buen comité que administre este tipo de inconvenientes dentro del espacio de estudio.

### **1.5.1. Metodología de los procesos educativos**

Según el documento del INPEC titulado *Modelo Educativo Para el Sistema Penitenciario y Carcelario Colombiano (MESPECC)*, desde 2007 el Instituto Nacional Penitenciario y Carcelario (INPEC), maneja el Modelo Educativo para el Sistema Penitenciario y Carcelario Colombiano (MESPCC), este modelo se ha venido desarrollado en diferentes instituciones penitenciarias. Simultáneamente, en algunos casos el MESPCC presta servicios educativos directamente y en otros, ha firmado convenios con instituciones educativas. Asimismo, el INPEC realiza diagnóstico para actualizar sus recomendaciones educativas y adaptarlo a las características y necesidades de las PPL y sus posibilidades institucionales (INPEC, s.f.) Hay que mencionar, además que en 2016, el INPEC encargó a la Universidad Pedagógica Nacional (UPN) Caracterizar la implementación del MESPCC en 60 prisiones y el desarrollo de un plan de mejora del Modelo de Educación Flexible (MEF). Sumado a esto, desde 2016 mantiene una interlocución con el Ministerio de Educación Nacional (MEN) y desde 2017 se inició el trabajo

conjunto del INPEC MEN-UPN para avanzar en la certificación de propuestas educativas (INPEC, s.f.) Por otra parte, el enfoque educativo para el MESPCC, en su eje primordial, es la educación popular “hoy la educación popular no es solo una concepción pedagógica, sino una corriente y un movimiento de educadores, cuyos aportes son pertinentes y relevantes para fundamentar el MESPCC” (INPEC, s.f. p. 30)

Desde otro punto de vista, el de nosotras como sujetas inmersas en educativas con prácticas pedagógicas, tenemos otra perspectiva de la metodología que se lleva a cabo en el centro de reclusión. Pues la metodología escrita que debería tener El Buen Pastor es ideal para las PPL, pero en la práctica no sucede de la misma manera. En primer lugar, creemos que hay una desigualdad al momento de la impartición de clases, pues en la mañana los encargados de las clases son profesores de la secretaría de educación, que se encargan de diferentes áreas de conocimiento como biología, ciencias sociales, inglés etc.

Sin embargo, en la tarde las mujeres que imparten las clases son las monitoras y esto llega a ser un poco conflictivo en tanto hay desigualdad en la impartición de conocimientos. Por lo anterior, creemos que las monitoras deberían tener acompañamiento antes de tomar el rol docente. Si bien se mencionó que ellas cumplen una labor docente con las PPL, acá parece fundamental proponer la idea de un acompañamiento o formación para permitirles tener herramientas en la forma de enseñar y de generar un conocimiento en las otras mujeres. Como ya se dijo, la propuesta a que más practicantes cumplan su experiencia pedagógica en el Buen Pastor, puede estar dirigida esta relación específicamente con las monitoras en cuestión.

Simultáneamente, al momento de la impartición de clases por parte de las monitoras, se tiene que seguir un cuadernillo donde se especifica el tema que se debe abordar por cada área de conocimiento. Para el área de ciencias sociales se basa específicamente en contenidos históricos,

que la mayoría de las PPL considera aburrido y sin valor a su vida en el espacio carcelario, según observamos desde el año 2017 esto sigue siendo normativo entre las clases de educativas, pues según Zea (2019)

Para el área de Ciencias Sociales, al interior de los CLEI 203 y 301 los contenidos a trabajar se orientan desde un componente mayormente histórico, enfocado en la historia oficial y que enfatiza en la importancia de leer un pasado que resalta por ser descrito desde figuras masculinas y representantes de los diversos periodos históricos colombianos como presidentes, próceres, clases dominantes y sucesos de tiempo y espacio que responden a la existencia y conformación de las élites en Colombia. Dichos contenidos son de un fuerte carácter tradicional y dejan de lado el interés de resaltar el papel histórico de las comunidades étnicas, campesinas, populares y en específico el papel y la participación histórica y política de la mujer. (p. 50)

Lo anterior, da cuenta de la exclusión de contenidos en el área de las ciencias sociales y el enfoque que tiene el centro de reclusión en dicha área; aunque la Universidad Pedagógica Nacional escribió una nueva metodología para llevar a cabo las clases, notamos que no se ha tenido en cuenta y se sigue reproduciendo la historia oficial desde arriba de los “héroes” de la patria y se está dejando de lado temas tan importantes como la emocionalidad en el CLEI 3 y 4. Pues este tema hace parte de los lineamientos en ciencias sociales y por el cual nos enfocamos en dicho trabajo investigativo, pero que observamos no está teniendo cabida dentro de las clases en nuestro campo de trabajo.

### **1.5. Un poco de la cotidianidad de las mujeres reclusas**

Como bien se sabe, dentro de los centros penitenciarios se encuentran normas y rasgos muy delimitados para la población privada de la libertad. De esta manera, dentro de la cárcel El Buen Pastor, se realizan ciertas actividades que enmarcan la cotidianidad de las mujeres reclusas.

Sin embargo, y para entrar de lleno en esta cotidianidad, es de suma importancia revisar las cifras de mujeres reclusas, el hacinamiento que se presenta, la capacidad real de este centro penitenciario, así como los servicios de salud a los cuales ellas pueden acceder; esto para poder entender un poco mejor el día a día de estas mujeres.

En primer lugar, según cifras de información suministrada por el INPEC y la USPEC al cronograma de visitas a los Establecimientos de Reclusión del Orden Nacional propuesto en sesión ordinaria del 26 de octubre de 2021 de la Comisión de Seguimiento a las Condiciones de Reclusión del Sistema Penitenciario y Carcelario, realizado el 29 de noviembre del año 2021 por Miembros de la Comisión de Seguimiento a las Condiciones de Reclusión del Sistema Penitenciario y Carcelario y asesores. Se pudo constatar que en términos generales la cárcel El Buen Pastor cuenta con datos acerca de su población, de la siguiente manera:

**Tabla 3** *Población*

Capacidad	1.246
Población	1.774
Condenadas	1.097
Sindicadas	677
Hacinamiento	42.4%

Fuente: INPEC (2018)

Según la información anterior, son muy alarmantes los casos de hacinamiento en esta cárcel, puesto se encuentra a punto de superar el 50%; en cifras, creció en 329% la cantidad de mujeres presas en Colombia durante 23 años. Pasaron de cerca de 2.000 a 8.500 entre 1990 y 2013. (Ariza, sf.). En este mismo camino, se encontró que el 48,9% de las condenas están relacionadas con narcotráfico, 19,27% con hurto y 11,49% con homicidios.

En segundo lugar, igualmente información suministrada por el INPEC y la USPEC al cronograma de visitas a los Establecimientos de Reclusión del Orden Nacional propuesto en sesión ordinaria del 26 de octubre de 2021 de la Comisión de Seguimiento a las Condiciones de Reclusión del Sistema Penitenciario y Carcelario, se evidencia que en términos de salud la cárcel se encuentra de la siguiente manera:

**Tabla 4 Salud**

<b>Afiliación</b>		<b>Talento Humano</b>	
Fondo de Atención en Salud	1560 PPL	Médico	5
Contributivo	224 PPL	Enfermera Jefe	2
Especial	8 PPL	Auxiliar de Enfermería	8
		Odontólogo	2
		Auxiliar de Odontología	1
		Higiene Oral	0

*Fuente:* Ministerio de Justicia (2021)

Según la imagen anterior, la cárcel carece de personal médico que pueda atender de manera óptima y segura a 1774 mujeres que es la población carcelaria hasta el año 2021. Es muy alarmante que solo se cuente con ocho consultorios y la rotación de médicos tratantes de

medicina general en dos en la mañana, dos en la tarde y uno en la noche, esto según informa el Ministerio Público al Diario de Salud; pero, lo que más alarma realmente es que en la imagen 1 no se visualice de manera directa a un especialista en psicología que atienda a las PPL dentro del centro penitenciario El Buen Pastor.

En tercer lugar, la alimentación para las PPL es la siguiente:

**Tabla 5** *Alimentación*

Operador	Proalimentos Liber S.A.S
Concepto sanitario	Favorable
Calificación operador	Riesgo moderado

*Fuente:* Ministerio de Justicia (2021)

La cotidianidad de ellas en torno a los horarios de comida es el siguiente:

- 06:00 am Desayuno.
- 10:30 am Almuerzo.
- 03:30 pm Cena y refrigerio nocturno.

En cuarto lugar, la cotidianidad de las mujeres en torno a actividades de re-socialización se divide de la siguiente manera:

**Tabla 6** *Actividades de re-socialización*

Trabajo	448 PPL	Actividades	Anunciador áreas, atención expendio autoabastecimiento, auxiliar de jardín, biblioteca, fibras y materiales naturales y sintéticos, lavandería, lencería. maderas, manipulación de alimentos, marroquinería, material reciclado, monitor educativo, monitor laboral, peluquería, procesamiento y transformación de alimentos, recuperador ambiental, reparaciones locativas, reparto y distribución de alimentos, telares y tejidos.
---------	---------	-------------	--

Estudio	484 PPL	Programas	Alfabetización, CLEI 1, CLEI 2, CLEI 3, CLEI 4, CLEI 5, CLEI 6, Educación Superior, Educación informal, proceso de formación para pruebas Saber, monitoras, apoyos a la tarea educativa y docentes.

*Fuente:* Ministerio de Justicia (2021)

Se observa que las PPL cuentan con diferentes actividades de resocialización. Por otro lado, se cuenta con actividades de recreación, cultura y deporte dentro de las instalaciones del centro penitenciario como lo son:

**Tabla 7** *Actividades de recreación, cultura y deporte*

<b><i>ACTIVIDADES CULTURALES Y ARTÍSTICAS</i></b>	<b><i>COBERTURA</i></b>	<b><i>ACTIVIDADES DEPORTIVAS</i></b>	<b><i>COBERTURA</i></b>
LITERARIAS Y ARTÍSTICAS	<b>1.940</b>	AERÓBICOS	<b>731</b>
BIBLIOTECAS	<b>151</b>	AJEDREZ	<b>12</b>
CINE	<b>635</b>	BALONCESTO	<b>45</b>
DANZA	<b>36</b>	FÚTBOL	<b>0</b>
MÚSICA	<b>23</b>	GIMNASIO	<b>30</b>
PINTURA	<b>148</b>	MICROFÚTBOL	<b>101</b>
TEATRO	<b>0</b>	TENIS DE MESA	<b>16</b>
OTROS	<b>0</b>	VOLEIBOL	<b>54</b>
		OTROS (PARQUÉS, DOMINO)	<b>20</b>
TOTAL	<b>2.933</b>		<b>989</b>

*Fuente:* Ministerio de Justicia (2021)

Por último, esta imagen es la que representa muestra verdadera problemática y eje de estudio en el presente trabajo:

**Tabla 8** *Enfermedades de alto costo*

Actualmente La Cárcel y Penitenciaría con Alta y Media seguridad Para Mujeres de Bogotá - CPAMSM BOG reporta las siguientes enfermedades:

<b>MORBILIDAD/PATOLOGÍA</b>	No. PPL
<b>VIH</b>	13
<b>PATOLOGÍA MENTAL</b>	98
<b>HIPERTENSIÓN</b>	116
<b>DIABETES</b>	12
<b>CÁNCER</b>	13
<b>INSUFICIENCIA RENAL CRÓNICA</b>	0

*Fuente:* Ministerio de Justicia (2021)

Ahora bien, cómo es posible que dentro de las enfermedades de “alto costo” se encuentren las patologías mentales, es algo muy problemático porque se ve una vez más que la salud mental es un privilegio en Colombia, que sí es difícil acceder a un psicólogo o psiquiatra fuera de una cárcel, es inimaginable la accesibilidad de una PPL a un especialista en salud mental.

De esta manera, con las tablas y las imágenes anteriores se puede ampliar un poco más la cotidianidad en la que están sumergidas estas mujeres privadas de la libertad en este centro de reclusión. Pero es muy lamentable observar cifras como las que tiene la imagen 1, las cuales

hacen latente la problemática tan gigante que hay dentro de los centros de reclusión y aquí es donde se debe reflexionar en torno a ¿quién piensa en ellas? ¿Qué entidades están de verdad enfocadas en la problemática de los centros penitenciarios?, ¿por qué no es visible tal problemática? Resulta compleja la situación tan degradante en la que viven miles de mujeres privadas de la libertad a lo largo y ancho del país ¿de verdad la cárcel resocializa? ¿O la cárcel ayuda a alimentar las problemáticas en salud mental?

## **2. CAPÍTULO II**

Para darle comprensión al estudio que se llevó a cabo en este trabajo de grado, es fundamental explicar la temática a tratar, la cual será en el marco de la salud mental. Lo anterior, relacionado con el cuerpo como primer territorio y apropiación de identidades a partir de esto. Es por esto, que a continuación destacarán algunas categorías como el territorio, la interculturalidad, la salud mental, la depresión y, por último, factores de riesgo . Pues es la salud mental vista desde la perspectiva de las ciencias sociales como primer acercamiento.

### **2.1. Los teóricos**

Ahora bien, estas categorías proponen encaminar la investigación, aunque se habla principalmente de la salud mental como eje temático desde las ciencias sociales, es correspondiente suscitar el cuerpo como un enfoque integral compuesto por el territorio, con un discurso cultural e intercultural, y con esto, los factores de riesgo, eje clave de esta investigación. Asimismo, es importante entender y nuevamente destacar, el hecho de que el espacio donde se trabajó la investigación es en un espacio privado de la libertad, la cárcel. Se aclara dicho punto,

porque las categorías en mención variaron en su desarrollo y en la forma por la cual se trabajaron.

### **2.1.1. El cuerpo como territorio y el territorio geográfico**

En este trabajo de grado, es necesario entender el cuerpo como territorio y de allí en adelante, lo que se es capaz de construir con el mismo. El cuerpo entendido como el primer territorio que se puede habitar y apropiar; la identidad como factor clave para la apropiación de un territorio seguido o diferente al cuerpo, es la que puede dar razón a la transformación de un lugar habitado por una colectividad capaz o no de compartir una característica en común al estar ahí. Pues como lo afirma Sosa (2012) refiriéndose al territorio

Los actores lo ocupan, lo utilizan, lo organizan, lo transforman y, en síntesis, lo construyen en la búsqueda de su reproducción social, de un sentido de pertenencia como posesión o como identidad y de acciones relacionadas con el dominio sobre el mismo.  
(Pág. 26)

Por lo anterior, es con el cuerpo con el que se puede hablar de una primera territorialidad y apropiación de un espacio, aunque sea el propio. Como puede entenderse comúnmente el territorio desde la explicación geográfica, por ejemplo, de Mancano con su ensayo “Sobre la Tipología de los Territorios” (2008) quien pone en discusión que si bien el territorio es mencionado desde lo superficial, es necesario hablar de la visión de Milton Santos (pág. 2) y lo cita con lo siguiente:

La geografía alcanza a fin de siglo su era de oro, porque la geograficidad se impone como condición histórica, en el que nada considerado esencial en el mundo de hoy existe, si no es a partir del conocimiento de lo que es Territorio. El Territorio es el lugar donde desembocan todas las acciones, todas las pasiones, todos los poderes, todas las fuerzas,

todas las debilidades, es donde la historia del hombre plenamente se realiza a partir de las manifestaciones de su existencia. La Geografía pasa a ser aquella disciplina que es más capaz de mostrar los dramas del mundo, de la nación, del lugar. (Santos, 2002, p. 9).

Pues, se hace mención de lo anterior con la intención de dar ambos puntos de vista, el territorio desde la construcción y perspectiva geográfica, y por otra parte, el territorio desde el cuerpo, como se destaca en un inicio. Gracias a esto, se toma en cuenta la perspectiva del cuerpo y lo que éste acarrea, como lo menciona Jiménez (2017) en su trabajo de grado:

[...] el territorio y su definición no es ajeno al mismo proceso, a continuación, explico la relación que se encuentra con el cuerpo. Cuando hablamos de territorio es necesario plantear que este va más allá de un determinado espacio geográfico o una delimitación política, esto quiere decir, que su dimensión puede tratarse de los procesos sociales que se desarrollan allí, procesos naturales, dinámicas y fenómenos, permitiendo que este sea configurado a partir de tiempos diferenciados y espacialidades particulares. (p.7)

Jiménez explica el cuerpo no sólo como territorio, sino también como aquel donde ocurren procesos y diferentes dinámicas propias del mismo. Es por esto, que el cuerpo como territorio no sólo compone el espacio personal, sino también el espacio capaz de establecer situaciones y escenarios constructores de una identidad, y principalmente, de unos cuidados para que ese primer territorio (el cuerpo) sea legible para habitar otras territorialidades que sí serán geográficas.

### **2.1.2 Desde lo cultural y lo intercultural**

Ahora, es necesario destacar la relación entre lo cultural y lo intercultural para llevar a cabo el presente trabajo de grado. Porque si bien se habla de un cuerpo y de su territorialidad, pero además, del territorio geográfico, es correspondiente hablar de la cultura en medio de estos

territorios. Pues tanto el cuerpo como la cultura, nos atraviesa a todos y todas sin importar el contexto.

En el diccionario se define la cultura así:

Ahora bien, al hablar de la cultura, la mayoría de los autores contemporáneos se refieren a ella como un repertorio históricamente estructurado, un conjunto de estilos, habilidades y esquemas que, incorporados en los sujetos, son utilizados (de manera más o menos consciente) para organizar sus prácticas, tanto individuales como colectivas. (Altamirano, pp. 35).

Si la cultura, como aparece en el diccionario, incorpora prácticas colectivas e individuales, requiere entonces, el desarrollo del cuerpo como primer actor para una cultura y así contribuir a la cultura colectiva. De allí comprender la importancia del cuerpo como primer territorio, para forjar esta cultura colectiva. Pero, para el contexto carcelario, parece un poco más complejo describir estas relaciones. Pues aunque existen interrelaciones entre las PPL, la construcción de una cultura puede variar.

Así se expone el concepto de Interculturalidad:

La interculturalidad como categoría de análisis en los procesos de enseñanza y aprendizaje de las Ciencias Sociales, busca otorgar herramientas para el estudio crítico de los discursos, que bajo la idea del reconocimiento tácito a la diversidad cultural, han generado arreglos políticos puntuales, así como una serie consecuencias sociales producto de su práctica (ICANH, 2010, p. 3).

De lo anterior, es necesario identificar la Interculturalidad como una posición política, capaz de establecer en las personas unas prácticas y una posición en estas mismas. Pero además, entender cómo antes de estas prácticas, existe un discurso que se constituye desde lo cultural.

Entonces, lo intercultural es más complejo que la diversidad de culturas entrelazadas, posiblemente; puede entenderse desde una postura claramente definida planteada por lo político y estructurada con un discurso cultural muy amplio.

### **2.1.3 Salud mental**

La salud mental, como otros temas de gran fundamento e importancia, es el elemento esencial para llevar a cabo la investigación en el presente trabajo. La necesidad de investigarlo nace desde diversas experiencias tanto en el aula como fuera de ella, por parte de las investigadoras. Asimismo, las instituciones a las que pertenecemos no tenían un buen seguimiento y/o diagnóstico temprano de alguna afectación a la salud, así que desde allí nos empezó a intrigar el tema, un poco tabú en aquel tiempo (mediados del 2017), de la salud mental; luego, con el tema del COVID - 19 se empezó a hablar mucho más de este tema y, claramente, a interesarnos más a nosotras como investigadoras de nuestra propia tesis planteada. Es así como escala la preocupación y fijación desde la escuela, pasando por la universidad y ahora en los centros de reclusión y en especial en la cárcel El Buen Pastor.

Es desde este camino recorrido y experimentado, donde se decide elegir la depresión como una de las afecciones de la salud mental. Pues si bien, desde la Organización Mundial de la Salud, se identifican otras como la ansiedad, trastorno bipolar, trastorno de estrés postraumático (2022), etc., el enfoque del trabajo es la depresión por la amplitud que tiene como tal la salud mental y la oportunidad de delimitar la investigación. Así las cosas, se centra el foco en esta afección y las ciencias sociales, desde el centro penitenciario El Buen Pastor en Bogotá.

### **2.1.4. ¿La depresión?**

La depresión cómo se interpreta desde las Organización Panamericana de la Salud

La depresión es una enfermedad común pero grave que interfiere con la vida diaria, con la capacidad para trabajar, dormir, estudiar, comer y disfrutar de la vida. La depresión es causada por una combinación de factores genéticos, biológicos, ambientales y psicológicos. (2017)

Con lo anterior, se entiende la depresión como una afección tanto física, como mental y psicológica de un individuo concreto que la padece. Afecta aproximadamente a 50 millones de personas a nivel mundial, (Molares, 2017), convirtiéndose así en un problema de salud pública. Por otra parte, observamos dicho problema en el caso nacional colombiano, donde se encuentra que Colombia es un país muy dado a los problemas en salud mental, tal y como lo afirma Albornoz:

Colombia es el octavo país con más depresión en el mundo y eso fue lo que nos pasó, no es que la pandemia la haya estallado de la nada, sino que hubo mucha gente que tuvo picos o la desarrolló, pero nosotros somos una población muy susceptible a la depresión y tenemos depresión infantil, juvenil, adolescente y de toda. (2022)

Asimismo, la autora nos inmiscuye en lo problemático y sumamente complicado que puede ser el desarrollo de la depresión en Colombia puesto Albornoz expone que el ambiente colombiano es propicio para la depresión. De la misma manera, nos encontramos en un ambiente muy hostil, donde no hay tiempo de parar un momento, vamos de la casa al trabajo y del trabajo a la casa sin modo de tiempo para el ocio, de esta manera, somos más propensos a sufrir alguna enfermedad mental en Colombia. Ahora, observamos la salud mental a nivel distrital y allí encontramos que casi la mitad de la población colombiana en Bogotá, específicamente en la niñez necesita de diagnósticos para descartar o afirmar una enfermedad en salud mental “Por lo menos el 44,7 % de la población infantil de 7 a 11 años requiere una

evaluación formal o profesional especializada en salud mental para descartar posibles trastornos”. (Alcaldía Mayor de Bogotá, 2016)

Dicho problema, si no es dialogado, tratado de manera adecuada y posteriormente, si no se lleva a cabo un proceso acorde a su necesidad, este puede desencadenar en la cumbre del problema llegar al suicidio. Así bien, se ha dejado de lado los diálogos, discusiones y el accionar frente a este tema tan importante, de esta manera, la escuela, las entidades de salud públicas y privadas, y la familia, entre muchas otras tienen opiniones muy similares a esta; “La depresión es, de hecho, la principal causa de discapacidad, lo cual genera una importante carga de morbilidad y mortalidad en los países y una presión adicional significativa para los sistemas de salud” (Morales, F. 2017. Pág. 136). Como se mencionó con Morales, la depresión es analizada como una “presión adicional a los sistemas de salud” y no como se menciona anteriormente, como un problema real, importante y visible de salud pública que afecta de manera directa a quien lo vive, en tanto es notorio en su salud mental pero indiscutiblemente también, en su salud física.

### **2.1.5. Factor de riesgo**

El factor de riesgo es un término asociado al ámbito de la salud mental. Como se menciona en la página *Mental Health America* (MHA), este término se refiere a lo que puede intervenir en el desarrollo de un problema en salud mental:

La mayoría de los problemas de salud mental no tienen una única causa, sino que tienen muchas causas posibles, denominadas factores de riesgo. Cuantos más factores de riesgo tenga, más probabilidades tendrá de desarrollar un problema de salud mental durante su vida. (MHA).

Por otra parte, Pita et al., describe los factores de riesgo como algo más amplio que solo implica a la salud mental, en su artículo nos describe este concepto de la siguiente manera:

Un factor de riesgo es cualquier característica o circunstancia detectable de una persona o grupo de personas que se sabe asociada con un aumento en la probabilidad de padecer, desarrollar o estar especialmente expuesto a un proceso mórbido. Estos factores de riesgo (biológicos, ambientales, de comportamiento, socio-culturales, económicos.) pueden sumándose unos a otros, aumentar el efecto aislado de cada uno de ellos produciendo un fenómeno de interacción. (2001)

De esta manera, el factor de riesgo no se ve reducido, sino que se presenta de manera más amplia. Esta ampliación de la categoría nos permite tener un campo más abierto en términos de nuestra investigación. Desde la descripción proporcionada por Pita et al., buscamos trabajar para obtener respuestas sobre los factores de riesgo que inciden en la salud mental de mujeres privadas de la libertad. No nos limitamos al ámbito de las redes personales; también investigamos otros factores como los económicos, ambientales o de comportamiento, como se mencionó en la cita anterior. Reconocemos que los factores de riesgo en las redes personales no son los únicos que influyen en la salud mental de las PPL. Por ello, proponemos esta categoría como un campo abierto que nos permite explorar diversas problemáticas relacionadas con los factores de riesgo que inciden en la salud mental de las PPL. Ahora bien, como menciona López et al., en su artículo, los distintos factores de riesgo que pueden poner en riesgo la salud mental y física de una PPL:

Las condiciones de hacinamiento, higiénicas, de habitabilidad y de convivencia, intervienen en la conducta de la persona y representan un factor predisponente que puede llegar a derivar en el comportamiento suicida, a través de la revisión documental se identificaron los siguientes factores de riesgo que dan respuesta a la pregunta

problema planteada; prisionización, vínculo familiar, consumo de SPA, problemas psicológicos, tiempo de condena, edad, género y proyecto de vida. (2022)

A partir de esto, se evidencia lo que se menciona con anterioridad, pues las redes personales no son el único factor de riesgo latente dentro de una cárcel que afectan a las PPL.

## **2.2. Contribuciones del estado del arte**

Para orientar el estado del arte, nuestra pregunta será ¿Qué factores de riesgo han sido rastreados como incidentes a desarrollar afecciones en salud mental en mujeres privadas de la libertad en la cárcel El Buen Pastor? La búsqueda documental se basó principalmente en tres categorías macro que se fueron encontrando en el camino de la investigación, las cuales son: Cárcel, Factores de riesgo y PPL, entendida como uno de los ejes principales de nuestra investigación; factores de riesgo, como categoría amplia y principal puesto es nuestro eje fundamental en la investigación, indagar sobre factores de riesgo abre la perspectiva en cuanto a partir de estos factores entendemos un poco más a cabalidad como se empieza a desarrollar la depresión; depresión, se presenta dicha categoría como primordial, palabra clave para realizar búsqueda documental, como las anteriores, principal y fundamental en la configuración de dicha investigación. Ahora bien, se espera trabajar el contexto de lo que se ha hecho frente a la salud mental y más específicamente, la depresión, a nivel nacional, distrital y local ya con la ubicación de la cárcel Buen Pastor, luego de esto, plantear la situación de las mujeres en la cárcel frente a su salud mental.

Para dar inicio a la investigación es necesario comprender y dar un contexto de la población a trabajar, es por ello, que en un primer aspecto se define la adultez como la etapa de mayor grado de tensión y estrés, asimismo, esta era señala la culminación del periodo vital en el ámbito biológico. Para la sociedad, es la etapa perfecta para poder materializar sueños y cumplir

con el *status quo* impuesto, como lo es tener una familia estable, casa propia, trabajo de larga duración e ingreso monetario estable (Amador et al., s.f). Sin embargo, lo anterior se puede ver interrumpido por diversos factores en el camino de una persona, es aquí donde entra la situación de la población Privada de la Libertad o Personas Privadas de la Libertad (PPL); en este sentido, se definen como:

Se entiende entre esta categoría de personas, no sólo a las personas privadas de libertad por delitos o por infracciones e incumplimientos a la ley, ya sean éstas procesadas o condenadas, sino también a las personas que están bajo la custodia y la responsabilidad de ciertas instituciones. (Comisión Interamericana de Derechos Humanos, 2008).

Así las cosas, las PPL no están en igualdad, evidentemente, de condiciones frente a las personas adultas fuera de la cárcel. Aunque se hable de tener unos derechos dentro del espacio de la cárcel, como por ejemplo lo estipula Argentina con la ley 24.660 "Las personas privadas de libertad tienen derecho a que se respete su dignidad, a estudiar, trabajar, comunicarse y recibir visitas." (s.f), no constituye el cumplimiento del "status quo impuesto" como ya se mencionó. Más bien, se encuentran limitadas de varios campos del desarrollo de una persona que sí se encuentra en libertad.

Por ejemplo, se propone una visión de lo que realmente podría suceder en el contexto de las PPL, desde el Comité Internacional de la Cruz Roja (CICR):

Independientemente del motivo de su detención, las personas privadas de libertad son, por definición, vulnerables. Son personas que han sido separadas de su entorno habitual y a las que ya no se les permite decidir sobre su propia vida. (2016)

Para entender de manera más amplia las PPL, se concibe a continuación el concepto de cárcel que es específicamente el lugar que les da su denominación. La cárcel o prisión en descripción formal según Martha López:

Es la institución destinada a encerrar a las personas que cometen un acto delictivo. Tiene una doble finalidad: la reeducación y la reinserción social, y la prevención de la comisión de nuevos delitos para proteger, así, a la propia comunidad. (2019)

Sin embargo, autores como Valverde toman distancia de la concepción formal de cárcel y problematizan dicho término; para este autor la cárcel es un lugar de castigo (Valverde, 1997)

Problematizando la finalidad que tiene la cárcel, la teoría toma distancia de la práctica en cuanto:

La prisión no es un lugar de aprendizaje y crecimiento personal, no es un lugar en el que poder reflexionar y replantearse el estilo de vida anterior, sino un lugar en el que estar sometido a una institución castigadora. La función principal de la cárcel como institución es entonces la seguridad. (López, 2019)

A partir de lo anterior, la cárcel no es un lugar de re-socialización y de re-educación, según Zubiria se trata de un espacio despersonalizador (2015), Carlos León también toca este término y lo describe así:

La despersonalización es una de las cuestiones más negativas del paso por la prisión, dado que se sitúa a la persona como un número más, sin tener autonomía para realizar sus propias decisiones (estando todo absolutamente reglado), lo que impide que, una vez en el exterior, sea capaz de enfrentarse a las decisiones más simples de la vida. (s.f)

La prisión más que causar despersonalización, es una institución violenta y cerrada, que posee una dinámica de “endiablada” desconfianza en el ser humano. (Ríos, 2014). Por otra parte,

para esta categoría tomamos la visión de Foucault sobre prisión/cárcel, el enfoque que el autor le da a esta categoría la toma desde su trabajo acerca de la sociedad disciplinaria; de esta manera, desde la visión Foucaultiana “la prisión es el resultado del desarrollo del poder disciplinario, es una institución donde se expande la práctica de ese poder” (Nieva, sf). Asimismo, para Foucault la cárcel tiene un propósito mayor que el de encarcelar delincuentes, también este describe “cómo las prisiones esclavizan a todos los que pasan por ellas a una vida de disciplina impuesta por el gobierno” (Nieva, s.f).

Ahora bien, como eje fundamental de este trabajo se encuentra la categoría de factores de riesgo, se muestra como primordial puesto a partir de estos factores entendemos un poco más a cabalidad como se empieza a desarrollar la depresión en PPL.

En primer lugar, encontramos la desigualdad en el trato y las condiciones de vida entre hombres y mujeres en Colombia:

El índice de hacinamiento en los 6 establecimientos penitenciarios de reclusión exclusiva para mujeres es de 50,1% para la región centro, mientras que para la misma región este indicador en cárceles masculinas es de 47,8%. Pese a que la población es mayoritariamente masculina (109.204 hombres, 7.822 mujeres) (Hernández et al, 2019, p.9)

Por lo tanto, la vida de las mujeres privadas de la libertad es más compleja dentro de los establecimientos carcelarios, se observa una desigualdad en términos de vida digna, pues el sistema carcelario y la infraestructura de estos establecimientos han sido creados por hombres y para hombres, dejando de lado las necesidades de maternidad dentro del recinto penitenciario, en cuanto a gestación y crianza de niños y niñas (Hernández et al, 2019). Las mujeres reclusas no

tienen acceso óptimo a servicios médicos como ginecología y carecen de productos de higiene femenina (Alvarado, 2019).

En tercer lugar, Valverde (1997) retoma esta noción de la arquitectura de las cárceles como factor de riesgo, puesto no son óptimas para que una persona pueda pasar allí recluida décadas de su vida, los espacios de las celdas, la decoración, las luces artificiales y los colores influyen en la salud física y mental de las PPL. Autores como Vildoso et al reiteran que la infraestructura carcelaria no es óptima, este autor realizó encuestas a mujeres privadas de la libertad en una cárcel de Perú y ellas respondieron a la pregunta ¿la infraestructura penitenciaria garantiza los derechos a la salud y a un ambiente adecuado de las internas? De la siguiente manera:

La respuesta mayoritaria indicaba que la infraestructura actual estaba en crisis, al borde del colapso, debido a la sobrepoblación penitenciaria y al acondicionamiento del edificio. (2019)

En tercer lugar, se establece el encierro como tal, la privación de la libertad como factor de riesgo claro y visible; que un individuo entre en la cárcel crea como primer factor un aislamiento social - afectivo, esto claramente lleva a una disminución de roles tanto familiares como sexuales que inciden en el deterioro del autoestima y la identidad (Cajamarca et. al, 2015). De la misma manera, autores como Hernández et al exponen que la vigilancia reiterativa, las rutinas, frustraciones y negación al encierro inciden en la salud mental de las PPL (2019). Claramente tiene todo el sentido que una persona que se encuentre en esta situación desencadene problemas asociados a lo mental, en tanto, las PPL se enfrentan a un mundo nuevo, hostil, donde su mundo cambia de manera adversa; otros autores como Alberto Echeverri describe ampliamente diversos factores que inciden en la salud mental:

La cárcel vista como sistema total cerrado que funciona con sus propias normas y de forma autónoma, resulta ser el lugar en el que el interno se ve sumergido en un cambio de contexto, debe asumir diversos roles y patrones de comportamiento así como nuevos códigos de comunicación y cambios en la economía, aunque es importante aclarar que el proceso de adaptación varía dependiendo cada individuo. Esto exige un esfuerzo adaptativo constante al encierro, que genera alteraciones a nivel emocional, afectivo, cognitivo y perceptivo (2010)

En definitiva, tanto el género, infraestructura carcelaria, aislamiento social - afectivo y cambio de dinámicas en la vida cotidiana son factores de riesgo latentes para la salud tanto física como mental de las PPL, los centros penitenciarios no son lugares óptimos para brindar solo un poco de calidad de vida; lo más problemático con estos factores de riesgo es que no solo se evidencia en Colombia, sino en varios países de América Latina. Podríamos decir, que es una problemática a nivel nacional y global.

Como bien se sabe el tema en torno a salud mental es un poco reciente y gracias a las normativas y/o planes que se han venido dando, tanto distrital como nacional, es posible acercarnos mucho más y tener un contexto más amplio que ayude a enriquecer nuestra perspectiva. De esta manera, el primer acercamiento a las necesidades de los colombianos en tanto a salud mental fue la ley 1616 de 2013, expuesta por el presidente de ese entonces Juan Manuel Santos (2010 – 2018). La secretaria distrital de salud de Bogotá describe tal ley de la siguiente manera:

La Ley 1616 de 2013 de Salud Mental o Ley Esperanza, por medio de la cual se expide la Ley Nacional de Salud Mental y se dictan otras disposiciones. Tiene como objeto garantizar el ejercicio pleno del derecho a la salud mental a la población colombiana,

priorizando a los niños, las niñas y los adolescentes, mediante la promoción de la salud y la prevención del trastorno mental, la atención integral e integrada en salud mental en el ámbito del Sistema General de Seguridad Social en Salud, de conformidad con lo preceptuado en el artículo 49 de la Constitución Política y con fundamento en el enfoque promocional de calidad de vida y la estrategia y principios de la Atención Primaria en Salud. (2016)

En segundo lugar, encontramos lo desarrollado desde el mandato del ex - alcalde Gustavo Petro (2012 –2015) enfocado a salud mental, la Alcaldía Mayor de Bogotá describe la intervención de este gobierno de la siguiente manera:

En la estrategia de promoción de prácticas saludables en salud mental, se abordaron 13.166 personas en el ámbito escolar, institucional, territorios ambientalmente saludables y espacio público. La Línea 106 “Al alcance de niños, niñas y adolescentes” realizó 74.144 intervenciones a favor de la infancia y la adolescencia dirigidas a la promoción de la salud mental y la prevención, identificación y activación de rutas frente a situaciones de riesgo en niños, niñas y adolescentes entre ellas el uso y abuso de SPA, con 899 intervenciones específicas (s.f)

En tercer lugar, el mandato de Enrique Peñalosa (2016 – 2019) proponía un acceso eficaz al sistema de salud para las personas con discapacidad y/o enfermedad en salud mental, bajo su bandera de Bogotá mejor para todos, este describe su objetivo de la siguiente manera:

La Secretaria de Integración Social, se propone el Objetivo estratégico “Integración social para una ciudad de oportunidades” y el Proyecto estratégica “Por una ciudad incluyente y sin barreras” que tiene como prioridad la inclusión efectiva de las personas con discapacidad, y debe comprender la gestión y el uso de los recursos para contribuir a

la construcción y fortalecimiento de los lazos familiares, sociales, económicos y culturales que permitan el disfrute de la vida y de la ciudad. (2016 – 2019)

En último lugar, el Distrito empieza a pronunciarse por una parte en 2017 con estrategias de mantener vías de comunicación en pro de evitar los casos límites de la depresión como el suicidio. Por otro lado, desde la actualidad, dispone de unos números propuestos para atender a las personas, - en general-, de Bogotá que encuentren en dicha situación psicosocial, así lo revela Castiblanco desde la página del Distrito en el presente año:

La Secretaría Distrital de Salud en la alcaldía de Claudia López dispone de diferentes canales de atención gratuitos para brindar atención en términos psicológicos o de salud mental a todos los bogotanos y bogotanas que, por alguna razón, necesitan de apoyo psicosocial, prevenir el consumo de sustancias psicoactivas, recibir orientación o ayuda, si es víctima de cualquier tipo de violencia. (2022)

Una vez se comprende, se observa lo anterior y se relaciona con la gravedad de sufrir depresión dentro de una sociedad colombiana y más en la cárcel, se analiza que, aunque haya unos canales de apoyo no bastan y específicamente no van dirigidos a dicha población. Asimismo, observamos que las leyes y los planes de gobierno en papel quedan perfectos y se ven espectaculares, pero al momento de ponerlo en función se ven muchísimas falencias, tan solo en el caso de la resolución 5521 de 2013 que prometía ampliar cobertura en torno a salud digna para régimen contributivo y subsidiado no funcionó, así lo evidencia Luz Rojas:

La resolución 5521 de 2013, aunque establece los mismos servicios para el régimen contributivo y subsidiado, no mejoró la salud del paciente con enfermedad mental. Es más, redujo las posibilidades de beneficio en salud mental para los dos regímenes del sistema queda vulnerando a los más pobres y respecto a la prevención y promoción, el

impacto es escaso o nulo debido a que los lineamientos son muy generales, poco coherentes con las necesidades territoriales, desarticulados a nivel gubernamental y poco conocidos por la comunidad (2018).

Como se identifica con anterioridad, las políticas de salud pública relacionadas con la salud mental, van dirigidas a una población desde la infancia hasta las juventudes y un poco la adultez, como se observa con las líneas de atención. Sin embargo, queda un poco "al vacío" si pensamos en las personas PPL. Con quienes si se piensa de manera adecuada, no tienen consigo un celular a la mano o permitido, para así acceder a las líneas de atención. Por otra parte, es fundamental tener en cuenta que aunque se encuentren privadas de la libertad por acciones que las llevaron a estar condenadas, deben ser tratadas con el mismo respeto y en calidad de seres humanos, pues así lo expresan los derechos humanos para las PPL:

Según los instrumentos internacionales de derechos humanos, las personas privadas de la libertad en establecimientos penitenciarios y carcelarios deben ser tratadas con el respeto que merece la dignidad propia de todo ser humano. En consecuencia, esas personas son titulares, en igualdad de condiciones, de los mismos derechos reconocidos a los demás miembros de la sociedad. (Protección de los Derechos Humanos de las Personas Privadas de la Libertad. Pág. 9. 2004).

Más, es importante señalar que aunque se demande desde la protección de los derechos humanos de las PPL, hay diferentes perspectivas capaces de enmarcar el trato con el cual son manejadas estas personas. No deja de ser un motivo para movilizar la necesidad de hablar de la salud mental en la cárcel. Por ejemplo, se tiene la siguiente premisa: Las instituciones y la misma sociedad despojan de su condición humana a las personas que privan de su libertad, es decir, que se encuentran encarceladas. (Panameño, et. al, s.f, pág. 4) Con lo anterior, la situación dentro del

lugar penitenciario no parece tan sujeta a respetar los derechos humanos y al tiempo, es como si se cortara el interés para hablar de la salud mental para dicha población.

Ahora bien, existen algunas leyes o políticas para las PPL donde se resalta lo que de manera hipotética, se esperaría aplicar con ellas dentro de la cárcel y en su situación de privacidad; en primer lugar se observa según la Ley 1709 de 2014:

Las personas privadas de la libertad deben tener acceso a todos los servicios del sistema general de salud sin discriminación por su condición jurídica, con garantía de recibir acciones, basadas en el respeto de la dignidad humana, de prevención, diagnóstico temprano y tratamiento adecuado de todas las patologías físicas y mentales. (Congreso de la República, 2014)

Por otro lado, las personas que se encuentren bajo la custodia del INPEC recibirán los servicios de salud en base al Modelo de Atención en Salud para la población privada de la libertad, que elaboró el Ministerio de Salud y Protección Social y la USPEC, que se reglamentó con la Resolución 5159 de 2015 (MINSALUD, 2016). Sumado a lo anterior, según el Ministerio de Salud:

Las personas que no se encuentran a cargo del INPEC reciben los servicios de salud en el marco del Sistema General de Seguridad Social en Salud, como régimen contributivo, subsidiado o excepcional. (2016)

Así es como inicialmente se pinta el panorama para las PPL en relación con la salud mental. Parece ser positivo en términos de lo escrito, sin embargo, en cuanto a la práctica las dinámicas cambian y es lo expuesto con anterioridad donde se demuestra. Además, como en los datos propuestos en la caracterización, el personal parece estar corto para la demanda, en un lugar donde existe sobrepoblación.

### **3. CAPÍTULO III**

Una vez surge el tema de investigación: factores de riesgo asociados a las afecciones que inciden en la buena salud y bienestar emocional y mental de mujeres privadas de la libertad, se relaciona la pertinencia y la validez cuando se observan dinámicas diferentes en un contexto de encierro como lo es la cárcel; esto es evidenciado en la caracterización, cuando se describen diferentes características que pueden incidir mayormente en la salud mental de las PPL.

### **3.1. ¿Por qué esta investigación es importante?**

Ahora bien, partiendo de las cifras y datos mencionados en capítulos anteriores, ello nos permite sustentar el hecho de que las mujeres privadas de la libertad son más propensas a sufrir afecciones en contextos de encierro, como se muestra en la páginas 19-22; con esto, se evidencia que la investigación en curso es pertinente, ya que por cada 100 reclusas no se registra un solo profesional de la salud mental o un agente encargado de tratar estos temas en el centro penitenciario (esto entendido desde documentos e información de la cárcel encontrados a lo largo de la investigación), en el caso de los médicos generales hay cinco distribuidos en 3 turnos para cerca de 2.000 mujeres. No se trata de un problema ajeno ubicado en un contexto a parte de la sociedad, el cual viven muchas mujeres en la cárcel El Buen Pastor, pues es este espacio un riesgo directo donde no se relaciona un conducto regular para tratar temas como las afecciones en la salud mental para las PPL.

Lo anterior, no resulta ser un tema invisible, pues nuevamente entran las cifras y los datos como sustento. El personal de salud en este contexto, es absurdamente desproporcionado si se tiene en cuenta la cantidad de PPL. Además, como se describe en los documentos, donde se habla de salud, y se menciona la salud mental como derecho, sin embargo, sólo se menciona un/una médico general (cifras para el año 2021); por esto se toma en cuenta la desproporcionalidad.

Si nos planteamos la pregunta qué le interesa estudiar a las ciencias sociales, podemos responder su necesidad de estudiar la sociedad, por ello relacionamos la importancia de investigar una parte de la sociedad la cual se encuentra en contexto de encierro, entendiendo esto con las PPL. Nos remontamos nuevamente a los Estándares Básicos de Competencias en Ciencias Sociales, donde desde la formación primaria (grado tercero) se le da un enfoque

necesario al reconocer e identificar “características físicas, sociales, culturales y emocionales” propias de la persona para así entender el entorno y las diferencias para un sano desarrollo y convivencia con las particularidades presentes en el mismo. Lo anterior, para destacar la mención de las emociones y las individualidades desde las ciencias sociales, como método para entender nuevos mundos y realidades ya existentes. Con lo cual, no sólo se procura trabajar una exterioridad sino también una relación intrapersonal, es decir, aquellas relaciones que entablamos con nosotros mismos.

Al plantear dichas relaciones intrapersonales, es clave establecer que estas pueden o no desarrollarse de distinta forma según el contexto, lugar geográfico o momento. Ahora bien, se resalta la pertinencia de la investigación y/o problemática con las protagonistas, por una parte, porque las personas son bastante propensas, pues como señala la Defensoría del Pueblo en su informe del año 2015, los centros penitenciarios son “caldo de cultivo” para las afecciones mentales en PPL, y por otra parte, porque desde afuera se evidencia la necesidad de entender cómo funcionan tanto sus relaciones intrapersonales como las interpersonales, que ya son derivadas de las personas con quienes comparten a menudo.

Por lo anterior, proponemos mencionar algunos aspectos del Modelo CASEL (dispuesto desde Harvard), el cual dice lo siguiente:

El aprendizaje social y emocional (SEL) es una parte integral de la educación y el desarrollo humano. SEL es el proceso mediante el cual todos los jóvenes y adultos adquieren y aplican los conocimientos, las habilidades y las actitudes para desarrollar identidades saludables, manejar las emociones y lograr metas personales y colectivas, sentir y mostrar empatía por los demás, establecer y mantener relaciones de apoyo, y hacer decisiones responsables y afectuosas. (2020)

Este modelo permite darle un foco amplio al desarrollo sano del ser humano, pues trabaja cinco áreas de competencia amplias e interrelacionadas, como este mismo lo menciona. Las de mayor interés para este trabajo investigativo, son **la autoconciencia**: las habilidades para comprender las propias emociones, pensamientos, y valores y cómo influyen en el comportamiento en distintos contextos; **autocontrol**: las habilidades para manejar las propias emociones, pensamientos, y comportamientos de uno de manera efectiva en diferentes situaciones y para lograr metas y aspiraciones; **conciencia social**: la capacidad a comprender las perspectivas y empatías con los demás, incluyendo aquellos de diversos orígenes, culturas, y contextos y **habilidades para relacionarse**: la capacidad para establecer y mantener relaciones saludables y de apoyo y para navegar eficazmente en entornos con individuos y grupos (CASEL, 2020). Estos postulados no sólo anclan en cómo llevar a cabo actividades y el trabajo de la mano con las PPL dentro del espacio carcelario, sino también dan cabida al mencionar las ciencias sociales como aquellas capaces de funcionar como herramientas para entender las diferencias del/la otro/a y reconocer cuáles problemáticas en torno pueden estar inmersas en el desarrollo de afecciones en salud mental de las PPL. Ahora bien, si entendemos las ciencias sociales como herramienta para dicha detección, es pertinente mencionar la Pedagogía Crítica como su fundamentación tras bambalinas.

Para explicar lo anterior, la fundamentación pedagógica de este trabajo de grado gira en torno a la Pedagogía Crítica y esto implica la adopción de un enfoque reflexivo y crítico, la promoción de la participación y el diálogo, la concientización y el empoderamiento, la búsqueda de la justicia social y la acción transformadora como ejes centrales para las PPL. Lo anterior con el fin de entrelazar los diferentes ejes mencionados para el reconocimiento de los factores de riesgo asociados a la incidencia de afecciones mentales en PPL del centro de reclusión El Buen

Pastor de Bogotá. Esto se amplía más adelante, en el apartado titulado *Pedagogía Crítica en la Cárcel El Buen Pastor*.

### **3.1.1. ¿Por qué es importante estudiar este tema desde las Ciencias Sociales?**

Luego de mencionar todo lo anterior, esta investigación es importante para las ciencias sociales, en la medida en que se tienen en cuenta distintos focos como lo serían la justicia social y derechos humanos directamente, y de manera implícita en este trabajo, sería la recuperación y reinserción junto con una perspectiva de género. Ahora bien, a la hora de mencionar la justicia social se hace al entender en un primer aspecto, la necesidad que nace desde las ciencias sociales de reflexionar, estudiar y comprender las desigualdades sociales (asimismo como en el enfoque pedagógico), y por otro lado, la posición de las mujeres en contexto de prisión. Las PPL a menudo enfrentan diversas desventajas, como situaciones de pobreza, violencia y falta de acceso a servicios de salud adecuados, datos expuestos en la caracterización. Al darle paso a esta investigación basada en su salud mental, podemos identificar las barreras y los factores que contribuyen a su vulnerabilidad.

Cuando se menciona el foco de derechos humanos, se entiende que todas las personas incluidas las PPL, tienen derecho a recibir atención en salud de manera digna, incluida la salud mental. Investigar y abordar estas cuestiones es óptimo y preciso para que sus derechos puedan ser respetados y se les pueda otorgar una atención adecuada. Asimismo, que se pueda visualizar si a las PPL se les ha vulnerado sus derechos en torno a la atención digna en su salud mental, el cual es nuestro foco primordial en esta investigación.

En este orden de ideas, los dos focos mencionados con anterioridad, destacan de manera explícita la necesidad e importancia para el campo de las ciencias sociales. Pero cuando se da mención de los otros dos focos implícitos, se sostiene que como futuras licenciadas en ciencias

sociales, no podemos generar ningún cambio sustancial y en menor medida, algún estudio fuera de nuestras herramientas dadas desde las humanidades, sin embargo, sí podemos dejar un precedente de la situación en concreto de las PPL. Por esto, hablamos desde la reinserción y la recuperación, para que con este trabajo se logre al menos otorgar una mirada fehaciente de sus necesidades dentro de la cárcel y una vez estén fuera de ella; como podrían ser intervenciones de otras investigaciones en el campo de la psicología capaces de disponer de campañas y/o programas de intervención directos con las PPL. De la misma manera, el punto de la perspectiva de género implícito en el porqué de las Ciencias Sociales con la salud mental, sale a flote al igual que en punto anterior, al poder dejar un antecedente con la presente investigación en torno a cuáles instituciones competentes puedan realizar intervenciones más sensibles y acordes a la perspectiva de género, como también a políticas que se puedan llevar a cabo para las necesidades particulares de las PPL.

### **3.1.2. Desde la compasión y resiliencia**

Si tenemos en cuenta algunos sentires importantes en este trabajo de grado, no se puede simplemente fijarse en aquellos encargados de generar una afección mental, sino también en los sentimientos enfocados a entender la realidad de las PPL. Por esta razón, entran en cabida la compasión y la resiliencia. Si entendemos la compasión como aquel sentir de empatía y/o pena por el otro/a, su situación y la realidad, para asimismo, establecer una relación de pasividad y en ciertos casos de identificación.

Desde la resiliencia, se entiende como el proceso de adaptarse de manera óptima a sucesos de trauma, tragedia, amenaza o etapas que sugieran un proceso difícil en términos cognitivos, tal como lo expone *American Psychological Association* “Significa "rebotar" de una experiencia difícil, como si uno fuera una bola o un resorte” (2011). Así las cosas, la resiliencia

también es tomada por las ciencias sociales en torno a la psicología, la educación o la sociología para identificar a aquellos sujetos que, aun cuando se desarrollaron en condiciones riesgosas, lograron tener una vida emocionalmente estable y de éxito (Padilla, 2019, como se citó en Kotliarenco, Cáceres y Fontecilla, 1997). Asimismo, según Lecomte (2002) el ser resiliente también implica el reconstruir y construir una vida, en el caso de las PPL las mujeres tienen que ser “capaces” de construir y reconstruir su vida, en un primer momento al entrar a la cárcel, puesto dejan toda una vida, rutina y cotidianidad atrás, para adaptarse a una nueva realidad; en un segundo momento, tienen que volver a realizar esa resiliencia al salir de la cárcel, al haber pagado su condena y, nuevamente se tiene que enfrentar a un nuevo mundo, que en algunos casos va a resultar totalmente diferente al que dejaron atrás una vez ingresaron al espacio carcelario.

### **3.2. Pregunta guía en la investigación**

La siguiente pregunta investigativa se enfoca en la identificación de los factores de riesgo que pueden contribuir al desarrollo de afecciones de salud mental en las PPL en el contexto de la cárcel El Buen Pastor. De esta manera, podemos entender la cárcel como un entorno muy estresante y traumático para cualquier persona, pero especialmente para las mujeres/PPL, que a menudo enfrentan desafíos adicionales debido a su género y su situación legal. Por lo anterior, proponemos la siguiente pregunta de investigación:

- ¿Cuáles factores de riesgo han sido rastreados como potenciales rasgos que inciden en la salud mental y socioemocional en mujeres privadas de la libertad en la cárcel El Buen Pastor? ¿Desde las ciencias sociales, qué tipo de reflexiones pueden incluirse en el currículo para fortalecer la relación salud mental, entorno y sociedad, de sujetos en condición de encierro?

### **3.3. Propósitos para la propuesta pedagógica**

#### **GENERAL:**

- Reconocer las principales razones capaces de interferir en mi salud mental y la forma en que puedo tramitarlas, desde las posibilidades de reflexión que nos brindan las ciencias sociales.

#### **ESPECÍFICOS:**

- Construir un círculo de confianza y respeto consigo misma y con las demás PPL, a partir de los sentires y saberes previos, desde la posición como sujeto social.
- Comprender la necesidad de expresar las emociones, desde la integración del aprendizaje académico y social, y el afianzamiento de las PPL como sujetos de derechos en el contexto que habitan.
- Identificar en las ciencias sociales un espacio de saberes, observación y reflexión que permita explicar la incidencia del entorno, en los comportamientos, en el bienestar y la salud mental.

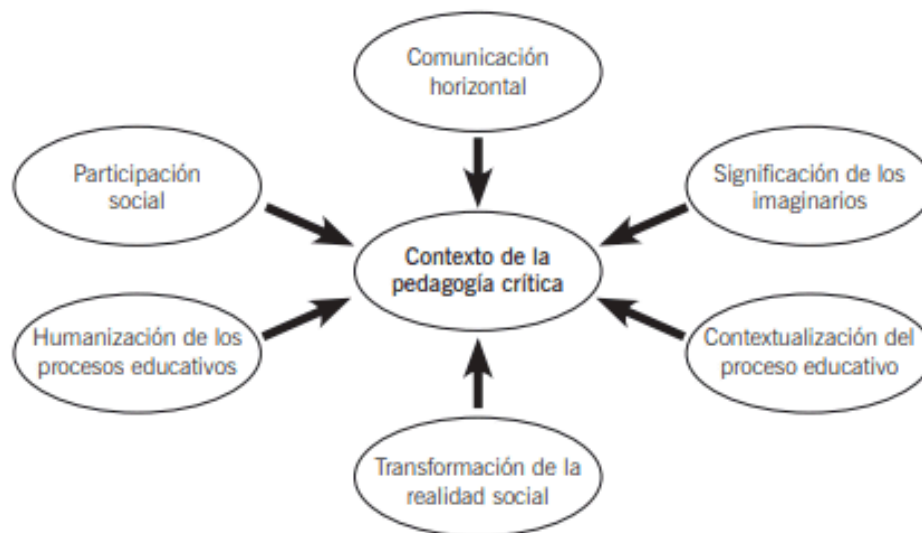
## 4. CAPÍTULO IV

Se propone una pedagogía crítica, la cual basa su fundamentación en comprender por ejemplo, cómo las estructuras de poder en la sociedad generan desigualdades y opresión hacia una cierta población o grupo social. Por ende, cuando se menciona dicha pedagogía para encaminar la investigación, se supone entablar el diálogo entre una minoría en la sociedad, como lo son las PPL, y la forma de relación de quienes las rodean. La pedagogía crítica se basa en un enfoque reflexivo y crítico que busca analizar las estructuras sociales y las relaciones de poder que contribuyen a la opresión y la desigualdad, anteriormente mencionadas.

### 4.1. Desde la pedagogía crítica en la cárcel

Por otra parte, al aplicar este enfoque en el estudio de los factores de riesgo asociados a la salud mental de las mujeres privadas de la libertad, se busca comprender las causas subyacentes de los problemas. Es entonces, cuando mencionamos los supuestos teóricos de la pedagogía crítica expuestos por Ramírez:

**Figura 1:** “*Supuestos teóricos*” (Ramírez, 2008)



De los aspectos anteriores, se toman en cuenta por ejemplo, el postulado de la transformación de la sociedad y la humanización de los procesos educativos, para la problematización del trabajo interno con las PPL. Si se destaca una característica importante de la humanización de los procesos educativos, postulada por Ramírez, se muestra lo siguiente: “La humanización de los procesos educativos sugiere estimular la habilidad intelectual, pero también sugiere agudizar el aparato sensorial y cultivar el complejo mundo de los sentimientos”(2008, p. 3). Con lo anterior, el planteamiento de ampliar el intelectualismo no aparta la necesidad de trabajar con los sentimientos, o si lo aterrizamos de una mejor manera, a concretar un trabajo ligado a la interioridad de la persona/estudiante/PPL.

Ahora bien, con la pedagogía crítica se trabaja de la mano con el diálogo y la escucha. Pues esta fomenta la participación activa de las PPL en el proceso educativo y promueve el diálogo como una herramienta para la construcción de conocimiento colectivo. En este contexto, se busca involucrar a las PPL en la investigación, considerando sus experiencias, perspectivas y voces como fundamentales para identificar los factores de riesgo.

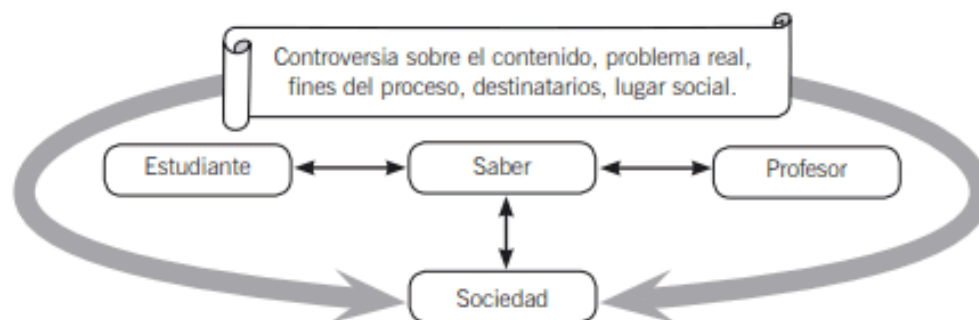
Si analizamos otro aspecto fundamental de la pedagogía crítica, destacamos la acción capaz de transformar. Con este enfoque se fundamenta la idea de la justicia social y la equidad, buscando entender y en parte, superar las desigualdades, asimismo promover la inclusión de los grupos más vulnerables, en este caso las PPL. Al aplicar este enfoque en el estudio de los factores de riesgo asociados a la salud mental de las PPL, se busca visibilizar las desigualdades existentes en temas de salud, bienestar, infraestructura e identificar la precariedad existente en su espacio carcelario. Dichas afirmaciones se destacan en la caracterización.

Además, la pedagogía crítica encamina a una acción transformadora, es decir y en concreto a superar el hecho de estancarse en la mera reflexión teórica y proponerse la transformación de la realidad existente en la investigación. Si bien, como investigadoras y practicantes de la facultad de humanidades y la licenciatura en ciencias sociales, no podemos propender un cambio estructural con dicha investigación en la cárcel, se espera lograr al menos, un foco más amplio a otros estudios que encaminen su interés a este contexto y a dicha problemática.

#### **4.1.1 Una visión desde lo didáctico**

Ramírez propone de nuevo una gráfica sobre el funcionamiento de la didáctica en medio de la Pedagogía Crítica, donde se ve una clara relación entre los sujetos inmersos y los saberes expuestos en la acción de aprendizaje:

**Figura 2:** *“Didáctica en el contexto de la pedagogía crítica”* (Ramírez, 2008)



Por esto, Ramírez define lo siguiente: “Con base en lo anterior, se conjetura que la didáctica es un acontecimiento marcado por encuentros y por relaciones entre los actores y las actividades educativas” (2008). Entonces, con todo esto, se entiende el trabajo desde la Pedagogía Crítica en conjunto con las actoras sociales en cuestión y sus saberes para entender sus propias realidades y trabajar en pro de su transformación. Sumado a lo anterior, González comparte un aspecto clave descrito por Freire, donde se vuelve a discutir el método de esta pedagogía y donde además, se recalcan puntos como la necesidad de concientizar a las PPL (en este caso) de sus realidades:

Cuando Freire pasa a concretar un método psicosocial de alfabetización (cf. Freire, 1967: 97-149) congruente con su filosofía concientizadora, volvemos a encontrar otra vez la criticidad, pues ese método, basado en el debate grupal de situaciones existenciales desafiantes, ha de ser activo, dialógico, crítico y de espíritu crítico (Freire, 1967: 103). El método, basado en el concepto antropológico de cultura y en la distinción entre el mundo de la naturaleza y el de la cultura, posee un carácter inductivo (se parte de la realidad existencial inmediata, aunque se trata de trascenderla y ampliarla), dialógico (se desarrolla en base a la discusión colectiva) y problematizador (se trata de cuestionar la

realidad para conocerla, criticarla y cambiarla, a la vez que este proceso supone un aprendizaje crítico y situado de la lengua escrita (2007, p. 58)

Así las cosas, González explica de una forma muy breve y sucinta el tema de la *antropología* mencionado en la anterior cita, con lo siguiente: “El modelo antropológico freiriano implica una comprensión crítica del hombre en tanto ser que existe en el mundo y con el mundo.”. Esto no solamente aterriza tan gruesa idea, sino también, propugna la necesidad de trabajar con las PPL desde su existencia en el mundo y la importancia de dicha existencia en este.

#### **4.1.2. Relaciones de poder inmersas en el desarrollo de las afecciones en la salud mental de las PPL**

Según lo propuesto anteriormente con la pedagogía crítica, se espera analizar las relaciones de poder existentes en el desarrollo de afecciones en salud mental en PPL. De esta manera, en el caso de las PPL se pueden aplicar las perspectivas de Michael Foucault en torno al encierro y/o la prisión, puesto que la prisión y sus estructuras de poder crean afecciones en la salud mental de estas personas privadas de la libertad. Por ello, la cárcel juega un papel primordial al imponer una disciplina rigurosa y al ejercer el control total en torno a las vidas de las PPL, ya que regula su tiempo, actividades e interacción social de unas PPL con otras. Esta vigilancia constante y la falta de autonomía podrían desencadenar sentimientos de angustia, depresión y/o ansiedad. Además, Foucault argumenta que las prisiones y otras instituciones disciplinarias producen y refuerzan las identidades y categorías sociales. Es decir, en el caso de las PPL, por esto se puede describir la cárcel como un mecanismo de control y opresión que refuerza las desigualdades sociales. Por lo anterior, las mujeres pueden ser estigmatizadas y

sometidas a diferentes formas de violencia dentro de la cárcel, dicho esto, su salud mental se vería afectada.

#### **4.1.3. La normatividad en la educación para adultos y los CLEIS**

En Colombia, la educación para jóvenes y adultos es una apuesta que rige con ley y de manera constituida por parte del Ministerio de Educación Nacional del país, así se estipula desde la documentación encontrada en la Biblioteca Digital del Magisterio:

La educación de personas adultas fue contemplada por la Ley 115 de 1994 en el Título III, Capítulo 2. A partir de estas primeras disposiciones, se desarrolló su reglamentación mediante el Decreto 3011 de 1997. Luego, han surgido algunas disposiciones por parte del Ministerio de Educación Nacional, encargadas de aspectos de orden conceptual y procedimental, para atender necesidades más específicas. (Martínez, O).

Lo anterior, demuestra que, las personas en Colombia sin importar su edad, están amparadas para poder participar de la formación en educación. Ahora bien, esta educación está sujeta a las características que rigen en su edad, su entorno (contexto) y su forma de actuar. Por ende, se proponen unos *Ciclos Lectivos Especiales Integrados* (CLEI), para la formación de este grupo en la sociedad, estos ciclos son específicamente aplicados en las PPL y consisten en lo siguiente (esta información se encuentra de manera amplia en la caracterización):

Los Ciclos Lectivos Especiales Integrados – CLEI, son unidades curriculares estructuradas, equivalentes a determinados grados de educación formal regular; constituidos por objetivos y contenidos pertinentes, debidamente seleccionados e integrados de manera secuencial para la consecución de los logros establecidos en el respectivo Proyecto Educativo Institucional. El Decreto 3011 de 1997 en el artículo 21

establece que los CLEI se organizarán de tal manera que Priorizar las 35 Entidades Territoriales con las tasas más altas de analfabetismo Índice de Analfabetismo Censo 2005 Voluntad / Interés manifiestos de las Entidades Territoriales en el Plan de Desarrollo Territorial Capacidad institucional y técnica de las Secretarías de Educación para atender el Programa 29 la formación y los logros alcanzados tengan las siguientes correspondencias con los ciclos lectivos regulares de la educación básica:

El primer ciclo, con los grados primero, segundo y tercero.

El segundo ciclo, con los grados cuarto y quinto.

El tercer ciclo, con los grados sexto y séptimo.

El cuarto ciclo, con los grados octavo y noveno.

Las personas que cumplan y finalicen satisfactoriamente todos los ciclos lectivos especiales integrados de la educación básica de adultos, recibirán el certificado de estudios del bachillerato básico. (Cantor, J. 2017).

Con esto, se logra demostrar toda la estructura existente para la educación en adultos/as. Está reglamentada y está organizada. Se les propone un lugar específico en el sistema educativo. Ahora, entendamos en qué se basa este proceso en adultos/as. Esta cita es tomada de los Lineamientos generales y orientaciones para la educación formal de personas jóvenes y adultas en Colombia (2017) quien lo menciona desde el MEN:

El aprendizaje de los adultos es un proceso cognitivo interno, que se desarrolla a partir de las experiencias acumuladas, las situaciones del contexto en el cual se desempeñan, las diferencias, la idiosincrasia, entre otras, que permite apropiar, asimilar y acomodar en la estructura mental del adulto los nuevos conocimientos para ser aplicados al contexto donde viven estas personas, y que contribuya en su proyecto de vida. En este

sentido, es indispensable el desarrollo de las competencias básicas, las ciudadanas y el desarrollo de las actitudes emprendedoras que permitan poner en práctica su conocimiento en la vida diaria, y logre generar una trayectoria para la inserción al mundo laboral. (MEN, 2017)

Expuesto todo lo anterior, por una parte, se indica la manera por la cual son formadas estas personas y por otra parte, lo que les permite el ser formadas, sin importar su edad. La pedagogía crítica, por su parte, tiene como planteamiento el desarrollo del pensamiento crítico y el entender las desigualdades latentes, además, inmiscuye el trabajo desde los conocimientos previos adquiridos por las experiencias también. Es indiscutible la necesidad de trabajar una pedagogía crítica con PPL.

#### **4.2. Sistematización de la información: Metodología y aplicaciones**

La metodología que se empleó en este trabajo de grado fue la sistematización de experiencias, dicha metodología basada en Oscar Jara Holliday, quien nos permitió no solo recopilar datos, sino también interpretar y aprender de la experiencia vivida.

En primer lugar, nos involucramos directamente con las PPL . Según Jara Holliday, "la sistematización implica un proceso participativo donde los actores principales están involucrados en todas las fases de la investigación" (Jara, 2018, p. 27). De esta manera, involucrarnos nos permitió observar y registrar de primera mano las condiciones de vida y los factores que influyen en su salud mental. Mantuvimos registro detallado de nuestras observaciones diarias, asimismo, la observación de los resultados de la unidad didáctica que íbamos aplicando en cada sesión; las notas que se tomaron incluían descripciones del ambiente carcelario, las interacciones sociales, el acceso a servicios de salud y salud mental, y las actividades diarias. Estos elementos se ven reflejados en el proceso de sistematización que se llevó a cabo en el capítulo V.

En segundo lugar, las preguntas investigativas que se plantearon fueron claves para guiar dicha investigación. Jara Holliday sugiere que "el planteamiento de preguntas clave es esencial para enfocar el proceso de sistematización y para definir los aspectos más relevantes a estudiar" (Jara, 2018, p. 35). Entonces, se quería indagar principalmente por los factores de riesgo que afectan la salud mental de las PPL dentro de la cárcel El Buen Pastor. Dicha pregunta ayudó a dar enfoque en los aspectos más relevantes y a estructurar nuestra recolección de datos.

En tercer lugar, utilizamos fuentes de información para tener una visión más amplia y completa de la situación, pues Jara Holliday destaca que "una recolección de información exhaustiva y diversificada es crucial para obtener una comprensión holística del fenómeno estudiado" (Jara, 2018, p. 42). Sin embargo, la mayoría de dicha información no quedó documentada, pues dentro del centro penitenciario no fue posible el ingreso de una grabadora de voz; se realizaron diálogos con monitoras y varias PPL, a parte de la unidad didáctica que se estaba llevando a cabo. Se quiso realizar entrevistas a guardias del INPEC y personal de la salud dentro de la cárcel, pero nos fue imposible. Por ello, tuvimos una gran búsqueda documental que nos ayudó con las fuentes de información, ello se puede detallar en el estado del arte de dicha investigación. También revisamos documentos y estadísticas disponibles en el centro penitenciario y publicaciones científicas relevantes.

En cuarto lugar, una vez recopilada la información, se procedió a reconstruir cronológicamente los eventos y factores que influyeron e influyen en la salud mental de las PPL. Dicha reconstrucción, según Jara Holliday "en este momento se puede identificar los momentos

significativos, las principales opciones realizadas, los cambios que fueron marcando el ritmo del proceso y llegar a ubicar las etapas que siguió el proceso de la experiencia” (Jara, 2018, p. 10). De esta manera, al reconstruir la historia por nuestro paso por la cárcel El Buen Pastor, al volver a revisar las actividades hechas por las PPL, nuestro panorama cambió y se abrió una perspectiva diferente a la que se tenía en un principio, pudimos ver delimitantes, fallas, aciertos y desaciertos. Todo ello se describe en el capítulo V y VI de esta investigación.

En quinto lugar, hablamos del análisis de datos. Así logramos enfocarnos en las experiencias y clarificar los datos allí encontrados. Toda la información recopilada a partir de diario de campo, actividades resueltas en clase, charlas, etc. Según Jara "el análisis debe enfocarse en identificar relaciones y dinámicas internas que explican el comportamiento del fenómeno estudiado" (Jara Holliday, 2018, p. 58). Por lo anterior, el análisis de la práctica pedagógica se vio envuelta por estas relaciones por las PPL con su entorno y la cotidianidad que les afecta potencialmente.

En sexto lugar, la metodología propone la interpretación crítica. En esta etapa entendemos el “qué”, el “cómo” y el “por qué”. Jara enfatiza que "la interpretación crítica implica una reflexión profunda sobre las causas subyacentes y las condiciones que influyen en los resultados observados" (Jara, 2018, p. 65). De esta manera, se examinaron las causas detrás de los factores de riesgo, las cuales estarían relacionadas a sus condiciones de vida. Esto desde los hallazgos logrados con las PPL y la teoría previa a la práctica.

En séptimo lugar, se trabaja la elaboración de conclusiones y recomendaciones como se habla en el capítulo VI. Para este aspecto, se reflexiona en torno a lo encontrado en el contexto y cómo se relaciona con la propuesta tanto pedagógica como teórica. Entendido esto, parte de las conclusiones fue afianzar estos aprendizajes y las prácticas con las PPL como apuesta hacia el

currículo de las ciencias sociales. Desde lo planteado, Jara dice "las conclusiones deben ser útiles y aplicables, orientadas a mejorar las prácticas y políticas relacionadas con el fenómeno estudiado" (Jara, 2018, p. 72). Es por lo que destacamos la cartilla como herramienta en torno a una propuesta de todos aquellos interesados en trabajar nuevamente de la mano de las PPL. Identificamos varias recomendaciones prácticas, como la necesidad de mejorar el acceso a servicios de salud mental y promover actividades recreativas y educativas que ayuden a las internas a manejar el estrés y la ansiedad.

Finalmente, Jara habla de la comunicación de resultados así: "la comunicación de resultados debe ser clara y accesible, facilitando el entendimiento y la apropiación de los hallazgos por parte de los actores involucrados" (Jara Holliday, 2018, p. 80). Así las cosas, fue pertinente elaborar una transmisión de información comprensible para el público y capaz de dar a conocer tanto perspectivas de sentires, como hallazgos teóricos en el campo de trabajo. Fue posible en la medida en que hubo recolección de información de primera mano con las PPL, pues a partir de sus propios discursos y planteamientos se establecieron hasta denuncias de lo que ellas vivencian día a día.

### 4.2.1 Un camino hacia la sistematización

#### Desde los hitos

##### **o Hitos antes**

- Previa a la implementación de la práctica pedagógica hubo unos puntos importante en el proceso, entendidos como la elección de lugar, la población e incluso el tema a aplicar:
- La elección del lugar fue el primer hito, pues la controversia por trabajar con la población PPL era el principal “pero”. Implicaba estar seguras del contexto, de las actividades a aplicar y el tema.
- La población representaba una de las mayores intrigas para nosotras como practicantes, porque existía constantemente la pregunta “¿y si no quieren trabajar con nosotras?”. Sin embargo, así como en el punto anterior, fue fundamental mantener una postura frente a lo que se deseaba llevar a cabo y con quiénes se deseaba trabajar.
- El tema, este fue uno de los momentos inexplicables que encontramos en el camino. Fue complejo pensar cómo relacionarlo con la ciencias sociales y en sí, si sería prudente trabajarlo con las PPL, sin embargo, logramos relacionarlo con el tiempo. Incluso, continúa siendo un debate explicar cómo entablamos un diálogo entre la salud mental y las ciencias sociales, pero ha sido un gran logro haberlo hecho, cada vez es más clara la intención.

### **o Hitos durante el desarrollo de la práctica pedagógica**

- Durante el desarrollo de nuestra práctica pedagógica nos llevamos una grata sorpresa, puesto que pasamos de los nervios a la calma, esto al encontrarnos por primera vez con las mujeres del Buen Pastor. El primer encuentro que tuvimos con ellas fue muy agradable, el primer grupo fue un CLEI 4 con 10 mujeres, y ahí, compartiendo espacio con ellas se empezó a abrir una nueva realidad para nosotras como practicantes y futuras docentes. Aquel primer día, tuvimos una aproximación muy grata con aquellas mujeres, sin embargo, fue un choque de realidad bastante grande, que por cierto, es lo que hemos venido experimentado a lo largo del tiempo en las clases con las PPL. El primer día de prácticas marca un antes y un después en lo que respecta a nuestro trabajo de grado, porque por fin vimos materializado el trabajo de más de un año, las investigaciones exhaustivas, las planeaciones referente a las actividades para aplicarlo en el centro penitenciario; por fin nos enfrentamos al sin fin de emociones, curiosidades y aprendizajes que teníamos a mil en nuestras cabezas mientras escribíamos este trabajo de grado. De esta manera, nos enfrentamos a todo y por fin empezamos a ver andando este proyecto.
- Conforme iban pasando los días de prácticas nos enteramos más de lo que sucede allí adentro, los choques emocionales para nosotras fueron muy grandes, pues a veces salimos del lugar de prácticas afectadas luego de observar el resultado de las actividades hechas en clase con las PPL, pero no porque haya salido mal la actividad, sino por el contrario, salió tan bien que hubo tanta

sinceridad por parte de las PPL que afecta nuestra sensibilidad emocional. Lo anterior, porque en actividades como la del buzón secreto y en otras donde les pedimos que escribieran su sentir *demaneer anonima*, ellas se desahogaban con nosotras y ahí pudimos observar los factores de riesgo que verdaderamente les estaba afectando su estabilidad emocional; leer esos escritos es doloroso, complicado y triste el saber cómo son tratadas allí dentro, de los vacíos emocionales que poseen gracias al encierro al que están condenadas, la mayoría por muchos años, las preocupaciones que tienen respecto a su futuro, el miedo tan paralizante de no saber cómo están sus hijos, si ya comieron, si están bien, si están con una buena persona, si estudian, trabajan o si son buenas personas. Asimismo, la pregunta que invade sus cabezas diariamente ¿cuándo voy a salir de aquí? ¿Qué pasará conmigo al salir de la cárcel, cómo me va a tratar el mundo que está allí afuera? Claramente, estos aspectos nos afectan a nosotras como prácticamente, pero no significa que sea malo, por el contrario creemos que de alguna manera estamos realizando bien nuestro trabajo y que los sentires que ellas nos expresan tanto escritos como verbales, de acuerdo a su salud mental, nos llegan a la profundidad de nuestro ser.

- A partir de allí, hemos descubierto muchas cosas que nos han abierto los ojos respecto a nuestro trabajo investigativo y es que nosotras no vamos solo por ir y cumplir con la estipulación de un trabajo de grado para nuestra graduación, sino que por el contrario estamos involucradas en nuestra labor para aportar aunque sea un pequeño granito de arena a cada una de las mujeres que pertenecen al

CLEI 4 y 3. Al mismo tiempo, este trabajo de grado va más allá, para nosotras es algo humano, con cada actividad que hacemos en clase lo que buscamos es sacarlas un poco del boomerang diario que tienen en ese lugar, es decir, buscamos sacarlas de la monotonía en la cual se encuentran inmersas; pues, para ellas su día se repite, casi que con exactitud, todos los días de su vida hasta cumplir su condena. Siguiendo esta misma línea, en las actividades hemos descubierto factores de riesgo que no se nos habían pasado por la cabeza y que en la labor práctica descubrimos que son un fuerte detonante para la salud mental de las PPL, como es el caso de las guardianas del INPEC como factor de riesgo para estas mujeres y, la verdad, es que hasta nosotras mismas como practicantes hemos sentido el trato fuerte, no en la medida de cómo tratan a las PPL, de parte de las guardianas y guardianes. Dicho lo anterior, el primer día que llegamos como practicantes al centro de reclusión, las funcionarias nos advirtieron que teníamos que estar preparadas para el trato fuerte por parte de estas personas. Ahora bien, si con personal practicante tienen este tipo de tratos, con las PPL es un poco más agravado.

- Por otra parte, el realizar las prácticas en ese lugar nos ha abierto la perspectiva de una nueva realidad, como lo mencionamos anteriormente, aprendimos a valorar las cosas pequeñas como el simple hecho de poder observar diferentes paisajes, de poder tomar aire puro, y de cosas tan importantes como el poder de decidir sin que nadie coarte nuestra libertad y tener autonomía sobre nosotras mismas.

- Hemos experimentado diferentes choques al realizar nuestras prácticas al encontrarnos con mujeres que en círculos de la palabra quiebran en llanto al expresar sus emociones, mujeres que dicen estar pagando injustamente una condena, mujeres que están recluidas por haber botado sus documentos de identidad, PPL que no quieren salir de la cárcel porque su vida es “mucho mejor” dentro del centro penitenciario que afuera. Son choques de realidad duros y muy fuertes los que hemos experimentado en el transcurso de las prácticas, pero son experiencias que nos han dejado un aprendizaje marcado en el corazón, estas prácticas y las mujeres que las conforman marcaron un antes y un después de nosotras como practicantes y futuras docentes. Por ello, estamos eternamente agradecidas con cada una de las mujeres a las hemos tenido el privilegio de dictar una clase en el centro de reclusión El Buen Pastor de Bogotá.
- Otro punto es, en medio de las prácticas las tutoras son indispensables en nuestra labor de practicantes, en especial la monitora que nos acompañó que siempre ha estado pendiente de nosotras en las clases y nos ha guiado en este camino. Las chicas que cumplen el papel de tutoras son muy cordiales y serviciales con nosotras, además, Tatiana la chica que maneja educativas en el centro de reclusión ha sido de mucha ayuda en el proceso, como también los profesores que dictan clases por parte de la secretaría de educación.
- En cuanto a conforme realizamos nuestras prácticas creemos más que la re - socialización no surte efecto en el centro penitenciario, por el contrario creemos

que la cárcel les coarta su vida tanto inmediata como a futuro, la cárcel marca a las mujeres tanto psicológica como física, financiera y, nos pensamos que en todos los ámbitos de la vida, pensamos esto porque en los años de condena están sometidas a malos tratos por parte de las guardianas y de las mismas compañeras, de acuerdo a nuestras actividades ni siquiera confían entre ellas mismas, existe rivalidad, peleas y sometimientos. En ese lugar prima la vulneración de los derechos humanos y es que ¿quién las defiende a ellas? y más complejo aún ¿quién las defiende de ellas mismas en torno a los pensamientos suicidas? Pues carecen de personal psiquiátrico y psicológico. Pues muchas de ellas prefieren no acceder a los servicios en psicología porque son en extremo demorados y cuando por fin las atiende un personal experto en salud mental lo que hacen es medicarlas y no siguen un tratamiento, además, hablando con las mujeres nos dicen que al acceder ellas a la atención en salud mental les puede salir en contra frente al juez que lleve su caso.

- Para finalizar, creemos en las segundas oportunidades.

#### **o Hitos luego de la implementación de la propuesta pedagógica**

- La primera semana luego de la cual aplicamos la práctica pedagógica, se convirtió en hito haber logrado una charla profunda y en confianza con el primer grupo de PPL. Existió, de manera previa, una creencia de tener un límite o resistencia de parte de ellas, pero fue todo lo contrario, el recibimiento y la conclusión de las actividades, fueron gratificantes.

- Los factores de riesgo en común entre ellas son un hito, porque representan una reafirmación de la propuesta investigativa y la justificación de la misma.

### **La sistematización y ejes**

#### **o ¿Qué sistematizamos?**

- En este aspecto, se considera importante la sistematización de las experiencias dadas en la práctica pedagógica. Aquí, se ve reflejado el trabajo con las PPL desde distintas actividades donde se evidencia una interacción directa entre los planteamientos de ellas confrontados con los puestos en la teoría. Si bien, se logra una gran cantidad de evidencias escritas, plasmadas y dibujadas, los relatos tienen similitudes y a veces, pocas distancias en cuanto a los factores de riesgos. Entonces, lo que se sistematiza se concluye como aquellas experiencias reunidas tanto de ellas como las propias:
  - Confesiones.
  - Dibujos.
  - Círculos de diálogo.

#### **o ¿Para qué sistematizamos?**

- En este punto es clave decirlo, se sistematiza para tener una evidencia correspondiente a una realidad dada pero ignorada. Para lograr no solamente un resultado académico, sino dar a conocer un contexto que pone en peligro miles de vidas. Desde lo anterior, se entiende que las ciencias sociales tienen de

manera innata el análisis de los problemas en la sociedad y por ende, la intervención en éstos. La salud mental y los factores de riesgo incidentes en la misma, son un tema constante en la vida de las PPL, no es una hipótesis previa a la aplicación de la práctica pedagógica, lo cual es en gran medida preocupante.

- Además, se sistematiza para incentivar a los y las próximas practicantes a trabajar en un espacio como el Buen Pastor. Se comprende la complejidad de lo que esto implica, pero con las evidencias de las actividades y como tal de la experiencia pedagógica, las expectativas pueden cambiar. Las PPL son personas, en la gran mayoría, abiertas a participar en propuestas distintas a las comunes de su entorno y esto es importante tenerlo en cuenta.
- Por otra parte, esta sistematización permite poner la atención y el foco en un lugar aislado por la sociedad, la cual tiene consigo una moralidad tajante. Pero, ¿por qué decir lo anterior? Para el ingreso al Buen Pastor, es por seguridad, necesario ser marcadas con aproximadamente seis sellos en el antebrazo, al salir del sistema carcelario y tomar los transportes correspondientes, las personas detallan estas marcas y las miradas despectivas y, a veces, con miedo son notorias. Por esto, es correspondiente romper con estas acciones de un tono clasista y excluyente.

**o ¿Desde dónde sistematizamos?**

- Se puede mencionar la sistematización desde un punto de la realidad, es decir, se sistematiza desde el producto de la práctica pedagógica, desde las

experiencias, la confianza y los testimonios obtenidos con las PPL en el Buen Pastor. Sumado a lo anterior, se sistematiza también desde lo escrito en la teoría, los planteamientos previos al acercamiento del entorno carcelario. No obstante, se aclara que si bien hay una relación entre la teoría y la práctica, las diferencias son en algunos casos, abismales.

- Se sistematiza de igual manera, desde la relación obtenida entre las ciencias sociales y la salud mental. La sustentación de esta relación no sólo tiene cabida en la teoría, sino también toma furor en la práctica pedagógica, si entendemos los puntos claves como la forma de mediar los sentimientos con el reconocimiento del cuerpo como un territorio que importa.

#### **4.3. Unidad didáctica: contenidos y metodología**

En este apartado se pretende desglosar las unidades didácticas de 8 sesiones con mujeres privadas de la libertad en la cárcel El Buen Pastor de Bogotá. Las unidades didácticas se realizaron entendiendo el contexto de encierro de las PPL, como también se pretende ser realistas como los recursos en torno a los materiales. Así, se proponen materiales fáciles de utilizar y que no ponen en riesgo la salud e integridad de ninguna PPL y de las investigadoras. Además, proponemos el juego como aquel capaz de hacer del cuerpo un territorio digno de acceder a los derechos y emociones que le atraviesen. Y seguido a ello, reconocer que hay diferencias desde lo físico, hasta lo más abstracto que como el pensamiento, las experiencias y las posturas políticas; donde lo fundamental, es aceptar las diversidades y lo que va más allá de nuestras posturas personales. El reconocimiento de todo esto y la capacidad de internalizar, permite así, ver al otro

o la otra con empatía y respeto. Además, proponemos las manualidades como potenciadoras para explorar los factores de riesgo en las PPL, esto mediante sus sentires, emociones, relatos y evocaciones; por ello, nos inclinamos por esta práctica en tanto nos resulta una manera sutil de tocar temas tan importantes y delicados como son sus emociones y salud mental. Ahora bien, datos de la página web Positivarte respaldan la importancia de las manualidades en personas adultos:

En los adultos encontramos evidencia de cómo se estimula el **cerebro**, potenciando y protegiendo la **memoria**, así como **disminuyendo el riesgo de deterioro mental**. En esta línea, una encuesta realizada por Betsan Corkhill revela que las manualidades y juegos mentales tienen cualidades beneficiosas para el **desarrollo del cerebro** y la **salud emocional**. En otro estudio, publicado en la revista Neurology, se concluyó que las actividades artísticas pueden disminuir el riesgo de **deterioro cognitivo** leve. Los individuos que pintaron, esculpieron, fotografiaron y dibujaron en la mediana y tercera edad tenían 73% menos probabilidades de desarrollar deterioro cognitivo leve en comparación con quienes no lo hicieron. Los que practicaban manualidades redujeron el riesgo de demencia hasta un 45% frente a quienes no practican estas actividades. (2015)

De esta manera, la mayoría de la unidad didáctica presentada a continuación está basada en manualidades, en la utilización de pinturas, colores, papel, cajas, lana etc., pues “también se asocian a esta práctica diversos beneficios emocionales. Mucha gente se inclina por ellas como un modo de disminuir el estrés”. (Positivarte,

2015) Por ello, reconocemos la importancia de estas prácticas dentro del espacio carcelario y proponemos trabajar desde este punto para generar un círculo de confianza y respeto, donde por medio de las actividades presentadas se nos permita investigar los factores de riesgo asociados a la incidencia de afecciones mentales en las PPL.

<b>Plan de clase</b>	
<b>Escuela/Universidad/Instituto:</b>	<b>Cárcel El Buen Pastor de Bogotá</b>
<b>Profesor(a):</b>	<b>Catalina Daza y Nataly Castrillón</b>
<b>Asignatura:</b>	<b>Ciencias Sociales</b>
<b>Período académico:</b>	<b>Año 2023</b>
<b>Horario:</b>	<b>Lunes y martes de 2 pm a 4 pm.</b>

Se presenta una unidad didáctica con ocho actividades estructuradas en tiempo, actividad, descripción y recurso didáctico. La mayoría de dichas actividades fueron estructuradas para que se realizarán con manualidades, esto pensado en los pocos recursos que se disponen dentro de la

cárcel El Buen Pastor y, las complicaciones al momento de ingresar elementos como tijeras, pegamento etc. A continuación, se presenta un referente de las 8 actividades llevadas a cabo con las PPL, las siete actividades restantes se podrán encontrar en la parte final de dicho documento en el apartado *anexos*.

## Actividad 2: Buzón secreto

### Objetivos:

1. Fomentar la expresión de pensamientos y sentimientos de forma anónima y segura.
2. Investigar y recopilar de manera profunda factores de riesgo asociados a la incidencia de afecciones mentales.

TIEMPO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	RECURSO DIDÁCTICO
15 minutos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Saludo por parte de las docentes</li> <li>• Explicación general de la actividad</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se presentará el buzón secreto a las mujeres privadas de la libertad y se explicará que se utilizará para recopilar de forma anónima relatos, situaciones, sentires o lo que ellas consideren importante en torno a su salud mental, para que nosotras como docentes podamos recopilar dicha información y así observar los</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Diálogo.</li> </ul>

		factores de riesgo que inciden en las afecciones mentales de estas mujeres dentro del espacio carcelario.	
<b>10 minutos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Espacio para preguntas y aclaraciones.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se explican los objetivos de la actividad</li> <li>• Como docentes e investigadoras tenemos que asegurar a las participantes que sus respuestas serán confidenciales y que se respetará su privacidad.</li> </ul>	
<b>40 minutos.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Desarrollo de la actividad. Escritura anónima.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se destinarán 40 minutos de la sesión para que las mujeres puedan tranquilas y libres puedan plasmar sus emociones, relatos o historias en aquellas hojas. También, se dispondrá de música relajante para que puedan realizar con mayor</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hojas</li> <li>• Lápices</li> <li>• Colores</li> <li>• Cinta</li> </ul>

		<p>tranquilidad el ejercicio.</p> <p>Asimismo, podrán hacer uso de diferentes colores por si quieren realizar algún gráfico.</p>	
<p><b>30 minutos.</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Discusión grupal y cierre del buzón.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se invita a las mujeres a depositar su papel en el buzón secreto, este quedará sellado y solo será abierto por las investigadores</li> <li>• Se discutirá sobre las actividades llevadas a cabo hasta el momento, aquí se abrirá un espacio donde ellas se puedan expresar y compartir en un espacio seguro sus pensamientos y adquisiciones a lo largo de las actividades, esto se hará en círculo.</li> </ul>	

15 minutos	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Cierre y agradecimientos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Se harán las respectivas conclusiones del espacio, siempre dando gracias a las mujeres por permitirnos explorar algo tan importante como son sus emociones y sentimientos.</li> </ul>	
------------	---	--	--

### **CARTILLA - VOCES DEL BUEN PASTOR**

El producto final que fue devuelto a la institución, es una cartilla creativa. Lo anterior, se propone desde la idea de haber podido compilar factores de riesgo identificados en torno a la participación activa de las PPL, con ayuda de la cartilla y sus actividades. Es necesario en la medida en que es un aporte tanto para el Buen Pastor, como para próximos practicantes de distintas áreas interesados en este contexto y en la salud emocional de las PPL, como también para próximas investigaciones.

Por tanto, se plantean 4 puntos claves para darle razón de ser a este producto:

En primer lugar, participación activa: Desde este aspecto, se espera involucrar a las mujeres en su proceso de identificación y análisis de los factores de riesgo inmersos en su cotidianidad. Pues esto no solo permite una visión propia y relevante, sino que también empodera a las PPL al permitirles compartir sus experiencias y perspectivas.

En segundo lugar, como herramienta educativa y preventiva: la cartilla tiene como objetivo ser una herramienta educativa, capaz de ser utilizada dentro de las instituciones penitenciarias para informar y educar a otras PPL sobre los posibles factores de riesgo asociados a las afecciones mentales. Sumado a esto, servirá como una medida segura dirigida a aumentar la conciencia y permitir la identificación temprana de dichos factores.

En tercer lugar, la cartilla es propuesta en tanto es accesible y creativa, ello porque queremos entregar un producto que sea de fácil acceso y que los y las practicantes de diferentes áreas que utilicen la cartilla, puedan realizar variaciones de la unidad didáctica según su criterio y necesidad; sin antes olvidar, la intención inicial de la cartilla.

En cuarto y último lugar, somos conscientes de que la cartilla es un medio para expresar la diversidad de experiencias y sentires tanto individuales como colectivos que se pueden rastrear una vez es aplicada la cartilla. Asimismo, se espera que las personas que utilicen dicha cartilla puedan realizar una recopilación que incluya a la mayoría de relatos y emociones expresados por las mujeres privadas de la libertad; pues esta cartilla fue elaborada desde el corazón.

**Nota:** en los anexos encontrará el link hacia dicha cartilla. Es para uso académico y deben respetarse los derechos de autor.

## 5. CAPÍTULO V

Para este capítulo, se trabaja la información recopilada durante las intervenciones pedagógicas en la cárcel El Buen Pastor con el grupo focal de las PPL. Así las cosas, se confronta la teoría con la realidad, pues llevamos a cabo unidades didácticas previamente establecidas y seguidamente, otras actividades a partir de las necesidades de las PPL en términos de lo educativo y en pro de responder a los objetivos específicos y general de la investigación. El trabajo expuesto a continuación, son las historias relatadas por las PPL durante cada visita que se tuvo; son palabras escritas por ellas, relatos compartidos, dibujos, notas, etc., pues todo esto con la intención de evidenciar su contexto y sus formas de existencia allá. Fueron todos estos productos los cuales guiaron esta sistematización.

### 5.1. Un paso más allá de las rejas

Para continuar, dicha sistematización, y de por sí, esta investigación tiene el propósito de incentivar a más personas de distintas áreas investigativas y facultades a realizar sus prácticas pedagógicas en el centro penitenciario El Buen Pastor de Bogotá; como se ha mencionado con anterioridad, la sociedad ignora a estos lugares y a sus protagonistas. Los centros de reclusión se encuentran llenos de tabúes, historias mal contadas y, muchas veces, repulsión por parte de la gente del exterior, que, claramente, impiden que colegas o estudiantes de diferentes profesiones se acerquen a las cárceles a realizar sus prácticas de educación superior. Por lo anterior, y por lo que se ha querido visibilizar a lo largo del trabajo de grado, las mujeres de la cárcel El Buen Pastor requieren practicantes psicólogos, médicos, nutricionistas, pedagogos, estudiantes de licenciaturas en educación física y educación comunitaria, esto solo por dar algunos ejemplos; pues las mujeres que están allí adentro están dispuestas a acoger con el mayor amor del mundo a

cualquier practicante de cualquier profesión que les pueda aportar cosas lindas, las empodere y les haga sentir que su vida no ha terminado, que siguen vivas y que, por lo menos, por el rato que dure la práctica allí adentro en las paredes de educativas, puedan salir de su realidad monótona. Vale aclarar que tampoco se tiene que romantizar el hecho de realizar las prácticas en dichos sitios; tienen contras, como por ejemplo, el simple hecho de poder obtener una carta de ingreso al centro de reclusión, pero de esto se hablará en los siguientes apartados.

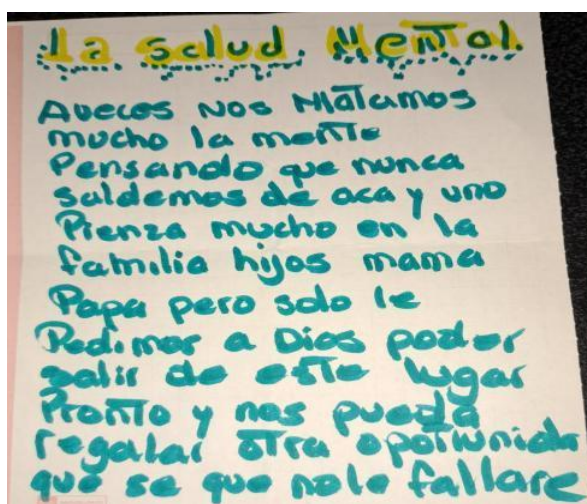
### **5.1.1. Rompimos el hielo**

En el primer acercamiento con las PPL se destaca la apertura por parte de ellas hacia el espacio. En parte, no fue un secreto que este día se caracterizó por la incertidumbre, aunque había todo un plan de trabajo detrás de este encuentro, podría salir mal todo, sin embargo, las PPL concretaron el espacio con fluidez y facilidad. Para este momento, procuramos hacer una presentación breve de quiénes éramos, qué haríamos, por qué estábamos ahí y lo agradecidas que estábamos por su participación.

El primer CLEI del proceso, es decir, con quienes rompimos el hielo, fue el 3. Para ser concretas, este equivale a los grados de formación quinto y sexto de bachillerato. Un aproximado de 12 a 13 mujeres en el espacio, de distintas edades entre los 20 y los 60 años. Todas, a su manera, con su distinguido tono de voz según que consideraban prudente para el espacio, hablaron, nos contaron y mostraron cómo sobrellevaban su tristeza dentro de la cárcel y cómo, desde antes de estar allí, sus antebrazos tenían profundas cortadas con cicatrices sobresalientes. Inicialmente, este encuentro cara a cara nos impactó, porque no había certeza de que siquiera nos dijeran su nombre, y parecía que sólo esperaron por mucho tiempo un espacio seguro para hablar.

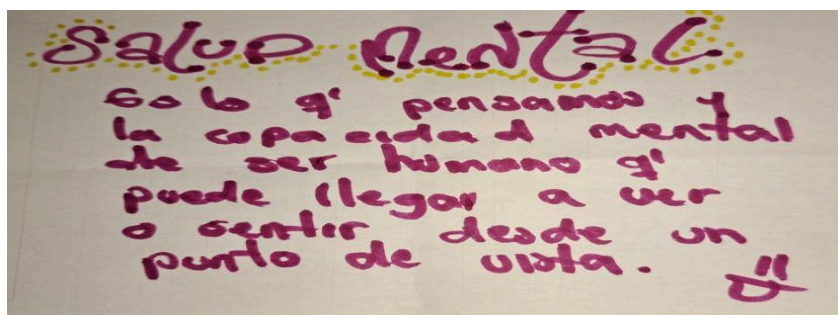
Hablamos con ellas por más de una hora, abrieron su corazón y su intimidad en torno a sus emocionalidades y sentires. Aquel día cada una de ellas se presentó, ninguna dijo él porque estaba allí adentro y tampoco se los preguntamos, dijeron su nombre, edad y cuántos hijos tenían. Todas ellas tienen hijos, con la característica que son menores de edad, lo cual les pesa mucho, pues sienten que sus hijos las están olvidando. Los niños de estas mujeres viven con sus abuelos y hablan con sus mamás por teléfono, la figura de los hijos las alienta a seguir adelante o por el contrario se convierte en un factor de riesgo que afecta su salud mental.

Como primer acercamiento nos presentamos nosotras dos para que ellas tuvieran un poco más de confianza, les hablamos sobre el trabajo de investigación que íbamos a realizar con la ayuda de ellas, les explicamos que si no querían compartir algo, si se sentían incómodas o no querían participar de alguna actividad eran libres de hacerlo. Asimismo, iniciamos con una pregunta clave, ¿para ustedes qué es la salud mental? Frente a ello obtuvimos diferentes respuestas:



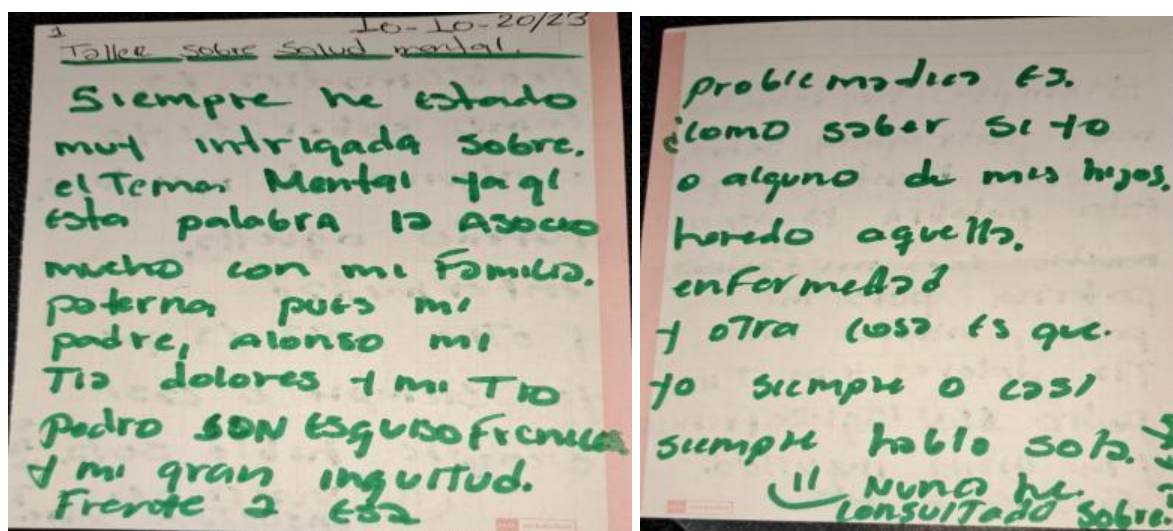
Fuente: fotografía tomada por Catalina Daza. 2024. Taller de reconocimiento.

“La salud mental, a veces nos matamos mucho la mente pensando que nunca saldremos de acá y uno piensa mucho en la familia, hijos, mama, papa, pero solo le pedimos a Dios poder salir de este lugar pronto y nos pueda regalar otra oportunidad, que se que no le fallare”



Fuente: fotografía tomada por Catalina Daza. 2024. Taller de reconocimiento.

“Salud mental, es lo que pensamos y la capacidad mental de ser humano que puede llegar a ver o sentir desde un punto de vista”



Fuente: fotografía tomada por Catalina Daza. 2024. Taller de reconocimiento.

“Siempre he estado intrigada sobre el tema mental, ya que esta palabra la asocio mucho con mi familia paterna, pues mi padre Alfonso, mi tía Dolores y mi tío Pedro son

*esquizofrénicos. Mi gran inquietud frente a esa problemática es ¿cómo saber si yo o alguno de mis hijos heredó aquella enfermedad? y otra cosa es que yo siempre o casi siempre hablo sola. Nunca he consultado sobre esto.*

De esta manera, tuvimos diferentes respuestas por parte de las PPL sobre la pregunta y allí en esas fotografías se plasman algunas de ellas, conversamos sobre la salud mental y, asimismo, sobre los *factores de riesgo*. A partir de estas preguntas, empezamos a dialogar sobre cómo se llevaba el tema de la salud mental en el centro penitenciario, fue una respuesta unánime al decir que allí no existía una buena atención en torno a esta. Una de las mujeres nos comentó lo siguiente:

“Acá es muy difícil acceder a una cita con un psicólogo, por eso es mejor hablar con las compañeras, aunque a veces no es tan buena idea porque utilizan esto en contra de uno mismo. Para pedir una cita eso se demora mucho y cuando por fin la dan le mandan a uno un poco de pastillas que lo dejan a uno bobo todo el día, pero nadie nos escucha de verdad, eso acá es muy difícil” (Estudiante de educativas. Conversación. 05 de octubre del 2023).

El interés por parte de ellas en este tema fue constante, se escuchaban muchas voces al mismo tiempo diciendo que eso era muy difícil, que eso de psicología no existía... En ese momento Luz Helena, la monitora les dijo que hablaran en orden y cada una de ellas empezó a contar su historia en torno a la salud mental, una dijo: “acá solo se ven a los psicólogos cuando nos hacen la prueba para ver si ya podemos pasar a la nueva etapa, yo he presentado eso cinco veces y nada, vea, no puedo pasar porque según eso no estoy apta todavía” (Conversación.

Estudiante de educativas. 05 de octubre del 2023). A lo cual preguntamos si los psicólogos hablaban con ellas, es decir, si tenían una terapia, y contestaron con un rotundo no.

Otra de las mujeres compartió que existe un pabellón especial para los casos severos de trastornos mentales, pero que realmente ella prefería quedarse con su tristeza que ir al médico a que le dieran solo pastillas, nos comentó que ella no quería pasearse por ahí de manera torpe, pues ella “tramitaba” sus emociones de una forma distinta. Ella se llama Luz<sup>2</sup>, una mujer de 35 años de edad, la cual tenía una historia muy dura por contar y agradecemos profundamente su confianza con nosotras, pues ese día literalmente éramos unas completas desconocidas para ella y sus compañeras. Con Luz tuvimos el primer acercamiento a esa categoría que se veía lejana y teórica en este trabajo de grado el *factor de riesgo*, nos contó su historia mucho antes de entrar a la cárcel, dicha historia estaba llena de abandono paternal, violación a corta edad, consumo de SPA (sustancias psicoactivas), intentos de suicidio e incidencia en delitos. Ella comenzó con el consumo de SPA desde joven, sufrió mucho en su adolescencia, tuvo dos hijos y no sabía cómo responder por ellos, no se sentía bien consigo misma, no se hallaba, empezó a tramitar su dolor emocional autolesionándose. Para ese momento se levantó la manga de su camisa y todas las allí presentes observamos todo el brazo y antebrazo cubierto por cicatrices hechas con cuchillas; nos contaba que esa era la única manera de quitar ese dolor tan profundo que sentía y, también, el resentimiento hacia las personas que la habían violentado años atrás. Luz llegó a la cárcel, allí sus problemáticas de consumo de SPA y el estar lejos de sus dos hijos incrementó su malestar emocional, ella nos decía “aquí es muy difícil poder rehabilitarse del consumo, cuando uno mismo tiene la iniciativa de cambiar lo mandan para el pabellón 9, allá uno no tiene contacto con nadie, lo dejan por uno o dos meses hasta que su cuerpo se desintoxique completamente, muchos

---

<sup>2</sup> Los nombres propios que se utilizan en adelante han sido cambiados para proteger la identidad de la persona.

no soportan y se salen, el problema es que hay muy pocos cupos y uno al salir de allá es muy difícil porque las mismas compañeras le botan a usted el humo en la cara de lo que están consumiendo” (Conversación. Estudiante de educativas. 05 de octubre del 2023). Luz siguió con su historia:

Una vez yo intenté quitarme la vida, me colgué en una de las rejas de las celdas, me alcance a desmayar, pero mis compañeras me bajaron, cuando volví en sí solo gritaba, lloraba y les decía que por qué no me dejaron ahí, que yo me quería morir. Me dio mucha rabia con ellas porque no me dejaron ir como yo quería. Mis hijos ya no me llamaban, estaba alejada de todo el mundo, metida acá en cuatro paredes... pero ya no pienso así hace un año que no consumo y estoy esperando para tatuarme los brazos, me da pena con mis hijos que me vean así.

Durante todo el tiempo compartido con las PPL entendimos que los factores de riesgo no solo son las redes personales como lo creíamos en un comienzo, claro que influyen, allí vemos la incidencia de la familia y los hijos, pero también influye el entorno en el cual están inmersas, el consumo de SPA allí dentro, las relaciones interpersonales que se crean, como también los lazos afectivos; las desigualdades sociales y de género que existen desde antes de entrar a este lugar y las preferencias o estratificación que, como afuera de la cárcel, se da allá adentro, esta distinción que se muestra en torno a la educación y recursos que se tiene, esto lo tratamos en el capítulo VI. El consumo de SPA en este lugar es gigante, ellas nos comentaban que pueden conseguir desde lo más “leve” hasta lo más “fuerte” pues el mercado de esto parece interminable e inimaginable. A las 3:30 de la tarde sonó un timbre que nos indicó el fin de la sesión; las chicas se mostraron agradecidas y muy interesadas en seguir participando en nuestra investigación, fue enormemente gratificante el escuchar a estas mujeres diciendo “¿cuándo vuelven profes? Gracias por venir,

quisiera seguir hablando de esto, nunca habíamos tenido un espacio así” y finalizaron con un aplauso, lo cual nos llenó de amor y gratitud el corazón; pues no pensamos que nuestro trabajo de grado fuera a ser tan bien recibido. Al considerar lo anterior, el panorama investigativo fue tomando fuerza con cada uno de los testimonios que empezamos a recolectar el 05 de octubre del 2023 en el centro penitenciario El Buen Pastor de Bogotá.

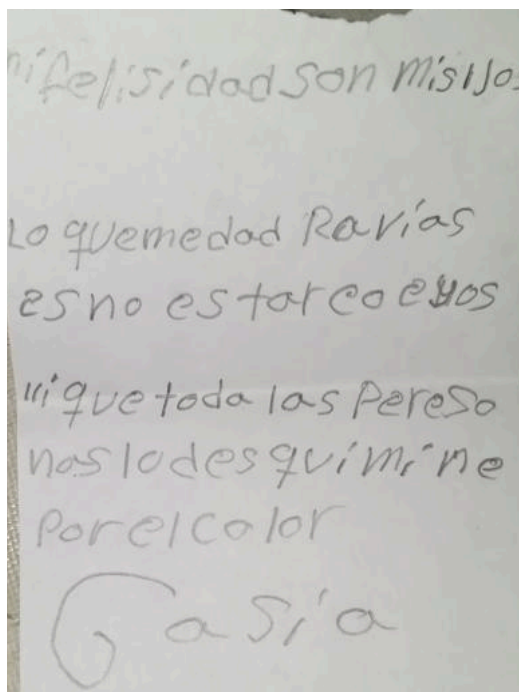
### **5.1.2. De una cultura tras las rejas**

Al hacer la revisión y análisis de todo el material recolectado, comprendimos que las historias de vida las presenciamos desde el primer día con las PPL. No era en vano plantear como uno de los objetivos el tener círculos de confianza y respeto para ser escuchadas, ellas supieron favorecerse de esto y compartir con nosotras demasiado en poco tiempo. Fue clave desde un principio establecer relaciones horizontales con ellas.

Hubo una serie de encuentros colmados de preguntas, respuestas, sentimientos, lazos, agradecimientos, etc. En cada actividad se lograron detectar distintas costumbres, expresiones, rasgos, dialectos, y aunque la mayoría son de Bogotá, hubo una que otra que nos hizo saber de dónde eran en términos de nacimiento y crecimiento. Fue una cuestión doblemente valiosa, porque nos enseñaban palabras de sus regiones para referirse a comidas de acá, a la materialidad, etc. Y, como lo esperábamos, se aprendió mutuamente.

Por otro lado, era inevitable analizar las dinámicas y diferencias marcadas allí dentro. Una de las PPL, a quien llamaremos Johana, nos expresó haber sufrido de racismo. Ella, una mujer de unos 36 años, encontró en el espacio la forma de expresar su contexto, donde además de ser juzgada socialmente por estar en este lugar, era discriminada por su color de piel. Johana

no quería hablar frente a todas, pero tuvo la certeza y disposición de participar de manera escrita en el espacio:



Fuente: fotografía tomada por Catalina Daza. 2024.

*“Mi felicidad son mis hijos. Lo que me da rabia es no estar con ellos y que todas las personas lo discriminan por el color.”*

Johana compartió esto de manera escrita, sin embargo y como ya se mencionó, no quiso hablar al grupo pero sí con nosotras personalmente. Nos dijo lo triste y frustrante que era para ella ser una mujer de color en una cárcel donde la cotidianidad eran mujeres blancas o trigueñas en su mayoría. Ella agradeció por haber podido hablar con nosotras y haber sido escuchada, pues gracias a su contexto, la soledad ha sido constante en su vida.

Así se puede analizar la diversidad de aspectos que traslapan a las PPL, tanto su estado de vida limitado y precario, como el conocerse con otras culturas y formas de ver el mundo, en cuestiones tan simples como aprender palabras nuevas. Esto lo conocimos con Johana y también con una mujer muy adulta, de la tercera edad, María relató tener 74 años y ser la “abuelita” de las mujeres del grupo y de quienes la conocían. Por su parte, demostró ser muy respetada por quienes la rodeaban y al mismo tiempo, tener una experiencia un poco mayor en comparación a las demás PPL. María se reía de manera tierna en los encuentros y nos comentaba que aunque la tristeza era irreversible, sus “20 nietos” (pues de donde es, es natural tener tantos nietos e hijos) la estaban esperando afuera y eran ellos quienes la hacían una abuela fuerte porque aún debía responder por ellos “como fuera”.

Una mujer anciana, con la mentalidad de salir de la cárcel para continuar con la idea de ser una mujer cuidadora y que, a pesar de las circunstancias, debía responder por niños que necesitaban su figura. Como hemos planteado, históricamente la mujer “debe” cumplir con un papel en la sociedad para responder a las lógicas de un patriarcado, de unos roles de género establecidos y donde, como vemos, ni siquiera a los 74 años y tras unos barros se libra.

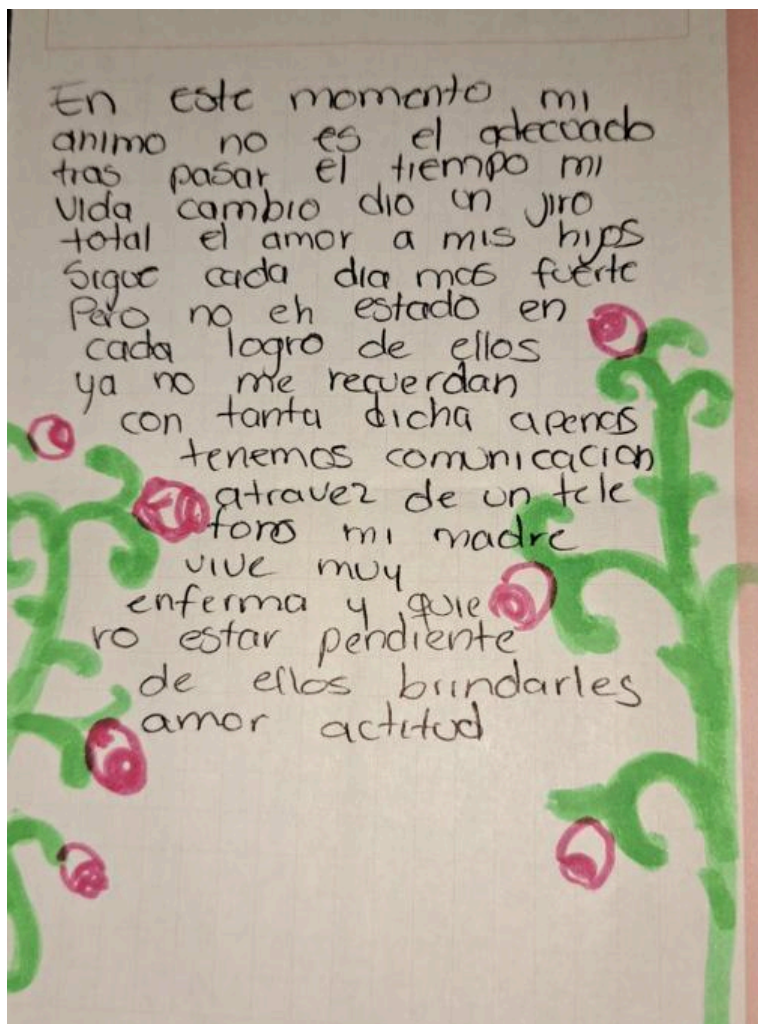
### **5.1.3. ¿En riesgo mi salud mental?**

A lo largo del trabajo pedagógico con las PPL, se fueron detectando diversas formas de expresión sobre cómo se sentían y la manera mediante las cuales podían tramitarlo. Parte de nuestra práctica pedagógica fue dialogar sobre su importancia en el mundo, a pesar de su entorno en el cual se encuentran y los derechos que tienen como sujetas en el mundo. Por lo anterior, se realizó un rastreo de cómo se veían ellas y cómo se sentían en ese lugar, para esto entablamos las ciencias sociales como medio para mitigar las incomodidades presentes para ellas, pero ¿cómo

sería esto posible? Tras plantear actividades en torno al reconocimiento del cuerpo y sus necesidades, entendimos gran parte de ello, además, de los derechos humanos inmersos en el contexto.

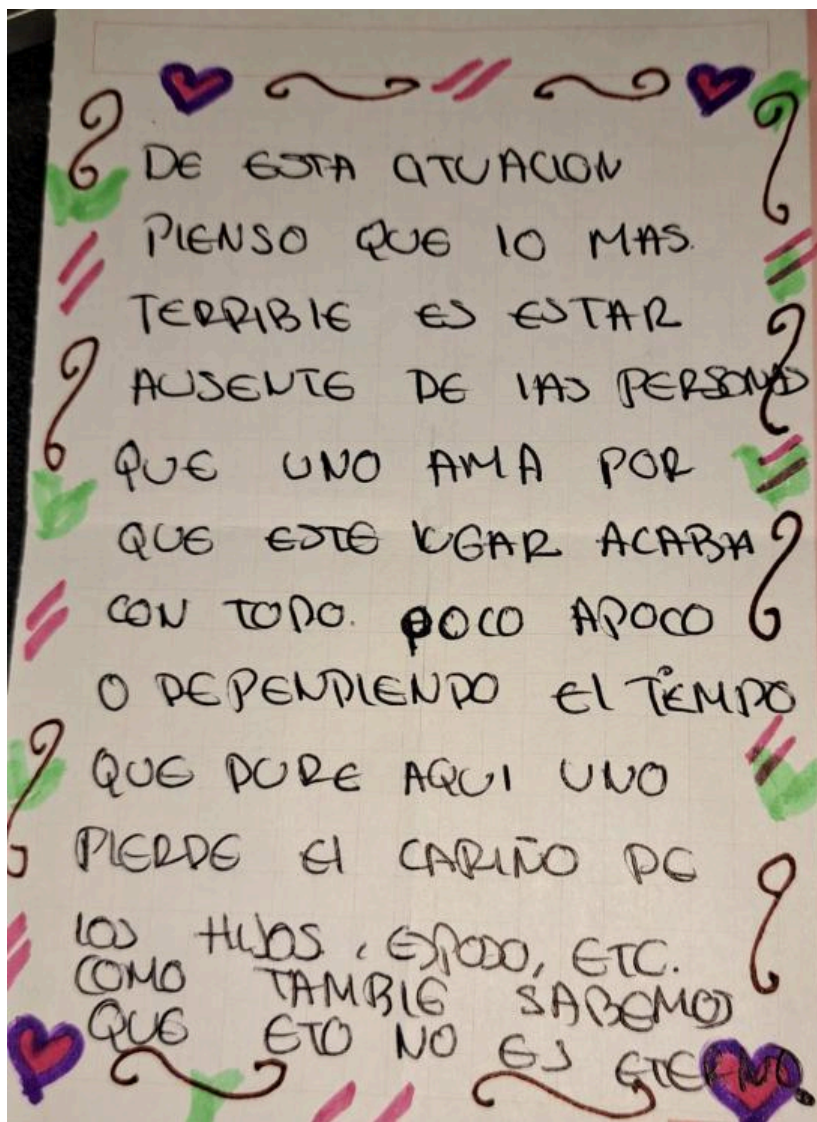
Por tanto, luego de estas charlas y talleres relacionados con estos factores, nos adentramos al mundo más personal de las PPL; donde logramos entablar el diálogo con ellas sobre qué era lo que más les afectaba. Consideramos hablar del concepto/categoría de factor de riesgo, para así detectar con ellas qué era lo más incómodo en sus vidas. Para esto, fueron dedicadas varias sesiones y actividades. Así las cosas, algunas de las respuestas de ellas en concreto usualmente coincidían en tener afectaciones por la distancia con sus hijos, sus incomodidades con sus parejas o el trato de las guardianas hacia ellas.

A continuación, se presentan relatos de algunas PPL, en sus palabras reflejan la falta y al tiempo la fortaleza por sus hijos y otras redes familiares. En ese momento se encontraban en una actividad denominada “buzón secreto”, la cual se aplicó en dos CLEI diferentes con la intención de conocer anónimamente lo que más les afectaba o les hacía falta en este lugar.



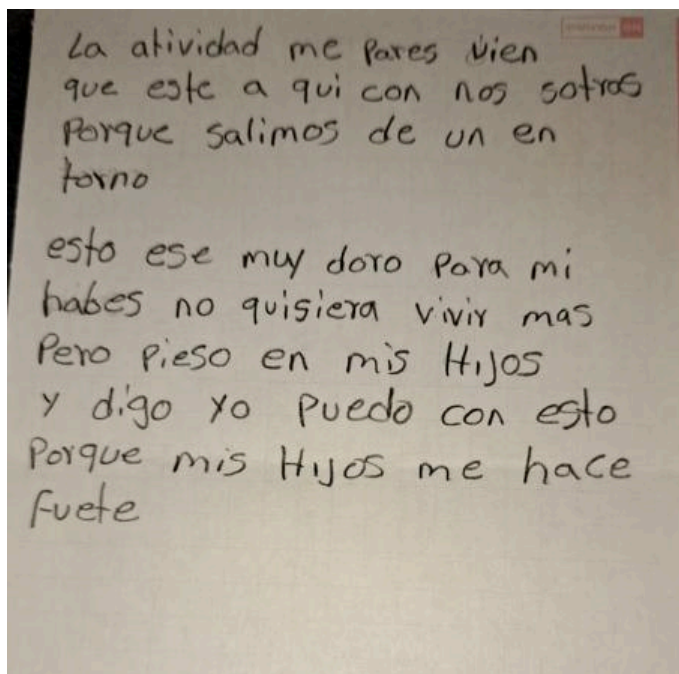
Fuente: fotografía tomada por Catalina Daza. 2024.

*“En este momento mi ánimo no es el adecuado, tras pasar el tiempo mi vida cambió, dio un giro total. El amor a mis hijos sigue cada vez más fuerte, pero no he estado en cada logro de ellos. Ya no me recuerdan con tanta dicha apenas tenemos comunicación a través de un teléfono, mi madre vive muy enferma y quiero estar pendiente de ellos, brindarles amor, actitud.”*



Fuente: fotografía tomada por Catalina Daza. 2024.

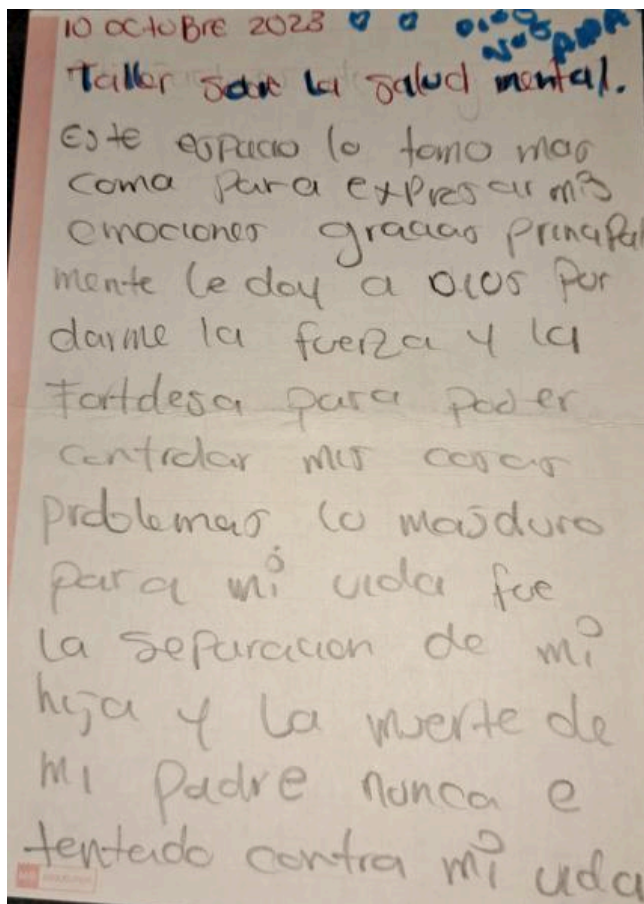
*“De esta situación pienso que lo más terrible es estar ausente de las personas que uno ama, porque este lugar acaba con todo. Poco a poco o dependiendo el tiempo que dure aquí, uno pierde el cariño de los hijos, esposo, etc. Como también sabemos que esto no es eterno.”*



Fuente: fotografía tomada por Catalina Daza. 2024.

*“La actividad, me parece bien que estén aquí con nosotras porque salimos de un entorno.*

*Esto es muy duro para mí, a veces no quisiera vivir más, pero pienso en mis hijos y digo “yo puedo con esto”, porque mis hijos me hacen fuerte.”*



Fuente: fotografía tomada por Catalina Daza. 2024.

*“Este espacio lo tomo más como para expresar mis emociones. Gracias principalmente le doy a Dios por darme la fuerza y la fortaleza para poder controlar mis cosas, problemas. Lo más duro para mi vida fue la separación de mi hija y la muerte de mi padre. Nunca he atentado contra mi vida.”*

Si bien no presentamos todos los testimonios compartidos, en la mayoría se encuentra el mismo factor recurrente, la familia. Así las cosas, se puede comprender la importancia de ellos y la influencia hacia las PPL en su estado anímico, sus pensamientos intrusivos o su desespero por salir de allí. Pues si se analiza el hecho de que muchas se forjan de fortaleza por ellos, otras

presentan desesperación por cumplir su condena y compartir con ellos sus familiares por fin. Acá solo exponemos algunos de los factores de riesgo latentes en las PPL que afectan su salud mental, por ende, en el siguiente capítulo se ahondará mucho más y se enumerará uno a uno los factores rastreados a lo largo de este trabajo de grado.

Por otra parte, en medio de un círculo de la palabra pudimos conocer al CLEI 4 de una manera más personal, las mujeres pasadas gracias a las distintas sesiones nos tenían más confianza, lo cual forjó un círculo de respeto y escucha mucho más fuerte. Varias de ellas entre lágrimas nos relataban lo doloroso que era para sus vidas estar allí dentro, lo difícil que se convirtió su mundo una vez llegaron a ese lugar; aquellas mujeres, hablan mucho de sus hijos, del dolor tan grande que les causa no estar para ellos, el miedo profundo que les genera el simple hecho de pensar que están en malos pasos, que no van al colegio y, - *Dios no lo quiera* -, así como ellas claman, no terminen en la misma situación de sus mamás. Les preocupa el olvido de sus seres queridos, el pensar que un domingo nadie va a preguntar por ellas, nadie que las visite y les dé un abrazo confortable; les asusta la ausencia, el no saber cuándo van a salir de esas paredes, se preguntaban mucho en las charlas que teníamos ¿qué me esperara afuera? ¿Qué voy a hacer cuando salga? ¿Mis hijos me recordarán con amor? ¿Me darán oportunidad de empleo? ¿Cómo voy a mantener a mis hijos cuando salga de acá? Incógnitas y preguntas que se vuelven factores de riesgo, pues inciden en el estado emocional de cada una de las PPL.

Claramente, les pesa el pasado, pero también el futuro, pues no saben qué les espera una vez salgan de allí, tal como lo dice Gómez:

Al salir de la cárcel de El Buen Pastor a Mari Ángel Martínez “le tocó duro”. No fue fácil volver a trabajar, vender dulces en los buses fue la forma que encontró para seguir

adelante con su vida y tener algo de dinero para pagar una habitación, mientras era rechazada una y otra vez en todas sus aspiraciones laborales debido a sus antecedentes penales. (2023)

La sociedad excluye a las personas con antecedentes penales; después de hacer nuestro trabajo investigativo, estamos seguras que la cárcel deja marca, de manera inminente y tajante a cada una de las PPL, Gómez continúa:

El proceso de reincorporación a la vida civil es mucho más complejo de lo que se imaginan quienes no han estado tras las rejas. No solo para ellas, también la sociedad paga el precio de esa dificultad de reinserción, porque desconfían y sienten que en cualquier momento pueden ser víctimas de una reincidencia de aquellos expresidarios. (2023)

Todo esto pasa por la cabeza de aquellas mujeres todos los días, cada momento, por días, meses y hasta años. Sin embargo, en una ocasión tuvimos un choque muy fuerte de realidad, nos encontramos con Estefanía, una mujer de unos 25 años y al contrario que sus compañeras ella no pensaba en estas incógnitas, no le preocupaba el futuro, no tenía hijos por quien preocuparse, su estancia allí en El Buen Pastor era diferente a las demás mujeres. Estefanía no quería volver a salir de la cárcel, ella consideró compartir en uno de los talleres donde se habló acerca de dos incógnitas principales ¿qué cosas, personas y/o situaciones le evocan felicidad? ¿Qué cosas, personas y/o situaciones le evocan tristeza? Por lo que ella respondió “[...] a mí fue lo mejor que me pasó, me da tristeza el pensar que un día voy a salir de acá y ya no voy a ver más a mis amigas, ellas son mi familia, me dan felicidad, algo que nunca tuve cuando estuve afuera. Yo allá afuera no tengo nada, ni a nadie, a mi me violaron, me pegaban, me trataban muy mal, yo no

quiero salir, acá tengo mi familia” (Conversación. Estudiante de educativas. 19 de octubre del 2023).

Estefanía, al terminar de hablar y con lágrimas en sus ojos se refugió en un abrazo profundo con sus amigas; aquello que presenciamos ese día fue muy fuerte para nosotras, pero también entendimos algo muy importante: no todas las mujeres allí recluidas pasan por lo mismo, no todas ellas piensan igual, como en algún momento pensamos al iniciar la investigación, el principio de realidad dio un giro gigante. De esta manera, con ella se reflexionó sobre las experiencias, pues las perspectivas de las mujeres privadas de libertad son tan diversas como sus propias historias, que los factores de riesgo también se presentan de manera individual y que es fundamental abordar cada caso con una mente abierta y sin prejuicios preconcebidos.

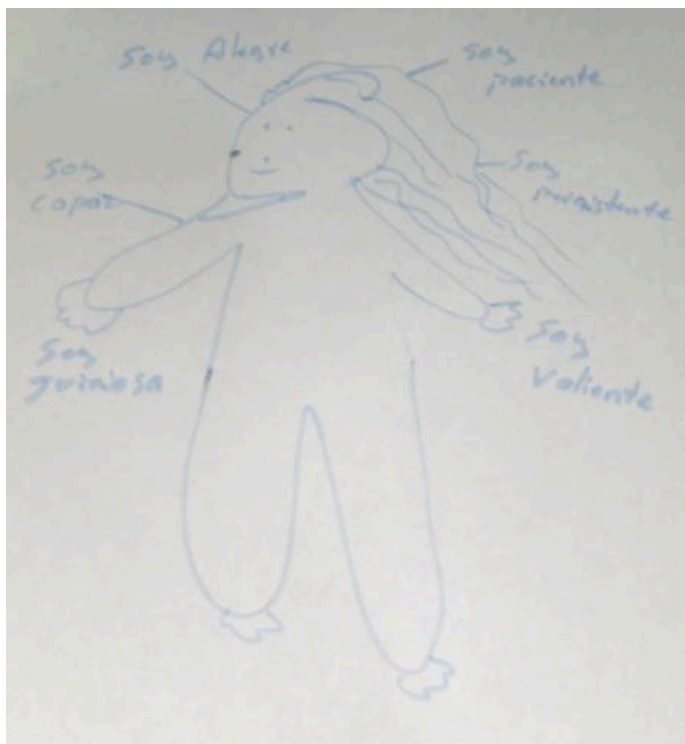
#### **5.1.4. Territorio del ser: mi cuerpo como territorio**

Con las PPL se discutió la manera por la cual ellas se veían y entendían en el mundo, qué papel cumplían y por qué estaban allí. De esta manera, se planteó la importancia de sus cuerpos y se problematizó al mismo como un territorio de lucha, de disputa, de identidad y de resistencia en un lugar hostil, como lo es una cárcel. Primero, fue importante entender entre todas que existimos y asimismo, somos fundamentales, y por otra parte, plasmar ese territorio como el primer lugar que se habita y es propio, que les pertenece a pesar del contexto, un lugar que debe ser amado, reconstruido día a día, cuidado y apropiado. Lo anterior, porque en la cárcel esta idea se tergiversa y a medida que pasa el tiempo, ellas piensan que nada les pertenece y están despojadas de todo, ya sea material o inmaterial, como su propio cuerpo. Y para lograr un entendimiento más a fondo, es ver ese cuerpo no como un lugar para hacerse daño intentando

tramitar su dolor, sino aprender a conocerlo para darse cuenta de qué manera se evidencian dolores internos (depresión, ansiedad, tristeza, etc.) de manera externa.

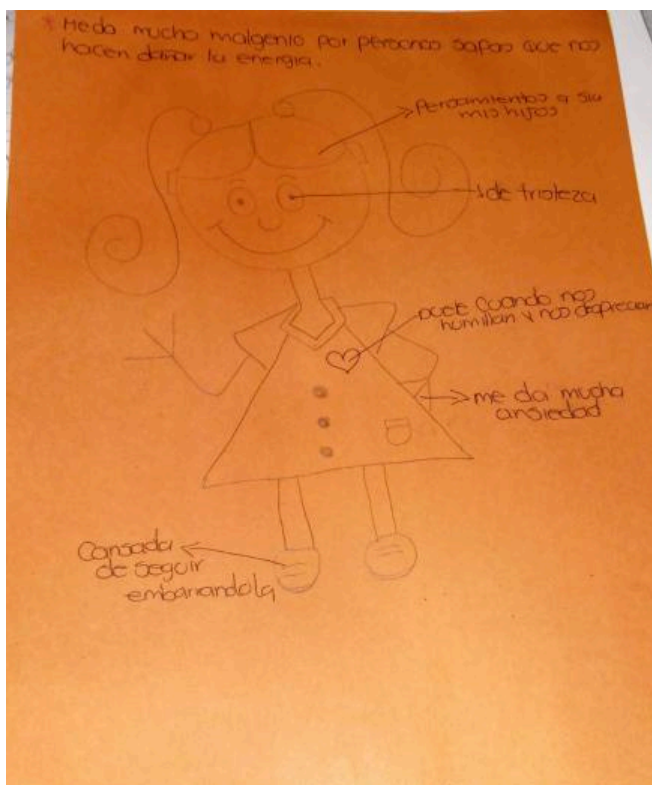
Asimismo, ver cómo el cuerpo y las emociones están intrínsecamente ligados. Teniendo en cuenta lo anterior, varias unidades didácticas estuvieron encaminadas a trabajar el cuerpo como territorio, su importancia y relación con la salud mental.

Así, se trabajó la unidad didáctica de cartografía del cuerpo con el CLEI 4 (grupo más constante y con el cual cerramos el espacio pedagógico). Además, vale la pena mencionar, que al pasar los días desde la primera intervención con el CLEI 3 (el primer grupo de trabajo), el número de mujeres en cada sesión fue aumentando, pasamos de tener 12 PPL a tener casi 64 en un mismo salón. Esto complejizó un poco el desarrollo en algunas ocasiones al inicio, pero después ya todo fluyó con tranquilidad.

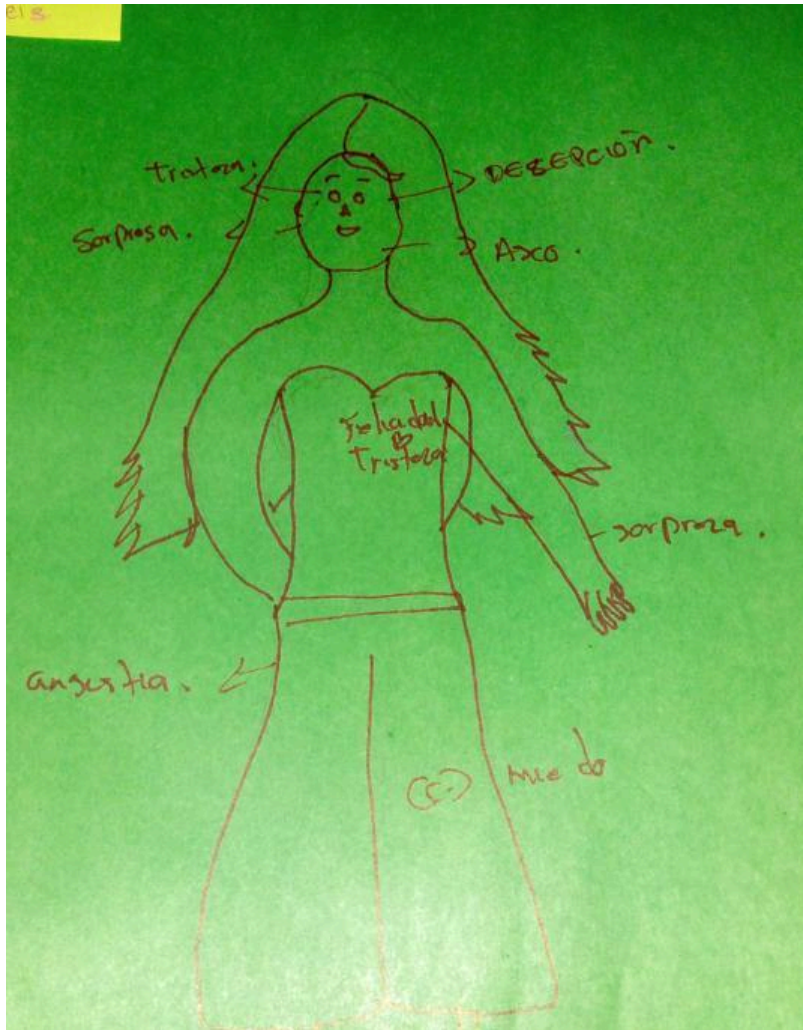


Fuente: fotografía tomada por Nataly Castrillón. 2024. Cartografía corporal.

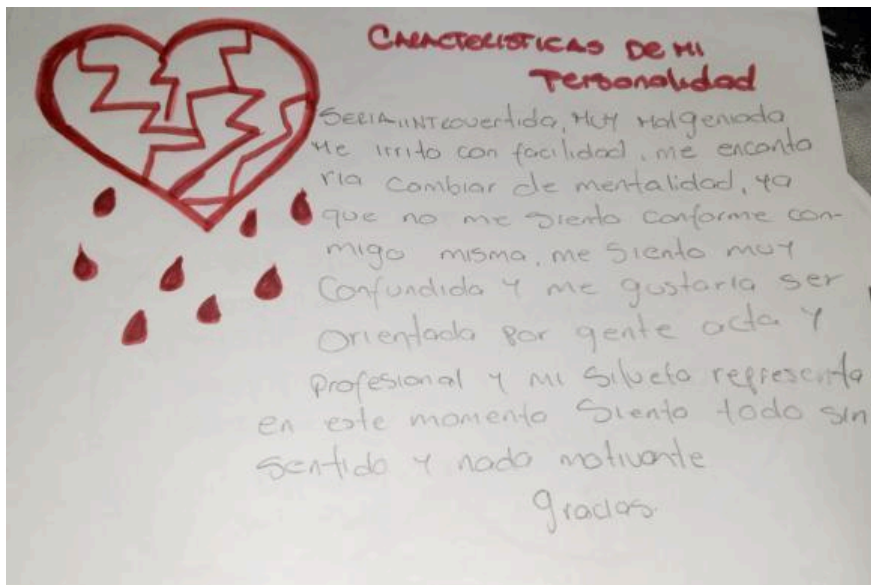
La metodología de la sesión se empezó a desenvolver con la entrega de materiales como hojas blancas, hojas de colores, marcadores de diferentes colores y lápices. Se les pidió a cada una de las estudiantes participantes de educativas, que hicieran su silueta del cuerpo, además, se escribió en el tablero diferentes emociones como tristeza, felicidad, rabia, euforia, ansiedad, desilusión etc; a partir de ello tenían que ubicar dichas emociones en el cuerpo, pero en consecuencia con su sentir, es decir, si cuando estaban tristes les dolía el estómago o la cabeza, entonces la emoción *tristeza* tendría que ir ubicada en el estómago o cabeza de la silueta que había dibujado con antelación. De los resultados recibidos, obtuvimos diferentes tipos de siluetas, habían corporales de cómo ellas intentaron dibujarse y había siluetas de lo que ellas sentían que las podía representar, como grandes corazones.



Fuente: fotografía tomada por Nataly Castrillón. 2024. Cartografía corporal.



Fuente: fotografía tomada por Nataly Castrillón. 2024. Cartografía corporal.



Fuente: fotografía tomada por Nataly Castrillón, 2024. Cartografía corporal.

En las imágenes compartidas se evidencia la forma por la cual las mujeres conocen su cuerpo. Es todo a partir de sus experiencias y cómo han aprendido a sentir y entenderlo en su entorno. Puede parecer un poco confuso no hablar de la cárcel como el territorio principal de esta investigación, pero es certero darle primordialidad al cuerpo y en sí, teniendo en cuenta que hablamos de PPL, unas mujeres tachadas socialmente como quienes no merecen ningún tipo de atención, más que el propio castigo de estar ahí. Al entender lo anterior, es clave ahora sí detectar la tristeza como un factor común entre ellas, además, de que ellas solas fueron capaces de detectar que algunos sentires se les manifiestan corporalmente hablando.

Por ejemplo, una de ellas expresa dolor de espalda por estrés, dolor de cabeza por no tener a sus hijos cerca, y dolor en su pecho de la tristeza continúa. Llamaremos Ana, a la mujer que en clase participó mencionando que no había entendido antes lo incómodo que era sentir ansiedad. Ella nos mostró sus uñas y lo “feas que estaban por no haber podido pagar el manicure a Laura”, pero eso era solamente un reflejo de su cotidianidad, le daba ansiedad no tener para

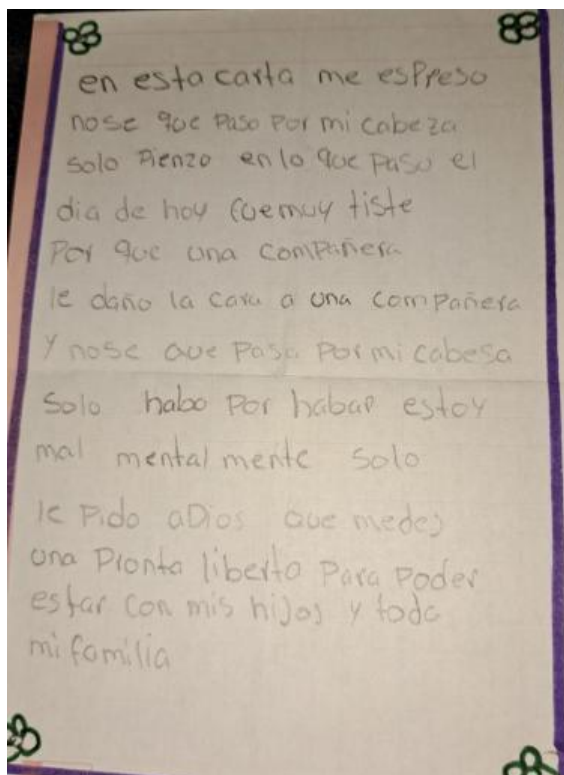
arreglarlas, pero de todas formas se las comía por lo mismo, le daba ansiedad no tener cómo hablar con su hija y pensaba todo el día quién la cuidaba y con quién se la pasaba. Ana no se hacía un daño “grave” corporalmente hablando, pero sí se daba cuenta de los reflejos de su incomodidad interna.

En este espacio hablamos de las diferentes maneras existentes para tramitar estos dolores, incomodidades o sentimientos. Pues como se dijo arriba, era puntual comprender que el cuerpo no es ese lugar para descargar lo interno del ser. Así las cosas, propusimos la escritura, el dibujo, el diálogo con otras PPL, los trabajos manuales de allí y otras cuestiones para aprender a soltar todo aquello que agobia en el interior. Por ende, fue necesario todo este rastreo de lo corporal, de lo propio y de lo que nadie externo podía quitarles como lo era su primer territorio, su cuerpo.

Por otra parte, el cuerpo se ve en disputa en este lugar, como se mencionaba con anterioridad, para algunas de las PPL el simple hecho de cruzar la puerta azul<sup>3</sup> significó despojarse de todo, hasta de su cuerpo. Allí ellas sienten que nada les pertenece, que tanto mentalmente como físicamente se encuentran subordinadas ante los y las guardias del INPEC, como también ante sus mismas compañeras de celda y patio. Los impactos de los conflictos que se presentan en este centro de reclusión se ven caracterizados por cicatrices y huellas físicas y mentales asociadas al cuerpo; así también se veía en las cartografías, las mujeres asociaron sus dolencias emocionales a su cuerpo físico, como rodillas, espalda y cabeza. Ahora bien, las huellas netamente físicas se pueden detonar mediante la siguiente carta hecha por una mujer en un taller sobre el cuerpo como territorio:

---

<sup>3</sup> Al llegar a la cárcel El Buen Pastor en Bogotá, lo primero que se observa es un portón gigante color azul oscuro y el nombre del centro de reclusión en la parte superior de esta.



Fuente: fotografía tomada por Nataly Castrillón. 2024. Cartografía corporal.

*"En esta carta me expreso, no sé qué pasa por mi cabeza, solo pienso en lo que pasó el día de hoy, fue muy triste porque una compañera le daño la cara a una compañera; y no sé qué pasa por mi cabeza, solo hablo por hablar, estoy mal mentalmente. Solo le pido a Dios que me des una pronta libertad para poder estar con mis hijos y toda mi familia"*

Aquí se pone en evidencia los conflictos internos existentes dentro del centro penitenciario, las marcas físicas que dejan los conflictos entre las PPL, huellas tanto físicas como emocionales que quizá podrían llegar a ser permanentes. Observamos que allí dentro existen cuerpos, que como ya hemos relatado con anterioridad, han enfrentado múltiples formas de violencia ya fuese previo a entrar en prisión o durante su estancia allí; cuerpos con cicatrices provenientes de abuso físico, emocional y sexual. Con estas intervenciones en torno al cuerpo

como territorio, somos partidarias que la prisión, con sus condiciones duras e inhumanas, intensifica estas heridas, así, el cuerpo se transforma en un campo de disputa donde se libran batallas constantes por la dignidad y la supervivencia. El empoderamiento en este contexto de encierro no es un proceso sencillo, implica enfrentar y sanar las cicatrices del pasado, reconocer el dolor y la violencia que sufrió el cuerpo y la mente, encontrar nuevas formas de resistencia. El acto de cuidar el cuerpo y la mente, de re-apropiarse de su territorio corporal, se convierte en un acto de rebelión contra un sistema que busca deshumanizarlas. De esta manera, la resiliencia de cada PPL radica en la capacidad de cada mujer de transformar el dolor en una fuente interior de fuerza y poder.

## 6. CAPÍTULO VI

### 6.1. Aportes y reflexiones

Para dar inicio a las conclusiones, respuestas y reflexiones de este trabajo de grado y propuesta investigativa, se establecerá un orden en clave de la pregunta guía, los objetivos tanto generales como específicos y una finalidad a manera de apreciación. Luego de establecer la estructura y el contenido de este capítulo, se aclara que la idea es responder a la incógnita inicial y en parte, aportar validez a la justificación hecha con antelación.

#### 6.1.1. Factores de riesgo

En primer lugar, a lo largo del trabajo de grado, empezamos a visibilizar algunos factores de riesgo que, quizá, podrían incidir en la salud mental de las PPL. Dichos factores se empezaron a vislumbrar desde la caracterización propuesta en las primeras páginas; sin embargo, allí todo era teoría en términos de búsqueda documental, pues aún no habíamos tenido acceso al lugar y, por ende, no podíamos realizar nuestros propios juicios ni llevar a cabo una unidad didáctica que nos permitiera dar respuesta a nuestra pregunta investigativa.

Así las cosas, luego de ingresar al centro penitenciario y empezar el camino de realizar cada una de las unidades didácticas, con el acompañamiento de las monitoras allí dentro, los círculos de confianza y, por supuesto, la ayuda de cada una de las mujeres con su historia de vida, pudimos comenzar la recolección y futura sistematización de cada uno de los factores de riesgo que estaban inmersos en aquel entorno. Además, se amplió nuestra perspectiva en torno a factores de riesgo que también estaban presentes en su historia de vida mucho antes de entrar al centro penitenciario, así como factores externos que indican un riesgo en términos de salud

mental para las PPL. Es decir, en un primer momento se pensó que los factores de riesgo, quizá, se iban a ver reducidos a las redes personales, como hijos, relaciones sentimentales y familia como tal, pero no, en el transcurso de la implementación surgieron diferentes factores de riesgo asociados a el entorno mismo, el tiempo de condena, las y los guardias del INPEC; como también factores que provienen de tiempo atrás de entrar a prisión.

### **6.1.1.1 Los y las guardias del INPEC**

Como primer factor de riesgo rastreado, encontramos los y las guardias del INPEC. Este factor de riesgo, sinceramente, no lo esperábamos; ello se entiende gracias al panorama tan diferente que se relataba en los documentos recopilados antes de entrar al centro penitenciario. El primer encuentro de nosotras con las y los guardias de seguridad del INPEC fue un tanto hostil, la persona que nos acompañaba en el recorrido para firmar la bitácora de ingreso nos advirtió lo siguiente:

*“¿Ustedes son sensibles? Digo, en términos de si les hablan fuerte, acá se tienen que preparar para el trato fuerte por parte de las personas del INPEC, son un poco complicadas, pero si les faltan al respeto nos avisan, porque ya nos ha pasado que algunos/as guardias del INPEC se han pasado de groseros con los practicantes. Entonces, si les llega a pasar algo nos avisan, aunque es normal que les hablen fuerte. También por eso deberían traer un uniforme o batas para que sepan que ustedes son practicantes, para que las distingan” (Conversación con secretaria de Educativas. 2023)*

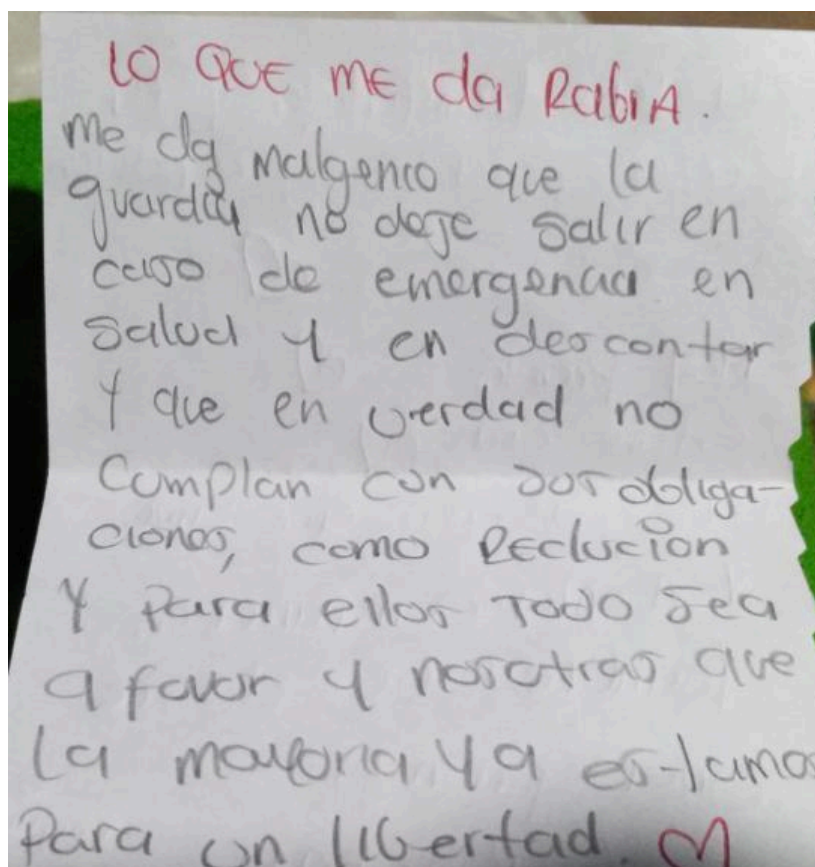
Para nosotras fue un choque muy fuerte, no esperábamos que así se manejaran las cosas allí dentro; unos minutos después tuvimos el primer encuentro con las guardias, claramente ya íbamos prevenidas por lo que nos habían advertido con anterioridad, la guardia de ese día<sup>4</sup> no fue

---

<sup>4</sup> Hablamos de *guardia* en término de mujeres y hombres que conforman la vigilancia del INPEC dentro de la cárcel El Buen Pastor. Esto, para no redundar al momento de referirnos a los y las mujeres guardias del INPEC.

receptiva con nosotras; efectivamente, nos hablaron de manera tajante, nos miraron con una especie de suspicacia que nos hizo sentir incómodas. La guardia bajó un poco su prevención al leer la carta de ingreso que presentamos al momento de ingresar a la parte del intramural donde se encuentran las PPL. Aquel primer encuentro resultó muy nuevo, raro e incómodo.

Al pasar los días junto a las PPL en medio del salón de clases, ellas iban creando más lazos de confianza con nosotras y con sus propias compañeras. De esta manera, las mujeres por medio de los talleres empezaron a evocar su sentir, al comienzo con miedo sobre la guardia del INPEC. En una de las unidades didácticas que llevamos a cabo, varias PPL representaron las emociones de *rabia e ira* señalando a la guardia del INPEC



Fuente: fotografía tomada por Catalina Daza. 2024.

*“Lo que me da rabia. Me da mal genio que la guardia no deje salir en caso de emergencia, en salud y en descontar y que en verdad no cumplan con sus obligaciones, como reclusión y para ellos todo sea a favor [...]”*

Luego de realizar esta actividad, donde todas ellas expresaron sus emociones, realizamos un círculo de la palabra. Allí, varias chicas nos hicieron saber que la guardia afecta su salud mental, esto sustentado en el trato que la guardia tiene con las PPL, que no es para nada cordial, el abuso de la fuerza física en varias ocasiones, una de ellas nos comentaba “acá cuando hacen redadas y la guardia lo tiene a uno entre ojos le dice lo siguiente: todo lo que caiga acá se lo voy achacar a usted. Eso pasa solo porque lo tienen a uno entre ojos, así de simple” (Conversación estudiante de Educativas. 2023) Lo anterior, para explicarlo mejor, según las PPL, las redadas son requisas sorpresa donde la guardia verifica que las PPL no tengan ningún dispositivo móvil escondido o cualquier sustancia o elemento ilícito dentro de su celda; entonces, la guardia realiza dichas redadas y si por ejemplo se decomisaron 10 celulares de diferentes celdas, la persona culpable por aquel falta va a ser la persona a la cual la guardia “tiene entre ojos” y no la o las personas verdaderamente culpables de esta falta. A aquel testimonio las mujeres respondieron en conjunto moviendo la cabeza afirmativamente y con gestos de tristeza y rabia. Aquella dinámica de las redadas, tal como describen las personas privadas de la libertad es particularmente reveladora de la manera en que se ejerce el poder en este entorno. La arbitrariedad en la atribución de responsabilidades por faltas o delitos, con base en percepciones subjetivas o prejuicios por parte de la guardia, no solo genera un clima de injusticia, sino que también profundiza la sensación de desprotección y desamparo entre las mujeres encarceladas.

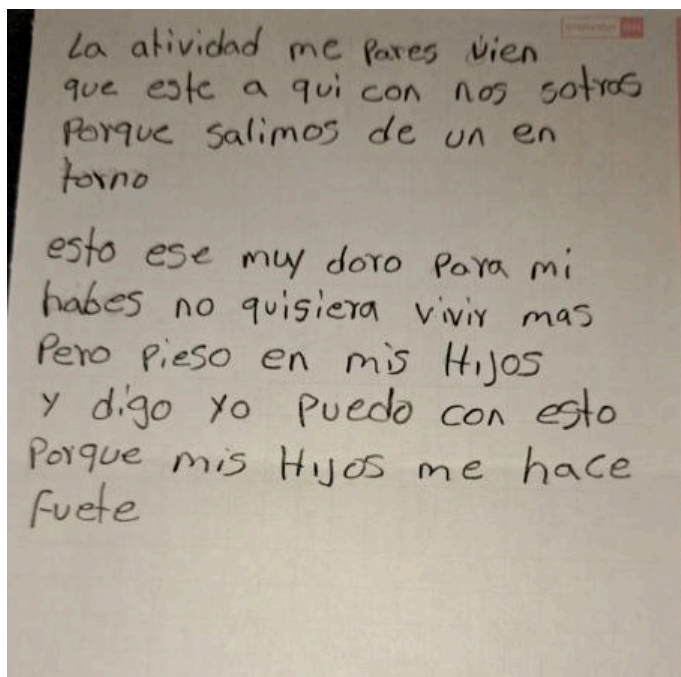
En este contexto, la teoría de Foucault sobre las relaciones de poder resulta pertinente, pues se observa con completa claridad una dinámica de dominación y control por parte de la guardia, pues ejecutan su autoridad muchas veces de forma abusiva e injusta sobre las PPL. Claramente, la relación desigual existente de poder no solo perpetúa la vulnerabilidad de las PPL en términos físicos y psicológicos, sino que también obstruye cualquier mínimo intento de resistencia por parte de las mujeres privadas de la libertad.

Lo dicho hasta aquí y los testimonios recogidos revelan un panorama alarmante sobre este factor de riesgo que impacta la salud mental y socioemocional de las mujeres privadas de la libertad en la cárcel El Buen Pastor. Pues la relación con el personal de seguridad del INPEC emerge como uno de los principales y más fuertes desencadenantes de angustia y vulnerabilidad. La falta de un trato empático y respetuoso por parte de los guardias de seguridad contribuye significativamente al deterioro emocional de las mujeres allí recluidas.

#### **6.1.1.2 Familia, amor y olvido**

Durante el proceso pedagógico, se conoció un espacio destinado al cuidado de menores de 2 a 3 años de edad, quienes son hijos de las PPL que ingresaron en embarazo y respectivamente tuvieron su parto en época de condena. Estos menores están al cuidado de PPL encargadas de este espacio y con la posibilidad de estar cerca a sus madres, al menos hasta cumplir cierta edad, porque después de sus tres años deben ser entregados a un adulto - quien debe tomar la custodia- fuera de la cárcel. Es clave entender este tipo de propuestas por parte del INPEC, porque procuran mantener algún “equilibrio” con relación al principio de la vida, no obstante, nos preguntamos ¿qué sucede después? ¿Y el desapego maternal cómo se entiende y se maneja? ¿Y las otras mujeres que dejan a sus pequeños afuera una vez ingresan y se convierten en PPL? Estas incógnitas surgen a medida del diálogo y el conocimiento de muchos casos.

Las historias de vida de PPL madres son varias, en un salón donde teníamos aproximadamente 40 mujeres, 35 son mamás. Frecuentemente recuerdan a sus hijos como un motivo de fortaleza, a sus madres, esposos y en general, a sus familias para mentalizarse y salir de este lugar. Aunque de acá sale la otra cara de la moneda: PPL con miedo de sus parejas porque sufren violencia; con temor de perder el amor y la compañía de sus hijos por la distancia que las separa de ellos; con tristeza de salir y no encontrar a sus familiares porque fallecieron durante el tiempo en que ellas cumplían su condena.

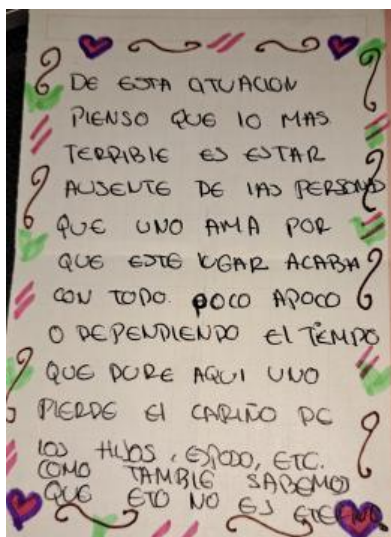


Fuente: fotografía tomada por Nataly Castrillón. 2024. Cartografía corporal.

Ahora, imaginemos a aquella mujer que se tomó el tiempo de confesarnos haber sufrido abuso sexual por un familiar y por ello, temer que sus hijos caigan en las manos de la misma persona. ¿Cuántas más estarían pensando lo mismo? O simplemente, cuántas más cayeron en cuenta de lo mismo. El amor es un aspecto determinante para ellas, porque inicialmente recibían visitas de sus hijos en el centro penitenciario, sin embargo, las relaciones se deterioraron hasta el

punto de no volver a ver a los suyos; por esto, internalizan la idea de que perdieron su amor, su afecto y el respeto de sus hijos. Entonces, ¿quién o qué las hace fuertes allá adentro ahora?

Entonces, la familia es un símbolo de amor y resiliencia para muchas de ellas, pero al mismo tiempo, es entendido como un factor directo de riesgo para ellas. El temor también es latente por sentirse señaladas y juzgadas por sus seres queridos, esto les ha generado nervios y ansiedad suficiente para pasar días enteros sin dormir o sin comer. Por esto, entendemos su preocupación por salir pronto en libertad, más allá de pensar en sí mismas, piensan en sus hijos y el tiempo por recuperar junto a ellos.



Fuente: fotografía tomada por Nataly Castrillón. 2024. Cartografía corporal.

### 6.1.1.3. Entre muros: precariedad y hacinamiento

Como mencionamos con anterioridad, se han identificado diferentes factores de riesgo que afectan la salud mental de las mujeres privadas de la libertad, más allá de sus redes personales. El mismo contexto de encierro representa un factor de riesgo. Las emociones que surgen al pasar de una vida "libre" a un entorno completamente restrictivo, lleno de horarios,

normas y limitaciones, son profundas y complejas. El cuerpo y la mente, al ingresar al centro de reclusión, deben adaptarse a toda esta normativa. Según testimonios de las PPL, este proceso no es para nada fácil; su pasado y presente se desmorona por completo, el futuro resulta incierto y deben iniciar un nuevo comienzo lleno de novedades y reglas. Aquella transición afecta su salud mental significativamente.

Muchas mujeres comentan que es extremadamente difícil acostumbrarse a estas dinámicas, a estar encerradas la mayor parte del tiempo y a tomar el sol solo por breves minutos al día. Este cambio brusco y la pérdida de libertad generan sentimientos de ansiedad, depresión y desesperanza. Es necesario recalcar que, la rutina impuesta por el centro penitenciario, junto con la falta de contacto con el mundo exterior, llevan a algunas PPL a un estado de alienación y aislamiento emocional. Las mujeres en diferentes talleres describen la sensación de estar atrapadas no solo físicamente, sino también mental y emocionalmente pues el simple hecho de monotonía diaria y la falta de estímulos positivos agravan aún más su bienestar psicológico, pues su futuro inmediato se ve completamente opacado por pensamientos como ¿Cuánto tiempo me queda para salir de acá? Ellas se ven rodeadas en su mayoría por estímulos negativos.

Otro factor de riesgo significativo es el hacinamiento y la precariedad dentro del centro penitenciario. En muchos casos, hasta seis mujeres comparten una misma celda, viviendo en condiciones extremadamente precarias. La falta de elementos básicos de higiene, especialmente productos de aseo íntimo, es alarmante. Las mujeres deben hacer frente a la escasez de papel higiénico, pasta de dientes y jabón corporal, lo que genera un estado constante de incomodidad e insalubridad. Además, la alimentación es un tema crítico, el cual se aborda en detalle en el siguiente apartado.

La problemática con las precariedades también se manifiesta en términos de la encomienda. La encomienda se refiere a los suministros que las familias de las PPL pueden proporcionar una vez al mes; se entrega en una bolsa transparente para que la guardia pueda ver el contenido, usualmente dentro de aquella bolsa se encuentran cuadernos, ropa, jabón de ropa y corporal, zapatos, toallas, papel higiénico etc. Sin embargo, la encomienda enfrenta numerosas restricciones impuestas por la guardia, muchas veces, la encomienda no es aceptada bajo el pretexto de que las PPL ya poseen suficientes elementos dentro del centro, lo cual frecuentemente no es cierto. Esta falta de recursos esenciales genera un ambiente de desesperanza y frustración entre las PPL.

Durante un taller realizado en el centro penitenciario, varias mujeres expresaron sus sentimientos de aflicción, ellas manifestaron que siempre se sienten pensativas, nerviosas y con rabia debido a la carencia de elementos básicos. El pedir prestado a otras compañeras es una opción complicada, ya que todo se maneja con dinero de por medio. Como una de ellas comentó: "Lo que es insignificante para ustedes allá afuera, como por ejemplo una bolsa de basura, para nosotras acá es una bendición. Solo con eso podemos hacer muchas cosas para vivir. Aquí se aprende a valorar todo, lo más mínimo". (Conversación estudiante de Educativas. 2023). La precariedad en el centro penitenciario se manifiesta de diversas formas: falta de higiene, insuficiencia de productos básicos, condiciones de vida insalubres y una alimentación deficiente. Los anteriores factores, contribuyen a un ambiente de estrés constante y pueden desencadenar problemas de salud mental.

Encontramos que, la combinación encierro, hacinamiento y precariedad crean factores de riesgo gigantes y latentes en las PPL, esto conlleva al posible desarrollo de trastornos mentales.

#### **6.1.1.4. Nutrición precaria**

Ingresar al Buen Pastor implicó conocer no sólo el área educativa, sino distintos puntos del espacio carcelario y cotidianidades de las PPL. Es por esto, que logramos evidenciar la alimentación, algunos talleres, salones de clase e incluso, un huerto. Para este punto le daremos foco a su alimentación, pues como se dialogó con ellas y como forma de agradecimiento por su colaboración, consensuamos hablar de esto en esta investigación.

La comida, el alimento diario para cualquier persona es crucial para mantener una vida sana tanto física como mentalmente. Ahora bien, en la reclusión las condiciones no destacan en la vida digna básica para una PPL, pues ellas mismas se dieron cuenta que la mala alimentación interna las hace sentirse débiles, sin ganas de levantarse de su celda y mucho más delgadas a cuando ingresan. Como comentó Ingrid: “acá uno se acaba, baja de peso, se vuelve flaca, porque no hay qué comer, todo llega dañado y uno no es un animal tampoco...”. Una vez recibidos todos los comentarios de denuncia por parte de ellas, nos propusieron hablar de esto, porque nadie más las escuchó al respecto.

Desde papas dañadas, pasando por arroz pasado y pocas veces o nulas porciones de proteína, se convierten en una desazón para la vida interna de las PPL. Aunque esta posición es controversial para las personas externas a este contexto, porque pueden pensar en que es una forma de castigo para quienes habitan la cárcel sin dimensionar la situación, no obstante, existen derechos humanos básicos que deben ser respetados sin importar el estado legal de una persona. Por ende, una comida digna, básica y mediada por la salubridad que requiera es algo no negociable.

Según la Corte Constitucional de Colombia entre los derechos fundamentales del interno está lo siguiente: “Es deber del Estado garantizar a las personas privadas de la libertad el goce de una adecuada alimentación.” Y si esto existe, por qué no es respetado, porque si nos remontamos a casos más severos, la alimentación se determinaría entonces como un factor inminente de riesgo para las PPL. Un cuerpo mal alimentado, es una mente que no trabaja bien, pues puede generar diversos problemas como lo dice Castells una farmacéutica: “Una alimentación desequilibrada puede producir carencias específicas de algunos de los nutrientes, que se manifiestan mediante síntomas o sensaciones como apatía, desgana, irritabilidad, nerviosismo, cansancio, falta de atención, fallos de memoria, de concentración e incluso depresión.”

Y según la Corte continúa con lo siguiente:

El suministro de la alimentación básica y adecuada es una obligación del Estado que se deriva de la relación de especial sujeción que existe frente a la personas privadas de la libertad, cuya satisfacción es sin duda de vital importancia para la protección de los derechos fundamentales de los reclusos, entre ellos, los derechos a la vida, a la salud y a la integridad. Y, por el otro, el expendio tiene un propósito diferente, pues su finalidad es la de poner a disposición de los reclusos comidas, bebidas u otros elementos a los que pueden acceder “por su propia cuenta”, de manera opcional y discrecional, sin que de su acceso dependa la garantía y salvaguarda de los citados derechos fundamentales.

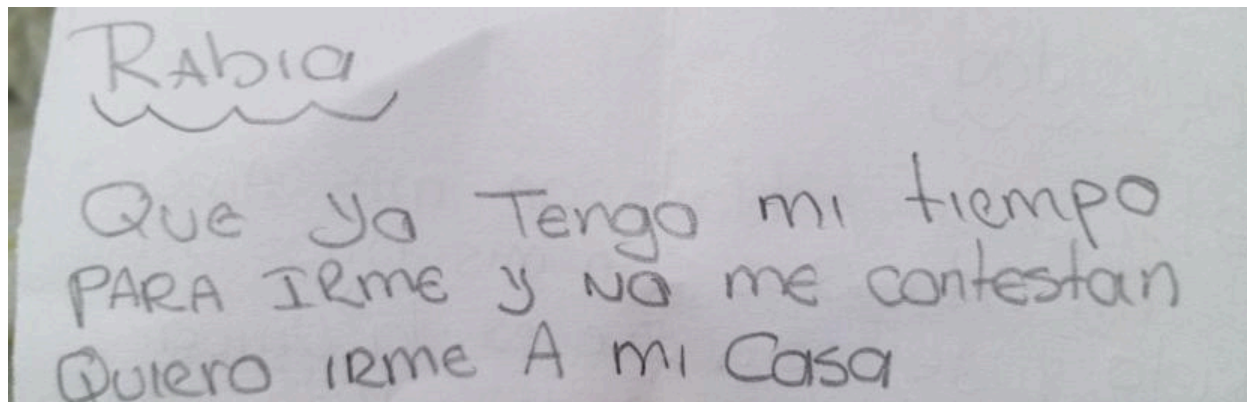
Entonces, no nos queda duda de la vulneración de derechos básicos hacia las PPL, al menos con el tema de su alimentación. La preocupación no acaba, pues como se acaba de mencionar, un cuerpo mal alimentado, es una mente que no trabaja bien. Dentro de varios casos y relatos por parte de ellas, se enmarca la idea de conseguir alimentos para su día a día y dar

respuesta a sus necesidades básicas, que en este caso, resultan insatisfechas. Por más denuncias hechas por ellas mismas, la situación no cambia y su estado anímico se ve afectado severamente.

Con esto se espera llegar a más lectoras y lectores interesados en los problemas de PPL en general, poner en evidencia las formas de vida y calidad de la misma dentro de la reclusión, que aunque están en un estado de detención, sus derechos deben ser respetados. Por otra parte, se relata lo anterior por y para ellas; no están olvidadas y desde la academia también las leemos, las escuchamos, las interpretamos y les retribuimos su valioso apoyo y aporte durante la práctica pedagógica. El reconocimiento de este fuerte caso con las PPL, es apenas un grano de arena para exigir justicia en nombre de la posición vulnerable en la cual se encuentran ellas.

#### **6.1.1.5. Mi libertad**

El tiempo de condena para PPL se convierte en su preocupación diaria. Muchas de las mujeres con quienes trabajamos en el área educativa, estaban allí por buena conducta y constancia, pero principalmente su interés por la reducción en su tiempo allí dentro. Dicho esto, en algunas ocasiones demostraban impaciencia, desespero y ansiedad cuando recién hablaban con sus abogados, porque aunque se encontraban allí y cumplían unas horas semanales, no se les estaba teniendo en cuenta y no veían reducción en sus penas. Esto les ocasiona indignación, porque nadie allí dentro las escucha e incluso, muchas desertan de su formación porque aunque les interesa estar allí, les contrapesa la injusticia.



Fuente: fotografía tomada por Nataly Castrillón. 2024.

Este aspecto se vuelve resonante en la cabeza de ellas y las mantiene bajo presión, porque no comprenden cómo se pueden esforzar tanto para al final no lograr nada. El área educativa les ofrece la posibilidad de formarse tanto en educación básica, como en la profesional y si es claro que deben tener una buena conducta para estar acá, de la misma manera ellas esperan hacer su trabajo y que tenga el resultado esperado. La reducción es una propuesta acogida al aprovechamiento del tiempo de ellas allí dentro, para que su foco no sea solamente el pasar los días enteros en el “planchón” haciendo sus “negocios”, sino por el contrario, ejerciten sus mentes e incluso sus cuerpos - porque como nos comentaron, tenían clases de zumba, pero estas también se las quitaron -.

Por todo esto, el tiempo de condena, que podría en parte depender de las PPL, se sale de sus manos y se convierte en un factor presente para ellas. Porque además de ser injusto, es indignante cumplir unos parámetros y ser parte de alguna propuesta para al final no lograr su objetivo de reducción. Esto sólo indica otra injusticia dentro del centro de reclusión y otro problema latente para ellas en torno a su salud mental.

#### **6.1.1.6. Desigualdades estructurales**

Para el siguiente factor de riesgo encontramos una preocupante dinámica de desigualdad dentro del sistema penitenciario, específicamente en relación con la estratificación social que se reproduce incluso tras los muros de la cárcel. Dicha estratificación se refleja en la distribución de las PPL en los patios del Buen Pastor, basada en los niveles educativos alcanzados antes de su ingreso al centro penitenciario

Durante nuestras conversaciones con diferentes mujeres privadas de la libertad, hemos observado que aquellas que han obtenido niveles educativos más altos antes de ingresar a la cárcel son asignadas a patios específicos. Sin embargo, esta asignación no solo determina el lugar de residencia dentro del centro penitenciario, sino que también conlleva una serie de "beneficios" que generan desigualdades gigantes. Por ejemplo, algunas de las mujeres ubicadas en patios reservados con estudios universitarios o superiores, cuentan con comodidades adicionales en sus celdas, como televisores, libros y máquinas de coser. Además, suelen compartir su celda únicamente con otra compañera, en contraposición a las celdas compartidas por cinco o seis mujeres en otros patios.

Ahora bien, observamos la situación de las mujeres que no tienen acceso a los mismos "privilegios" experimentan sentimientos de frustración y exclusión, y ello contribuye a la afectación de su salud mental durante su condena en el centro de reclusión. De esta manera, las desigualdades socioeconómicas y la falta de acceso equitativo a recursos y oportunidades dentro del sistema penitenciario pueden no solo aumentar los problemas de salud mental existentes, sino también aumentar la probabilidad de nuevos trastornos mentales en esta población vulnerable. El estrés, la ansiedad y la depresión causados por estas desigualdades pueden tener un impacto

devastador en la salud mental de las mujeres privadas de libertad, lo que también puede perpetuar un círculo vicioso de sufrimiento y marginación.

Ahora bien, para concluir este apartado se establecen algunas reflexiones finales. Estas están encaminadas al currículo y cómo desde las ciencias sociales podemos aportar para una transversalidad. La propuesta está en torno a fortalecer la relación entre salud mental, el entorno y la sociedad.

En primer lugar, se propone hablar ampliamente de los derechos humanos y la justicia social. Pues con el conocimiento en estos dos enfoques, los estudiantes serán capaces de reconocer, entender y reflexionar los derechos básicos de cualquier persona en el mundo sin importar su situación judicial y de qué manera estos deben ser cumplidos y respetados. Así las cosas, se pueden estudiar casos como los de PPL, donde se entiende la vulneración de derechos humanos gracias a su condición de vulnerabilidad y encierro.

A partir de todo esto, se tiene una segunda propuesta: es clave ahora anclar la idea de la comprensión de desigualdades estructurales. Con el ejemplo planteado de las PPL, se podrá analizar cómo estructuralmente hablando, el sistema continúa perpetuando la desigualdad y la inequidad en la sociedad, aún más con sujetos privados de la libertad. En ambas apuestas, se pueden trabajar las políticas públicas y la relación de éstas en distintos entornos.

Como consecuencia, los estudiantes aprenderán de sus propios derechos humanos y el cumplimiento de los mismos en su cotidianidad. Todo esto aportará a su formación empática y analítica de su contexto y cuantos lo rodean. El camino hacia una educación integral no sólo se basa en resultados favorables de las pruebas de Estado - por ejemplo -, sino también en pro de una vida digna empezando por el reconocimiento de quienes somos y nuestro papel en el mundo.

En tercer lugar, se hace necesario incluir en el currículo un enfoque en torno a la salud mental y el bienestar, pero siendo enfáticos en cómo el entorno y la sociedad influyen en las emocionalidades y salud mental de las personas. Lo anterior, basado en la búsqueda documental que se realizó en los Estándares Básicos de Competencias en Ciencias Sociales, pues se observó que el bienestar emocional no está implícito ni explícito en aquel documento, solo se logró anclar este trabajo de grado con un apartado donde se mencionan las emociones. Por ende, es de suma importancia y urgencia incluir la salud mental y bienestar. De esta manera, para incluir estas categorías se podría tocar el tema de las PPL en el aula, pues puede llegar a ser el punto de partida para discusiones sobre cómo mejorar las condiciones en el entorno próximo de los estudiantes para así promover bienestar.

En cuarto lugar, desde las ciencias sociales se podría incluir la reflexión sobre la empatía y solidaridad, creemos necesario fomentar estas características para promover una sociedad más justa y equitativa. Este tipo de reflexiones se podrían incluir en el currículo a través de actividades interactivas, como juegos de roles, debates y proyectos comunitarios, de esta manera los estudiantes pueden desarrollar una mayor comprensión y empatía hacia las personas en situaciones de vulnerabilidad. Pensamos este tipo de reflexiones como una herramienta que puede ayudar a los y las estudiantes a ver a las mujeres privadas de la libertad no solo como sujetos de estudio, sino como personas con derechos y dignidad.

En quinto y último lugar, el currículo debe incluir reflexiones sobre las políticas públicas y el activismo social en la promoción de la justicia social. Con ello, los y las estudiantes podrán ser conscientes del impacto del activismo social en la mejora de las condiciones de vida de las personas en vulnerabilidad.

## **6.2. Alcance y desarrollo de los objetivos propuestos**

Una vez planteado el problema de investigación, se proponen unos objetivos para guiar dicho problema. Aquellos aportan en el camino para escoger una metodología y saber qué se busca lograr con la misma. Por tanto, luego de llevar a cabo la práctica pedagógica y culminar el proceso, se analiza, reflexiona y concluye haber dado alcance y desarrollo de los mismos.

### **6.2.1. Conciencia de mi salud mental**

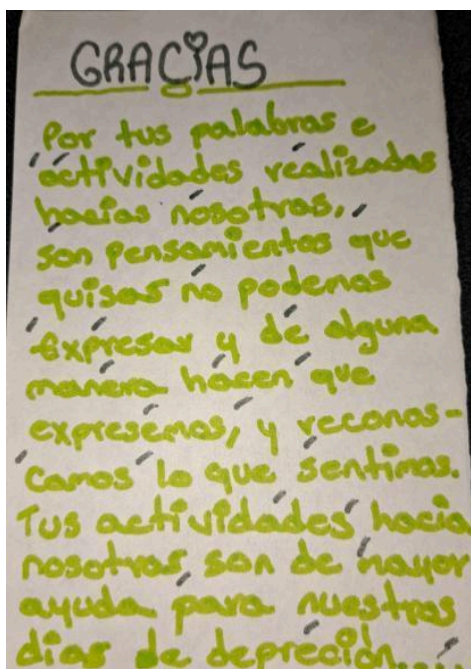
Para abordar el objetivo general de la investigación se llevaron a cabo actividades pedagógicas que invitaron a las PPL a reflexionar sobre los factores incidentes en su salud mental. Para cada sesión, se estableció un ambiente de apertura y diálogo, donde las participantes compartieron sus experiencias y emociones, lo anterior facilitó una comprensión profunda de los elementos influyentes en su bienestar mental. Se utilizó una metodología enlazada con la Pedagogía Crítica, que permitió a las PPL cuestionar y analizar las estructuras sociales y personales que inciden en su salud mental. Esta reflexión - que al final fue colectiva - contribuyó a una mayor conciencia y comprensión de cómo manejar y mejorar su salud mental dentro del contexto carcelario.

Cuando se mencionan las estructuras sociales, se entiende por ejemplo, su posición de vulnerabilidad en la cárcel. Pues es en este lugar donde se ignoran sus derechos humanos, como los de una alimentación básica, pero sobre todo, digna. Además, la idea de una sumisión por parte de ellas frente a la imagen de “autoridad” de las dragoneantes, porque el papel de ellas hacia las PPL es cotidianamente de humillación, maltrato y aprovechamiento. Si bien, trabajar con la pedagogía crítica nos iba a permitir dicha conciencia, ellas ya tenían de alguna manera, la claridad de su papel en el sistema carcelario y aun así, - a su manera- diariamente le hacen frente

a la situación; por ello, se logra no sólo la conciencia de los factores de riesgo en su salud mental, sino también, establecer la relación de factor, relación de poder y manera de tramitar toda esta carga con las ciencias sociales.

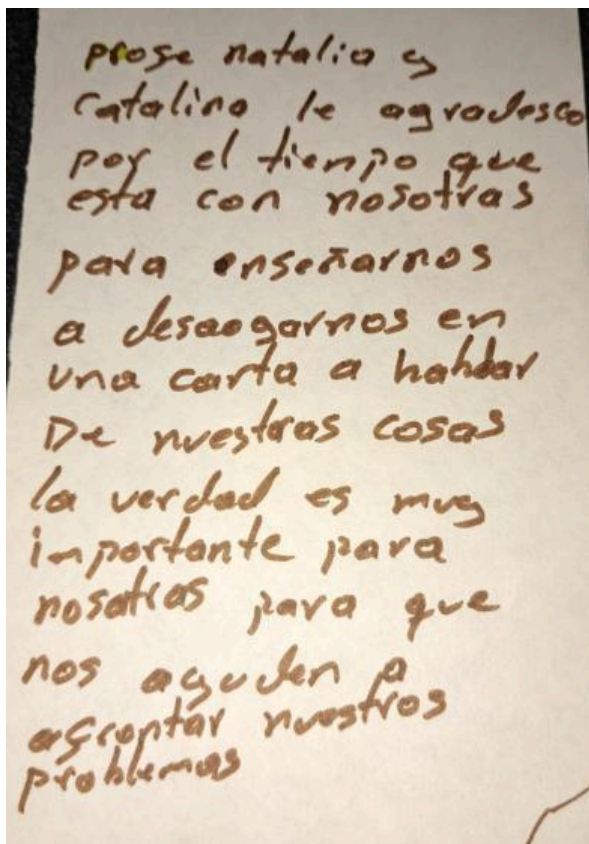
Las actividades comprendieron como principio, el diálogo como medio de conciencia y romper con la idea de una clase magistral, para obtener entonces, una relación horizontal entre estudiante y profesora. No concebimos otra manera de trabajar con ellas, sin antes proponer la metodología, donde la imposición no era opción y el error no tenía lugar en el espacio.

Poder concluir con este escenario propositivo, contribuyó a querer aportar más a su contexto, aún con el tiempo a tope y diversas limitantes alrededor. Sin embargo, si la conciencia es el primer paso para cambios personales, existe la satisfacción de haber alcanzado este objetivo general.



Fuente: fotografía tomada por Catalina Daza. 2024.

*“Gracias por tus palabras y actividades realizadas hacia nosotras, son pensamientos que quizás no podemos expresar y de alguna manera hacen que expresemos y reconozcamos lo que sentimos. Tus actividades hacia nosotras son de mayor ayuda para nuestros días de depresión.”*



Fuente: fotografía tomada por Catalina Daza. 2024.

*“Profe Nataly y Catalina, les agradezco por el tiempo que están con nosotras para enseñarnos a desahogarnos en una carta, a hablar de nuestras cosas. La verdad es muy importante para nosotras para que nos ayuden a afrontar nuestros problemas.”*

### **6.2.2. Un camino hacia la confianza y el respeto**

En el primer objetivo específico planteado, se propone la construcción de un círculo de confianza y respeto. En un comienzo existió ese temor de cómo iban a responder las PPL al

trabajo y las propuestas del mismo, sin embargo, hubo una acogida favorable, una escucha pertinente y un ambiente, entre lo que se puede decir, seguro. A continuación, las formas por las cuales captamos este objetivo y conseguimos cumplirlo.

Las manualidades nos proporcionaron una vía sutil y efectiva para que las PPL exploraran y expresaran sus sentimientos y emociones. En un entorno donde hablar abiertamente sobre problemas de salud mental resulta ser difícil, las manualidades nos ofrecen un medio alternativo para que las mujeres compartan sus experiencias y emociones. Por lo anterior, optamos por actividades donde las PPL pudieran escribir, dibujar, pintar y hablar sobre sus historias, sentires, vivencias y emociones; vale la pena mencionar, que no se les impuso el marcar sus trabajos obligatoriamente con sus nombres, para generar confianza ellas decidían si marcar su trabajo o no. Se observó que las primeras actividades no fueron marcadas por ninguna mujer, pero al paso del tiempo empezaron a marcar sus trabajos con su nombre de pila, lo que significó la construcción de confianza en nosotras como investigadoras.

Hubo actividades como “tejiendo nuestra palabra”, donde ellas se apropiaron del espacio y contaron sus historias de vida en torno a qué las hacía sentir bien antes de ingresar a la cárcel y luego, qué les daba fortaleza al estar allí dentro como nueva etapa de su vida. Se destaca en estas actividades, incentivar la escucha de la otra y al tiempo, validar sus emociones; fue clave romper el hielo con relatos nuestros en el espacio, no sólo para ejemplificar la explicación de alguna actividad, sino también para que entendieran el tema de la confianza, el respeto y la escucha. Desde lo anterior, se reflexiona sobre la importancia y lo crucial de un círculo de confianza, sin este propuesto inicialmente la relación con las PPL posiblemente hubiera sido fallida. Ellas no solamente conocieron historias de vida sobre sus otras compañeras, sino que también sobre sí mismas y la importancia y validez de todo ello en el espacio.

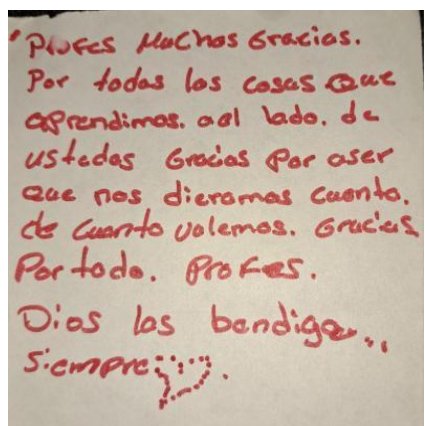
El círculo fomentó también otras características necesarias en el espacio, como la empatía y la atención por la voz de quien tomaba la palabra. El reconocimiento de entender a la otra como una igual en el espacio y dejar de verla como una extraña o lejana, para pasar a identificar similitudes en sus vidas. Una PPL nos dijo en alguna sesión: “Yo me pongo a escucharlas y una piensa que sufre sola y no, hay dolores que todas compartimos pero no decimos”, y para ese momento comprendimos que el objetivo iba encaminado a alcanzarse.

### **6.2.3. Expresión emocional y empoderamiento**

Para el objetivo específico número dos, *profundizar en la necesidad de expresar mis emociones, desde la integración del aprendizaje académico y social, y mi afianzamiento como sujeta de derechos en el contexto que habito*; se desarrollaron actividades enfocadas en la expresión emocional de las PPL y el reconocimiento de sus propias experiencias por medio de la metodología de historias de vida. Gracias a las herramientas que nos brindan las ciencias sociales, como el análisis crítico y la reflexión grupal, las mujeres privadas de la libertad, exploraron la importancia de comunicar sus emociones y sentires. De manera que, durante las sesiones se emplearon dinámicas como la escritura de cartas, actividades de escucha y diálogo, como también la creación de murales colectivos, donde las mujeres participantes de los talleres plasmaron sus emociones, vivencias y percepciones.

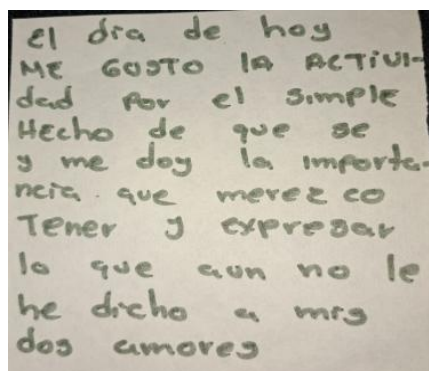
Sin embargo, estas actividades no solo les permitieron expresar sus emociones de manera segura, sino también reforzaron su identidad como sujetas de derechos; ejemplo de ello fue la actividad llamada tejiendo la palabra, donde por medio de la lana cada mujer iba expresando sus sentires y relatando su historia de vida. Dicha actividad, ayudó significativamente en el cumplimiento del objetivo al observar la necesidad de expresar las emociones y sentires desde el punto de vista emocional, pero también desde el entorno académico con la apropiación y la

importancia del cuerpo como territorio; de los cuerpos marginados pero vivos y latentes, que tienen mucho por decir, que necesitan ser escuchados y no silenciados. Al terminar dicha actividad cada mujer plasmó su punto de vista desde la necesidad de expresar emociones y lo importante de ser conscientes de sus derechos en el entorno que habitan.



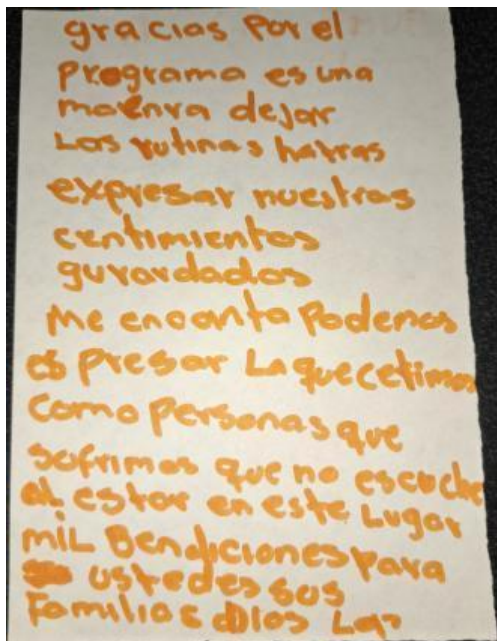
Fuente: fotografía tomada por Catalina Daza. 2024.

*“Profes, muchas gracias por todas las cosas que aprendimos al lado de ustedes. Gracias por hacer que nos diéramos cuenta de cuánto valemos. Gracias por todo profes, Dios las bendiga siempre”*



Fuente: fotografía tomada por Catalina Daza. 2024.

*“El día de hoy me gusto la actividad por el simple hecho de que se y doy la importancia que merezco. Tener y expresar lo que aun no le he dicho a mis dos amores”*



Fuente: fotografía tomada por Catalina Daza. 2024.

*“Gracias por el programa, es una manera de dejar las rutinas atrás. Expresar nuestros sentimientos guardados. me encanta, podemos expresar lo que sentimos como personas que sufrimos, que no nos escuchan al estar en este lugar”*

Las imágenes anteriores corresponden al taller tejiendo nuestra palabra, taller que, como mencionamos con anterioridad, ayudó al cumplimiento del objetivo, proporcionando así el reconocimiento, la importancia y el valor que tiene el expresar nuestras emociones y la concientización de ser sujetas de derechos.

#### 6.2.4. Impacto, entorno y sociedad a través de las ciencias sociales

Para el objetivo número tres, *reconocer en las ciencias sociales un espacio de saberes, observación y reflexión que permita explicar la incidencia de mi entorno en los comportamientos, el bienestar y la salud mental*, se trabajaron unidades didácticas con un enfoque pedagógico esencial que promueve el análisis crítico y la autoconciencia entre las mujeres privadas de la libertad. Lo anterior, ha sido crucial para entender cómo el entorno influye directamente en los comportamientos, bienestar y salud mental de las PPL. Desde el inicio de la investigación, con la búsqueda documental de la caracterización, resultó necesario crear un espacio donde las mujeres tuvieran la oportunidad de explorar, reflexionar y, sobre todo, ser conscientes de las dinámicas sociales y personales impactantes en su vida diaria en el centro penitenciario. De esta manera, las ciencias sociales nos proporcionaron un enfoque propicio para realizar dicha investigación.

Como se ha mencionado con anterioridad, los talleres, discusiones y círculos de la palabra brindaron a las PPL una comprensión de los factores de riesgo que afectan su salud mental. De nuevo se recalca que el enfoque pedagógico utilizado fue la Pedagogía Crítica, pues este enfoque permitió a las PPL cuestionar y analizar las estructuras de poder y condiciones sociales influyentes en su bienestar. A su vez, este enfoque no solo fomenta un ambiente de reflexión crítica, sino también empodera a las mujeres participantes al reconocer su capacidad para observar, entender y ser conscientes de su entorno.

Durante la aplicación de la unidad didáctica, se llevaron a cabo actividades que promovieron la observación detallada del entorno carcelario y de las relaciones interpersonales latentes en este lugar. Por ejemplo, se realizaron ejercicios de mapeo donde las PPL identificaron lugares y situaciones que afectan su salud mental. A través de dichas actividades, las PPL

podieron visualizar y discutir cómo ciertos espacios y dinámicas sociales contribuyen a la depresión, estrés, ansiedad y otros factores relacionados con la salud mental. Como bien se mencionó con anterioridad, las reflexiones escritas son nuestra prueba más fehaciente sobre las observaciones y pensamientos de las PPL sobre su entorno y los efectos en su bienestar emocional.

Las reflexiones personales de cada mujer proporcionaron una base nutrida para el entendimiento y la autoconciencia del bienestar emocional y físico de ellas mismas. Del mismo modo, cada reflexión individual permite luego un intercambio de experiencias que ayudó a las PPL a ver patrones comunes y diferencias en sus vivencias, lo cual enriqueció su comprensión de los factores que afectan su salud mental. Además, a nosotras como investigadoras, el material nos ayudó al momento de identificar los factores de riesgo latentes en las mujeres privadas de la libertad.

En las sesiones propuestas, se introdujeron conceptos clave que ayudaron a las PPL a contextualizar sus experiencias dentro de un marco más amplio. Por ejemplo, se exploraron temas como el impacto del aislamiento, la importancia del apoyo social y la influencia de las condiciones físicas y emocionales del entorno carcelario en la salud mental. Estos debates no solo aumentaron el conocimiento de las PPL sobre estos temas, sino que también fomentaron un sentido de comunidad y apoyo mutuo. Un resultado significativo de estas actividades fue el desarrollo de una mayor autoconciencia y la capacidad de las PPL para identificar y articular los factores capaces de afectar su bienestar. Al reconocer la incidencia de su entorno en sus comportamientos y salud mental, las mujeres privadas de la libertad pueden desarrollar un empoderamiento derivado del conocimiento y la reflexión crítica, lo cual es un paso crucial hacia la mejora de su calidad de vida dentro del contexto carcelario.

Las ciencias sociales con la observación y reflexión crítica proporcionaron las herramientas necesarias para que las mujeres conscientes e informadas pudieran analizar su entorno. Este proceso de aprendizaje no solo les ayudó a comprender mejor las dinámicas que afectan su salud mental, sino que también les dio la confianza para tomar medidas informadas para mejorar su bienestar. Su habilidad de enfrentar y superar los desafíos del entorno carcelario se ha vuelto significativa cuando ha integrado estos conocimientos en su vida diaria.

## 7. CAPÍTULO VII

### 7.1. Reflexiones finales

Para continuar, hablaremos de las conclusiones a las cuales se logró llegar como generalidad. En primer lugar, fue el romper con el supuesto de hostilidad de la población carcelaria, exactamente con las PPL. Una vez dentro, en el diálogo y trabajo con ellas, fue posible conocer de primera mano su colaboración y participación fructífera del espacio. En un principio, ellas nos aclararon lo agradecidas que estaban de que les permitiéramos salir de la monotonía y lo cotidiano de sus clases, pues como se conoce, ellas son formadas desde primaria hasta bachillerato.

De esta manera, se logra superar la idea hostil de su forma de ser con nosotras. Pues fueron receptivas y dispuestas al menos la mayor parte del tiempo. Por otro lado, el dilema de choque estuvo con otra población como lo fueron las dragoneantes. La relación entablada con ellas fue compleja, entendido esto desde el simple saludo, hasta los trámites de ingreso, huellas, requisas, etc. Hubo expresamente una complejidad tanto en cómo ellas nos trataban a nosotras, hasta los relatos compartidos por parte de las PPL de cómo irrumpían en sus celdas de manera agresiva.

Expuesto lo anterior, el ambiente dentro del sistema carcelario es idealizado como “pesado” y a veces, se crea una idea de “imposibilidad” a la hora de pensarse un trabajo investigativo. Por tanto, hablamos acá de que claro, existieron factores complicados para desempeñarnos, pero no son los que externamente se creen; es valioso mencionar a las PPL como mujeres abiertas a la comunicación y con ganas de entablar un buen trato. Ellas están

relacionadas con un sistema que las mantiene en vulnerabilidad, y aun así, ponen de su parte cuando se trata de proyectos alternos a lo ofrecido allá dentro.

A las próximas o próximos practicantes interesados en dicho espacio, sólo amerita mencionarles que sí, hay un nivel de hostilidad, pero no por parte de las PPL, por el contrario, ellas constituyen un grupo fascinante para trabajar. Incluso aportan propuestas desde su posición, lo cual se convierte en un avance para la investigación que sea propuesta. Además, dejar de verlas como conejillos de indias, esto es fundamental, porque aportarles algo a ellas va más allá de la transmisión vaga del conocimiento, es sembrarles el valor que tienen como personas en el mundo habitado.

A través de la práctica pedagógica llevada cabo en el centro penitenciario y con la documentación recopilada al realizar dicha investigación, concluimos además que este centro penitenciario enfrenta diversas problemáticas que impiden a las PPL llegar a re-socializarse de manera efectiva; este término siempre está presente al momento de hablar e indagar sobre centros de reclusión, pues dicho término es la bandera estrella que respalda la “rehabilitación” de las personas que han cometido cualquier acto delictivo. Sin embargo, desde el comienzo de esta investigación, con ayuda en un primer momento de la búsqueda documental, como investigadoras tomamos posición en que no existe tal re-socialización para el caso de las mujeres privadas de la libertad y esta posición tomó más relevancia en el momento de cruzar las puertas del Buen Pastor. Aunque existen programas educativos y laborales en el centro penitenciario, la estructura y el funcionamiento de este lugar está diseñado con un enfoque en torno a la seguridad y el castigo.

Gracias al contacto que mantuvimos dentro de este centro penitenciario, determinamos que la función principal sigue siendo mantener el control y la seguridad. Lo anterior, se ve

reflejado en la forma en que se gestionan las actividades “re-socializadoras”, el trato que se les da a las internas y la concepción de lo educativo. De esta misma forma, las políticas y prácticas dentro de la cárcel priorizan la disciplina y el orden sobre cualquier esfuerzo de reeducación o rehabilitación. Dicha orientación hacia la seguridad sobre la re-socialización, hace que las PPL tengan pocas oportunidades para cambiar y prepararse para la vida fuera de la cárcel.

Aunque la ley colombiana y el INPEC establecen que la educación y el trabajo son fundamentales para la re-socialización, en la práctica estos derechos son limitados. Es claro que, la educación dentro de la cárcel debería ser un pilar fundamental del proceso de re-socialización, pero enfrenta barreras “logísticas” como lo es la interferencia de la guardia del INPEC al momento que las PPL se desplazan desde su patio hacia el sector de educativas, de ello se habla con mayor ampliación en el capítulo I. Por lo anterior, la educación no se ve garantizada dentro de la cárcel, y es que las clases no solo ofrecen una vía para la reducción de penas, sino que también proporcionan un escape de la monotonía en la cual están inmersas las PPL, también se convierte en un espacio para la expresión y el alivio emocional. Sin embargo, sumado a las restricciones de la guardia del INPEC, se suma la falta de obligatoriedad al momento de asistir a clases. Conviene subrayar que, la educación también se ve truncada por la falta de recursos, pues muchas PPL no tienen acceso a programas educativos o laborales constantes y de calidad, lo que limita sus oportunidades de re-socializarse.

Entonces, para una resocialización exitosa, es fundamental garantizar que los programas educativos y laborales sean accesibles para todas las personas internas y que se lleven a cabo de manera uniforme y sin obstáculos. Es evidente que para llevar a cabo estas mejoras, el gobierno y la sociedad deben comprometerse para convertir la cárcel en un lugar efectivo para la re-socialización.

Por otra parte, es inminente exponer lo que las personas afuera de estos muros ya saben, pero se invisibiliza: las violaciones a los derechos humanos (DDHH). Las condiciones de vida, la alimentación, el hacinamiento, la falta de acceso a servicios médicos adecuados y la carencia de productos básicos de higiene contribuyen a un ambiente hostil y deshumanizante. Por supuesto, dichas condiciones no solo afectan la salud física y mental de las internas, sino que también dificultan cualquier esfuerzo por reintegrarse en la sociedad. Las mujeres privadas de la libertad se convierten en números sin autonomía, incapaces de tomar decisiones básicas. Este lugar las despoja de todo; allí se vuelve necesaria la resiliencia y la autoconciencia de saber que son sujetas de derechos.

A pesar de enfrentarse a un sistema hostil y degradante como lo es la cárcel, las mujeres privadas de la libertad muestran una resiliencia admirable. Aquellas mujeres, muchas veces invisibilizadas y marginadas, encuentran dentro de sí mismas y, en la mayoría de los casos en sus hijos, la fuerza para resistir y adaptarse a las condiciones que las rodean. Dicha resiliencia no solo demuestra su fortaleza individual, sino que también es testimonio de su capacidad para mantener la esperanza y la dignidad frente a la hostilidad del entorno y sus protagonistas. Ellas, con sus diferentes historias de vida, factores de riesgo y su diversidad, enfrentan la falta de recursos, el hacinamiento y el aislamiento de sus seres queridos, pero, a veces, encuentran en el apoyo mutuo la resistencia; pues resisten, ellas siempre resisten sea individual o colectivamente. Admiramos con gran profundidad la capacidad de resistencia, misma que se convierte en un faro de esperanza que ilumina los momentos más oscuros de su vida.

La autoconciencia, por otra parte, les permite reconocer su valentía, su valor y potencial; el recordar cuánto valen, el darle la importancia que merece su cuerpo y su bienestar emocional, las empodera y ayuda a reconocerse como sujetas de derechos. En este entorno que busca

despersonalizarlas y reducir las a simples números, las PPL se esfuerzan por mantener su identidad y su humanidad. Para cada una de ellas, nuestra profunda admiración y agradecimiento por siempre.

Finalmente, nos gustaría recalcar el haber habitado este espacio como una experiencia grandiosa en medio de las dificultades. Lejos de intentar romantizar todo lo que esto implica, fue un completo acierto para nuestro problema planteado el haber trabajado con ellas y poder aportarles desde nuestro conocimiento, como haber recibido parte del suyo.

## REFERENCIAS

- Alvarado, N. (2019). *¿Cómo lidiar con la desigualdad de género en nuestras cárceles?*  
Washington: Banco Interamericano de Desarrollo.  
<https://blogs.iadb.org/seguridad-ciudadana/es/como-lidiar-con-la-desigualdad-de-genero-en-las-carceles/>
- Amador L, M. C. (s.f). *El adulto: etapas y consideraciones para el aprendizaje*. Sevilla:  
Euphoros.  
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=1183063>
- Amezquita, J. (2014). *Monjas, presas y sirvientas. La cárcel de mujeres del Buen Pastor, una aproximación a la historia de la política criminal y del encierro penitenciario femenino en Colombia. 1890 – 1929*. Universidad Nacional de Colombia  
<https://repositorio.unal.edu.co/bitstream/handle/unal/54723/52792239.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Argentina.gov. (s.f). *Derechos de las personas privadas de libertad*. Argentina:  
Argentina.gob.ar. <https://www.argentina.gob.ar/acerca>
- Congreso de la República Colombia (1994). Ley 116 de 1994.  
[https://www.mineduccion.gov.co/1621/articles-85906\\_archivo\\_pdf](https://www.mineduccion.gov.co/1621/articles-85906_archivo_pdf).
- Becerra, S. T. (2008). *Un Estudio Longitudinal y Comparativo sobre la Adaptación Psicosocial a Contextos Carcelarios*. Madrid, España: Anuario de Psicología Jurídica, vol. 18, 2008, pp. 61-72.

<https://www.redalyc.org/pdf/3150/315024785007.pdf>

Briceño, M. (2004). *Protección de los Derechos Humanos de las personas privadas de la libertad*. Bogotá: Oficina en Colombia del Alto Comisionado de las Naciones Unidas para los Derechos Humanos.

<https://www.corteidh.or.cr/tablas/23682.pdf>

Casel. (2010). *MARCO DE SEL DE CASEL: ¿Cuáles son las áreas de competencias principales y dónde se promueven?*

<https://aprenderconemocion.com/recursos/modelo-casel-de-aprendizaje-socioemocional/>

Echeverry, J. (2010). *La prisionalización, sus efectos psicológicos y su evaluación*. España: Revista de la Facultad de Psicología Universidad Cooperativa de Colombia.

<https://revistas.ucc.edu.co/index.php/pe/article/view/375>

Fernández, A. (2001). *Investigación-participación e historias de vida, un mismo camino*.

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7699538>

Gonzales, C. (2018). *Realidad carcelaria desde una aproximación estructural*. Madrid: Universidad Rey Juan Carlos.

<https://burjcdigital.urjc.es/bitstream/handle/10115/15208/Realidad%20carcelaria%20corregido.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

González, J. (2007) *La pedagogía crítica de Paulo Freire: contexto histórico y biográfico*. Centro Cultural Poveda, pág. 53 - 64.

<https://core.ac.uk/download/pdf/157757518.pdf>

Gonzales, V. (2023) *Recuperar la vida tras pagar su pena: el reto de la reinserción laboral de las mujeres pospenadas*. Infobae.

<https://www.infobae.com/colombia/2023/05/22/recuperar-la-vida-tras-pagar-su-pena-el-reto-de-la-reinsercion-laboral-de-las-mujeres-pospenadas/>

Güereca, R., et al. (2016). *Guía para la investigación cualitativa: etnografía, estudio de caso e historia de vida*. Universidad Autónoma Metropolitana. Unidad Lerma. En Colección de Materiales Didácticos de la División de Ciencias Sociales y Humanidades.

Hall, S. D. (1996). *Cuestiones de identidad cultural*. Buenos Aires. Amorrortu Editores.

<https://antroporecursos.files.wordpress.com/2009/03/hall-s-du-gay-p-1996-cuestiones-de-identidad-cultural.pdf>

Hernández, Y. I. (2019). *Afectaciones en salud mental relacionadas con las condiciones de salud y calidad de vida en la población privada de la libertad perteneciente al reclusorio de mujeres el buen pastor de Bogotá*. Bogotá: Universidad de Ciencias Aplicadas y Ambientales UDCA

file:///C:/Users/FAMILIAR/Downloads/ALECTACIONES%20EN%20SALUD%20MENTAL.pdf

INPEC. (s.f.). *Modelo Educativo Para el Sistema Penitenciario y Carcelario Colombiano*  
- Mespecc. Bogotá.

<https://www.inpec.gov.co/documents/20143/1246928/45.pdf/8c97ad02-9a04-db8e-04a3-4f96de06eca7>

Jara, O. (2020) Orientaciones teórico-prácticas para la sistematización de experiencias. Centro de Estudios y Publicaciones Alforja.

<https://centroderecursos.alboan.org/sistematizacion/es/registros/6793-orientaciones-teorico-practicas-para-la>

Jiménez, M. (2017). *LA RESOCIALIZACIÓN COMO FIN DE LA PENA – una frustración en el sistema penitenciario y carcelario colombiano*. Cuaderno CRH, vol. 30, núm. 81, pp. 539-560.

<https://www.scielo.br/j/ccrh/a/q4M5S9dvhhcCSQtwWrvCcGs/?lang=es&format=pdf>

Justicia, M. d. (2021). *Visita periódica al Establecimiento de Reclusión del Orden Nacional*.

<https://www.politicacriminal.gov.co/Portals/0/Seguimiento100622/3.%20Ficha%20T%C3%A9cnica%20y%20Metodolog%C3%ADa%20Visita%20Buen%20Pastor.pdf>

López et al., (2022). *Vista de Factores de riesgo psicosociales que influyen en el comportamiento suicida en las personas privadas de la libertad en Colombia*. Edu.co.

<https://revistas.unisimon.edu.co/index.php/psicogente/article/view/5141/5740>

Mançano, B. (2008). *Sobre la tipología de los territorios*. Paraguay.

<https://web.ua.es/es/giecryal/documentos/documentos839/docs/bernardo-tipologia-de-territorios-espanol.pdf>

MEN (1997). Decreto 3011 de Diciembre 19 de 1997

[https://www.mineducacion.gov.co/1621/articles-86207\\_archivo\\_pdf.pdf](https://www.mineducacion.gov.co/1621/articles-86207_archivo_pdf.pdf)

Nieva, F. (2014). *Prisión, Castigo y Control social*. Lima.

<http://piensacritico.org/wp-content/uploads/Prision-castigo-y-control-social-Maria-Fernanda-Nieva.pdf>

OEA. (2006). *Principios y Buenas Prácticas sobre la Protección de las Personas Privadas de Libertad en las Américas*. Washington: CIDH.

ONU. (2018). *Artículo 26 de la Declaración Universal de los Derechos Humanos*.

<https://news.un.org/es/story/2018/12/1447521>

Panameño, A., Zapata, L. Campo, P. & Peñaranda, L. (s.f.). *Manejo de la Salud Mental en las Personas Privadas de la Libertad en Instituciones Carcelarias de Latinoamérica: una Revisión Sistemática*. Cali: Universidad Cooperativa de Colombia.

[https://repository.ucc.edu.co/bitstream/20.500.12494/35054/1/2021\\_manejo\\_salud\\_mental.pdf](https://repository.ucc.edu.co/bitstream/20.500.12494/35054/1/2021_manejo_salud_mental.pdf)

Pita et al., (2002). *Determinación de factores de riesgo*. Cloudfront.net.

[https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/49844919/fletcher\\_riesgo\\_10-libre.pdf?1477356867=&response-content-disposition=inline%3B+filename%3DInvestigacion\\_Determinacion\\_de\\_factores.pdf&Expires=1715478842&Signature=d5qm77~geFJRgKtBZOCdOrPejUN4s5QOWN1IXBICsI3KEL6uCREcfXjbfC-LOQuWzGZ-UEZ21sy3YdzZxz61pacFNdV4kMMfl~6rCRaMaJiRa4k65WiaQazCLfS7r15GiDOc5qObk6mOICU-vT5kTrertVBeSU-c6CNncI~kI9dIVylQh4nhKfC~DVBKkjnxkX2HXGBvjAnrN9bn7dsAgJXfSw9-WG4LdxROZjWN8no-rW38rcnRYjFZvwWauYGf3Xq5R0o2EvjrT4AMTwoOziGAufXG-0IPFdsqyK-nIUPEiRqXaIJott3~-0pSj4SZ2DavjT7RZaOr3ArywlRUw\\_\\_&Key-Pair-Id=APKAJLOHF5GGSLRBV4ZA](https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/49844919/fletcher_riesgo_10-libre.pdf?1477356867=&response-content-disposition=inline%3B+filename%3DInvestigacion_Determinacion_de_factores.pdf&Expires=1715478842&Signature=d5qm77~geFJRgKtBZOCdOrPejUN4s5QOWN1IXBICsI3KEL6uCREcfXjbfC-LOQuWzGZ-UEZ21sy3YdzZxz61pacFNdV4kMMfl~6rCRaMaJiRa4k65WiaQazCLfS7r15GiDOc5qObk6mOICU-vT5kTrertVBeSU-c6CNncI~kI9dIVylQh4nhKfC~DVBKkjnxkX2HXGBvjAnrN9bn7dsAgJXfSw9-WG4LdxROZjWN8no-rW38rcnRYjFZvwWauYGf3Xq5R0o2EvjrT4AMTwoOziGAufXG-0IPFdsqyK-nIUPEiRqXaIJott3~-0pSj4SZ2DavjT7RZaOr3ArywlRUw__&Key-Pair-Id=APKAJLOHF5GGSLRBV4ZA)

Mental Health America. (s.f.). *Que influye en el desarrollo de los problemas de salud mental*. Recuperado de

<https://mhanational.org/que-influye-en-el-desarrollo-de-los-problemas-de-s>

Ramírez, R. (2008). *La pedagogía crítica. Una manera ética de generar procesos educativos*. Bogotá, Colombia: Revista Folios, número 28.

<https://www.redalyc.org/pdf/3459/345941358009.pdf>

Ríos, J. (2013). *La prisión perpetua en España. Razones de su ilegitimidad ética y de su inconstitucionalidad*. San Sebastián. España: Gakoa Liburuak.

<https://repositorio.comillas.edu/rest/bitstreams/28462/retrieve>

- Rodríguez, M. (2019). *Efectos de la estancia en prisión Revisión de las principales consecuencias que conlleva el paso por*. Madrid: Comillas, universidad Pontificia.  
[https://repositorio.comillas.edu/jspui/bitstream/11531/30846/1/TFG\\_RodriguezLopezMarta.pdf](https://repositorio.comillas.edu/jspui/bitstream/11531/30846/1/TFG_RodriguezLopezMarta.pdf)
- Rueda, C. (2014). *Apoyo al proceso de formación de agentes penitenciarios educativos en la reclusión de mujeres de Bogotá "El Buen Pastor"*. Universidad Pedagógica Nacional.  
<http://repositorio.pedagogica.edu.co/bitstream/handle/20.500.12209/2291/TE-17625.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Salud, M. d. (s.f.). *Gestión integral en salud mental para la población privada de la libertad*. abecé:  
<https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/ENT/abece-salud-mental-ppl.pdf>
- Organización Mundial de La Salud (2022). *Trastornos mentales*. News Room.  
<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-disorders#>
- Positivarte (2015) *Beneficios Psicológicos de las Manualidades*. Página web.  
<https://positivarte.com/manualidades-y-sus-beneficios/>
- Scarfo, F. (2002). *El derecho a la educación en las cárceles como garantía de la educación en derechos humanos*. Revista IIDH.  
<https://www.corteidh.or.cr/tablas/r06835-11.pdf>

Vildoso, C. N. (2013). *Infraestructura penitenciaria, los derechos a la salud y a un ambiente adecuado de las internas del Establecimiento Penitenciario Anexo de Mujeres de Chorrillos (Perú)*. *Rev Esp Sanid Penit*, 159 - 160.

<https://scielo.isciii.es/pdf/sanipe/v21n3/2013-6463-sanipe-21-03-158.pdf>

## BIBLIOGRAFÍA

Calderón, J. (2016) *Fortalecimiento de atención de la ruta suicida*. Alcaldía Mayor de

[https://repositorioseducacionbogota.edu.co/bitstream/handle/001/445/Fortalecimiento\\_de\\_la\\_ruta\\_de\\_atencion\\_de\\_la\\_conducta\\_suicid.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorioseducacionbogota.edu.co/bitstream/handle/001/445/Fortalecimiento_de_la_ruta_de_atencion_de_la_conducta_suicid.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

George et, al. (2004) *Detección Precoz de Factores de Riesgo de Salud Mental en Escolares*. *Ol. XIII*, N° 2: Pág. 9-20.

<https://analescfm.uchile.cl/index.php/RDP/article/view/17651/18415>

Giraldo, M. 2017. *Ansiedad y depresión, dos trastornos a los que el Distrito les hace frente*.

<https://bogota.gov.co/en/node/17332>

Montalvao, A. 2021. *Christian Dunker, autor de "Una biografía de la depresión": "Las personas miran su propia vida como si fuera una empresa"*. Especial para BBC News Brasil.

<https://www.bbc.com/mundo/noticias-56489423>

Morales, C. 2017. *La depresión: Un reto para toda la sociedad del que debemos hablar*.  
Revista Cubana de Salud Pública. 2017;43(2), pp. 136-138.

<https://www.scielosp.org/pdf/rcsp/2017.v43n2/136-138/es#:~:text=La%20depresi%C3%B3n%20provoca%20un%20nivel,consiguiente%20impacto%20econ%C3%B3mico%20y%20social>

Mori, N. Caballero, J. 2010. *Historia natural de la depresión*. Revista Peruana de Epidemiología.

<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=203119666002>

Secretaría Distrital de Salud (2022) *¿Necesitas apoyo psicológico? En estas líneas encontrarás ayuda en Bogotá*.

<https://bogota.gov.co/mi-ciudad/salud/bogota-el-distrito-ofrece-ayuda-psicologica-gratis-cuales-son>

Segal et, al. (2001) *Terapia cognitiva de la depresión basada en la conciencia plena*.  
Biblioteca de psicología

<https://www.edesclee.com/img/cms/pdfs/9788433021038.pdf>

Vásquez et, al. (2010) *Modelos cognitivos de la depresión: una síntesis y nueva propuesta basada en 30 años de investigación*. Behavioral Psychology.

[https://www.behavioralpsycho.com/wp-content/uploads/2019/08/08.Vazquez\\_18-1oa-1.pdf](https://www.behavioralpsycho.com/wp-content/uploads/2019/08/08.Vazquez_18-1oa-1.pdf)

Zea, L. (2019) *Desrrejando propuesta de educación decolonial con mujeres privadas de la libertad de la cárcel del buen pastor*. Universidad pedagógica nacional.

<http://repository.pedagogica.edu.co/bitstream/handle/20.500.12209/11615/TE-23822.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Zoch, C. (2002) Depresión.

<https://www.binasss.sa.cr/bibliotecas/bhp/textos/depresion2005.pdf>

## ANEXOS

### ANEXO 1 . CARTILLA - VOCES DEL BUEN PASTOR

<https://heyzine.com/flip-book/117afc9230.html>

### ANEXO 2. UNIDAD DIDÁCTICA

#### **Actividad 1: Reconocimiento**

#### **Objetivos:**

1. Presentar quién soy luego de escuchar a las demás PPL y las practicantes
2. Identificar la forma en la que puedo participar con las practicantes.
3. Conocer las nuevas alternativas que me ofrecen las practicantes para entenderme como persona en el entorno del que hago parte.

TIEMPO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	RECURSOS
20 minutos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Saludo y presentación por parte de las docentes a cargo.</li> <li>• Explicación general de la actividad introductoria de las prácticas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• En este espacio introductorio, las practicantes se presentarán y expondrán los principales aspectos a desarrollar en los encuentros. Estos aspectos generales, serán conceptos claves (qué son las afecciones en salud mental, la importancia de la salud mental, del cuerpo, de la comunicación, del entorno, de los sentimientos, etc.) y constantes a lo largo del proceso.</li> <li>• Se les hablará de quiénes somos y los intereses del proyecto en camino.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Diálogo.</li> </ul>
30 minutos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Las PPL se presentarán.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• En este espacio, las PPL tienen su espacio de presentación.</li> <li>• Mencionando: nombre, edad y una característica que sientan que las describa.</li> <li>• Además, podrán plantear las expectativas del espacio.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Palabras de las PPL.</li> </ul>
25 minutos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ronda de preguntas por parte de las PPL.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Una vez haya habido el espacio de presentación, se les darán esferos y post-it</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Esferos.</li> <li>• Post-t.</li> <li>• Preguntas por parte de las</li> </ul>

		<p>para que depositen las preguntas que crean necesarias basadas en la presentación previa.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Estas preguntas serán respondidas para generar canales de confianza con las PPL.</li> </ul>	PPL.
<b>20 minutos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Se les repartirán unos diarios para su día a día.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● En estos diarios, se espera que las PPL comiencen a consignar cómo se sienten en su día a día.</li> <li>● Estos diarios son de uso personal y autónomo, no estarán obligadas a consignar algo si no lo quieren hacer. Esta aclaración se hará una vez tengan el diario en sus manos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Diarios para las PPL.</li> </ul>
<b>25 minutos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Cierre y agradecimientos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Se cerrará esta primera sesión, agradeciendo su presencia en el espacio y con la nota de esperarlas dispuestas en lo que prosiga del proceso.</li> </ul>	

### Actividad 3: Collage de emociones y sentires

#### Objetivos:

1. Explorar las emociones y experiencias personales relacionadas con la salud mental, centradas en la experiencia, sentires y emociones personales e individuales de cada PPL.

2. Identificar y explorar las emociones asociadas a los factores de riesgo que inciden en las afecciones mentales de las mujeres privadas de la libertad.
3. Fomentar la expresión emocional y la reflexión sobre las experiencias personales relacionadas con la salud mental.

TIEMPO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	RECURSOS
15 minutos	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Saludo por parte de las docentes</li> <li>● Explicación general de la actividad</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Explicación del propósito de la actividad, el cual es explorar las emociones y sentires que puedan influir en el desencadenamiento de algunos factores de riesgo que den paso afecciones mentales en las PPL.</li> </ul>	Diálogo
20 minutos	<ul style="list-style-type: none"> <li>● En un primer momento: Se realizará una breve charla sobre la importancia de las emociones y el reconocimiento de ellas.</li> <li>● Espacio para preguntas.</li> </ul>	<p>La breve charla será enfocada en la primer competencia Individual del Aprendizaje Socio-Emocional (SEL), la cual es la autoconciencia o conciencia de sí mismo, tal como lo expresan en su página web oficial:</p> <p>“La consciencia de sí mismo se entiende como la <b>habilidad para reconocer las propias emociones, pensamientos y valores, y cómo influyen en el</b></p>	Modelo CASEL de Aprendizaje Socioemocional (SEL)

		<p><b>comportamiento. Es la habilidad para evaluar las propias fortalezas y limitaciones, con un sentido de confianza fundado, optimismo, y mentalidad de crecimiento”.</b> (2020)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Se abre el espacio para preguntas que surjan por parte de las PPL</li> </ul>	
10 minutos	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Preparación y entrega de materiales</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● En este momento, se ordenan a las PPL a cargo para proporcionar los materiales correspondientes a la actividad que se llevará a cabo.</li> <li>● Se les pedirá a las mujeres que revisen las revistas y seleccionen imágenes que representen diferentes experiencias, emociones y sentires tanto buenos como malos que hayan experimentado y que ellas puedan relacionar con los factores de riesgo que inciden en su salud mental. Estos sentires y emociones</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Revistas</li> <li>● Periódico</li> <li>● Pegament o</li> <li>● Cartulinas</li> </ul>

		<p>pueden ser tanto de antes de haber entrado al espacio carcelario como ya estando dentro de este.</p>	
<b>30 minutos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Creación del collage.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Se invitara a las mujeres a rasgar las imágenes y a pegarlas en el papel o cartulina para crear un collage que refleje una variedad de emociones.</li> <li>● Si lo desean, también pueden agregar texto, anotaciones o dibujos complementarios para expresar de manera más precisa sus experiencias y sentimientos</li> </ul>	
<b>30 minutos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Reflexión y compartir entre mujeres y sentires.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Una vez que los collages estén completos, se organiza un momento de reflexión y compartir en grupo.</li> <li>● Se invita a cada PPL a presentar su collage y compartir las emociones que representan, así como</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Producto final: Collage.</li> </ul>

		<p>las experiencias o situaciones relacionadas.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Se animará a las mujeres a escuchar y respetar las historias y emociones compartidas, para fomentar un ambiente de apoyo y empatía.</li> </ul>	
<b>15 minutos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Análisis</li> <li>● Reflexiones finales</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Se realizará una discusión grupal sobre las emociones identificadas en los collages y su relación con los factores de riesgo que inciden en la salud mental.</li> <li>● Se hará un análisis crítico sobre cómo estas emociones pueden influir en el bienestar emocional y mental de las mujeres privadas de la libertad.</li> <li>● Se proporcionará un espacio seguro para que las PPL expresen sus preocupaciones y desafíos relacionados con los factores de riesgo y las emociones asociadas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Círculo de palabra y confianza.</li> </ul>

## Actividad 4: Cartografía del cuerpo

### Objetivos:

1. Proporcionar un reconocimiento inicial de mi cuerpo y mis emociones en él.
2. Identificar mi espacio personal y las herramientas que tengo a mi disposición para mejorar constantemente este espacio.
3. Entender mi entorno con empatía, luego de observar sus propios cuerpos y espacios personales.

TIEMPO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	RECURSO DIDÁCTICO
15 minutos	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Saludo por parte de las docentes</li> <li>● Explicación general de la actividad</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● En esta actividad, se espera darles hojas blancas, donde ellas puedan dibujarse a sí mismas, o al menos su silueta.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Hojas blancas.</li> <li>● Lápices y colores.</li> <li>● Música que ambiente el espacio, mientras se dibujan.</li> </ul>
20 minutos	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Tiempo de dibujo de su silueta.</li> <li>● Luego, se les darán colores para que identifiquen puntos claves de sus cuerpos, como el corazón, las manos, el estómago, el cerebro, etc.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Con dicha silueta se identificarán puntos claves de sus cuerpos, como el corazón, las manos, el estómago, el cerebro, etc.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Hojas blancas.</li> <li>● Lápices y colores.</li> <li>● Música que ambiente el espacio, mientras se dibujan.</li> </ul>

<p><b>30 minutos</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Explicación de unas emociones que se pueden encontrar en la cotidianidad de una persona.</li> <li>● Esta explicación tiene imágenes distribuidas en el espacio.</li> <li>● De ser posible, irán en una presentación de Canva de forma animada.</li> <li>● Después, ubicar estas emociones o las que deseen proponer, en las siluetas de sus cuerpos y las partes que dibujaron o resaltaron.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Al haber identificado estas partes de su cuerpo, se les expondrán unas emociones, como la tristeza, la rabia, la alegría, etc., hecho esto, deberán ubicar en la gráfica hecha por ellas, los lugares donde sientan reflejada esta emoción.</li> <li>● Por ejemplo, si cuando sienten rabia, les duele la cabeza o sienten la necesidad de cerrar sus puños y golpear algo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Música que ambiente el espacio.</li> <li>● Imágenes impresas con las emociones.</li> <li>● Presentación en Canva, en la medida que sea posible exponerla.</li> </ul>
<p><b>35 minutos</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Compartir las siluetas y explicar su contenido.</li> <li>● Entender por qué es importante el reconocimiento de su cuerpo y su espacio cuando se experimenta una de estas emociones, esto, al escuchar a las otras PPL.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Finalmente, se les explica que al hacer esta reflexión de sus cuerpos, es necesario canalizar las emociones que no las hacen sentir de la mejor manera (físicamente), para lograr trabajar en estas de una forma en diálogo con ellas mismas y su cuerpo.</li> <li>● Lo anterior, se hará con un <b>círculo de palabra</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Cinta.</li> </ul>

		encabezado por las PPL y unas reflexiones de la mano de las practicantes.	
<b>20 minutos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Cierre de la actividad.</li> <li>● Agradecimientos por la participación.</li> <li>● Despedida.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Se cerrará la actividad con unas reflexiones por parte de las PPL en torno al trabajo realizado.</li> <li>● Cierre con agradecimiento.</li> </ul>	

### Actividad 5: Tejiendo nuestra palabra

#### Objetivos:

1. Establecer una escucha y participación activa desde el inicio de la actividad.
2. Reflexionar en torno a los sentires expuestos por parte de las otras PPL y los míos en el círculo de la palabra tejida.
3. Comprender la importancia de la empatía con las otras PPL y la resiliencia en el territorio que habito y que me constituye (la cárcel y mi cuerpo).

<b>TIEMPO</b>	<b>ACTIVIDAD</b>	<b>DESCRIPCIÓN</b>	<b>RECURSO DIDÁCTICO</b>
<b>25 minutos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Saludo por parte de las</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Describir la</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Voces de las PPL y las</li> </ul>

	<p>docentes.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Explicación general de la actividad.</li> <li>● Calentamiento corporal básico - estiramientos</li> </ul>	<p>actividad y el uso de los materiales inmersos en esta, tales como la lana y sus propias manos, al tiempo que su voz, sus sentires, sus conocimientos y experiencias.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Explicar la necesidad de escuchar a las demás PPL para sustanciar un entorno de sana convivencia y bienestar.</li> <li>● Llevar a cabo unos estiramientos básicos para conectarse con su cuerpo.</li> </ul>	<p>practicantes.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Manos de las PPL.</li> <li>● Lana o algún producto parecido que se nos permita usar en este espacio.</li> <li>● Disposición corporal de las PPL.</li> </ul>
35 minutos	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Darles el ejemplo inicial de la actividad para realizarla.</li> <li>● Darle el rollo de lana a una de las PPL para ser escuchada y pasarlo en pro de desarrollar la actividad tejedora.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Inicialmente, las practicantes ejemplifican la actividad para ser desarrollada.</li> <li>● Esta actividad, consiste en organizar un círculo con las participantes, luego se le dará el rollo de lana a una PPL y quien inicialmente tenga el rollo de la lana en sus manos, se le preguntará algunas de las incógnitas expuestas en los recursos y la</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Preguntas orientadoras: - <b>¿A qué le temo y nadie lo sabía?</b></li> <li>- <b>¿Cómo me siento continuamente?</b></li> <li>- <b>¿Qué hago para sentirme mejor cuando algún pensamiento me agobia y cuál es ese pensamiento?</b></li> <li>● Escucha y participación activa de las PPL.</li> </ul>

		<p>responderá encaminada a sus experiencias, su historia de vida y sus conocimientos.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Luego de esto, se le pasará el rollo de lana a otra PPL en el círculo y quien la tenía inicialmente, se quedará con la punta, cuando la siguiente PPL hable, se quedará con otro pedazo de la lana, para así pasarlo a otra PPL e ir construyendo un tejido y quedándose cada una con un fragmento de la lana y lo que escucha.</li> </ul>	
<b>25 minutos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reflexión al finalizar el tejido.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Una vez todas las PPL y las practicantes tengan parte de la lana, o sea, el tejido, se reflexionará el por qué esto es importante en un lugar donde las personas son la cotidianidad y es necesario tener empatía frente a sus sentires.</li> <li>• Reflexionar también,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Escucha y participación activa de las PPL.</li> </ul>

		<p>en cómo se logra la resiliencia en un lugar como este a partir de reconocer que no se está sola de manera física y posiblemente, en un sentir interno compartido por una o más PPL luego de la actividad.</p>	
<b>10 minutos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Destejer el tejido sin olvidar la reflexión.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• En este punto, las PPL deberán seguir el camino de la lana para destejer de manera grupal, con paciencia y entendiendo a la otra, para llegar al punto final de la lana y volver a enrollarla.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Observación.</li> <li>• Paciencia.</li> </ul>
<b>25 minutos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reflexiones finales.</li> <li>• Cierre.</li> <li>• Despedida y agradecimientos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Las practicantes darán las reflexiones finales de por qué es necesario escucharnos entre todas y cómo logramos con esto, construir un espacio ameno para sí mismas en medio de la realidad que cobijan diariamente.</li> <li>• En el cierre, se les agradecerá por la</li> </ul>	

		atención, su participación y el nivel de confianza generada en el círculo del tejido.	
--	--	---	--

### Actividad 6: Mural colectivo de emocionalidades

#### Objetivos:

1. Fomentar la colaboración y la expresión creativa en un proyecto conjunto.
2. Proporcionar un espacio seguro y terapéutico para la expresión de emociones y pensamientos.
3. Estimular la creatividad y habilidades artísticas de las participantes.

TIEMPO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	RECURSO DIDÁCTICO
15 minutos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Saludo por parte de las docentes</li> <li>• Explicación general de la actividad</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Iniciamos la actividad presentando el objetivo y explicando la importancia de reflexionar sobre los factores de riesgo, sentires y emociones que hemos rastreado con las anteriores actividades planteadas. En este momento se destaca la importancia</li> </ul>	Diálogo.

		de resiliencia y el empoderamiento como herramientas para “enfrentar” estos desafíos.	
<b>30 minutos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Circulo de dialogo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Se promueve un diálogo abierto y respetuoso, en el que las PPL compartan sus experiencias, opiniones y reflexiones sobre los factores de riesgo que han rastreado a lo largo de las sesiones y los retos que han enfrentado o enfrentan en su vida y promover un diálogo más profundo donde puedan hablar de cómo lo que han rastreado ha influido en su salud mental.</li> </ul>	
<b>35 minutos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Creación del mural en conjunto.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Se invita a las mujeres a contribuir al mural con imágenes, colores y palabras que representen sus desafíos y superaciones personales, según lo dialogado anteriormente en grupos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Cartulinas grandes, papel kraft para el mural o lienzos.</li> <li>● Lápices de colores, marcadores, pinturas y pinceles.</li> <li>● Pegamento y cinta</li> </ul>

			<ul style="list-style-type: none"> <li>● Revistas, periódicos entre otros materiales que puedan ser utilizados para recortar y pegar</li> <li>● Hojas para escribir pensamientos y reflexiones.</li> </ul>
<b>15 minutos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Reflexiones grupales.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Una vez terminado el mural, se invita a las PPL a observar y reflexionar sobre las imágenes y palabras representadas. Se fomenta el diálogo sobre las emociones que despierta el mural.</li> </ul>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Cierre y agradecimientos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Se concluye la actividad destacando la importancia de que las PPL sean conscientes de que sus emociones y sentimientos puedan desencadenar o hayan desencadenado posibles afecciones mentales y que estas sean compartidas en conjunto, es decir, es</li> </ul>	

		<p>probable que quizá estas mujeres privadas de la libertad compartan sentires y emociones que se conviertan en factores de riesgo que afecten su salud mental. Se enfatiza la importancia de la resiliencia.</p>	
--	--	---	--

### Actividad 7: Represento mi interior en el exterior

#### Objetivos:

1. Identificar una situación que haya generado un sentimiento fuerte en mí y que recuerdo con frecuencia.
2. Reconocer los sentimientos base de esta situación en mención y los represento.
3. Entender la necesidad de explorar mi interior para poder entender quién soy y por qué actúo así.

TIEMPO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	RECURSO DIDÁCTICO
25 minutos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Saludo por parte de las docentes</li> <li>• Explicación general de la actividad</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se les explica la actividad y las formas de poder realizarla. Esto, antes de entregar materiales para la creación de la misma.</li> <li>• Se pide que se tomen un tiempo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Diálogo</li> </ul>

		para recordar un momento en sus vidas que les genere algún sentimiento en específico.	
<b>35 minutos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Entrega de material y creación.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Una vez identifiquen dicho momento, se les entregan unos materiales para que puedan representar el sentimiento que éste les provocó antes y lo que les genera ahora.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Materiales reciclados, como cartón, hojas, retazos de tela, etc.</li> </ul>
<b>20 minutos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Socialización de lo construido.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Al finalizar la creación de sus sentires en lo material, las PPL, de manera voluntaria comparten y explican lo plasmado. Dicen por qué es importante para ellas, qué quisieron representar y cómo se sienten ahora con esto.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Participación de las PPL.</li> </ul>
<b>20 minutos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Las practicantes explican la importancia de</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>En este punto, las practicantes exponen por qué es</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Voces de las practicantes.</li> </ul>

	la actividad.	importante expresar lo que sentimos y que aún nos genera alguna percepción del hoy. Esto, para entender que hay formas distintas de tramitar los sentires.	
<b>10 minutos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Cierre y agradecimientos a las PPL.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Se les agradece a las PPL por su participación y confianza con el espacio.</li> </ul>	

### Actividad 8: Girando hacia el bienestar

#### Objetivos:

1. Fomentar la participación y la interacción social entre las mujeres privadas de la libertad por medio del juego y los sentires individuales.
2. Empezar a identificar algunos factores de riesgo que inciden en las afecciones mentales de las PPL.
3. Promover el autocuidado y la autoconciencia en torno a las afecciones en salud mental.

TIEMPO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	RECURSO DIDÁCTICO
<b>15 minutos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Saludo por parte de las docentes</li> <li>● Explicación general de la actividad</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Se presenta el tapete a las mujeres para que lo empiecen a reconocer. Sin embargo, muchas de ellas quizá en algún punto de su vida o su</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Tapete para su reconocimiento.</li> </ul>

		<p>niñez tuvieron la oportunidad de jugar e interactuar con este. Por ello, le apostamos a un juego que pueda ser cercano a su realidad, o a la realidad que dejaron atrás al ingresar al espacio carcelario.</p>	
<p><b>30 minutos</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Explicación general del juego y los objetivos de este mismo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se realiza la explicación del juego en torno a los colores, el uso de sus extremidades, y los <i>emojis</i> que estarán pegados en cada uno de los círculos. En primer lugar, las docentes a cargo dividirán el espacio en grupos, el número de integrantes varía según la cantidad de mujeres.</li> <li>• Se procede a escoger un representante por cada grupo, con el fin de que esta persona pueda competir contra sus otros compañeros dentro del tapete.</li> <li>• Hechos los grupos y con cada representante, se procede a pasar al segundo momento de la actividad:</li> </ul> <p>A pesar de que cada grupo tenga un representante, no significa que solo él va a jugar, puesto que</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tapete de twister</li> <li>• Tablero de twister</li> <li>• Hojas</li> <li>• Lápices</li> </ul>

		<p>todos los integrantes pueden participar.</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Cada representante de cada grupo se pondrán frente al tapete para iniciar el juego.</li><li>2. El docente pondrá a girar la ruleta y esta les indicará a los representantes que están en el tapete si deben mover su mano o su pie derecho o izquierdo a algún color en específico que indique la ruleta.</li></ol> <ul style="list-style-type: none"><li>● Un ejemplo de ello, si la ruleta indica pie derecho al color negro, los representantes deben mover el pie derecho al color que se les indica.</li><li>● Ahora bien, el funcionamiento de los colores será el siguiente:</li><li>● <b>Amarillo:</b> si la ruleta indica este color, cada integrante se encontrara con la imagen de un emoji pegada al círculo color amarillo. De manera que las docentes a cargo le preguntará al</li></ul>	
--	--	---	--

		<p>alumno/a que le evoca ese emoji en relación con la salud mental y/o sentires y emociones. Podrán pensar la respuesta durante un minuto tanto los representantes como el grupo en general.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>● <b>Verde:</b> si la ruleta indica este color, cada integrante se encontrará con la imagen de un lugar pegada al círculo color verde. De manera que el docente le preguntará al alumno/a que le evoca o que sentires le representa ese emoji y si lo han sentido dentro del espacio carcelario. Podrán pensar la respuesta durante un minuto tanto los representantes como el grupo en general.</li><li>● <b>Naranja:</b> si la ruleta indica este color, cada integrante se encontrará con la imagen de diferentes momentos, como familia, pareja e hijos, pegada al círculo color naranja. De manera que el docente le dirá al alumno/a que relacione la imagen con un sentir propio, en concordancia</li></ul>	
--	--	---	--

		<p>con la salud mental. Podrán pensar la respuesta durante un minuto tanto los representantes como el grupo en general.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>● <b>Negro:</b> si la ruleta indica este color, se le dará al grupo del representante un corto relato sobre afecciones mentales. El grupo procederá a leer dicho testimonio, luego el docente procederá a preguntar a la representante que le evoca ese testimonio en relación con sus propios sentires y pensamientos. Podrán pensar la respuesta durante un minuto tanto los representantes como el grupo en general.</li><li>● De manera que, se girara la ruleta tantas veces como sea necesario hasta que algún representante no pueda mantener el equilibrio o que pasado el minuto que se le da tanto al representante como al grupo en general, no se haya respondido a la pregunta que se les hizo de acuerdo al color</li></ul>	
--	--	---	--

		otorgado por la ruleta.	
<b>45 minutos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Desarrollo del juego.</li> </ul>	<p>La idea de este juego es despertar sus sentires por medio del juego y de emojis que puedan representar sus emociones en diferentes momentos y espacios. Asimismo, a partir de este juego queremos empezar a identificar más a fondo los factores de riesgo y, claramente, queremos que las mujeres tengan un círculo de confianza con nosotras como docentes y entre ellas mismas. Para el desarrollo de este juego se tiene pensado estimar de 45 minutos a 50 minutos.</p>	
<b>30 minutos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reflexión individual.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• En este momento, se invitara a todas las mujeres a sentarse en círculo para realizar una reflexión. Se les otorgará una hoja y un lápiz a cada una, allí plasmaran sus sentires frente a la actividad, podrán escribir otros sentimientos que se les haya olvidado decir durante el juego.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hojas</li> <li>• Lápices</li> </ul>
<b>20 minutos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Compartir de sentires y conclusión</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se invitará a las mujeres a que de manera libre hablen sobre lo que plasmaron en sus hojas, se les invitará a reflexionar sobre esos</li> </ul>	

		sentires que expresaron a lo largo de toda la actividad y la importancia de reconocer aquellos sentires. Se agradecerá a las mujeres por su tiempo y disposición..	
--	--	--	--