

Mindfulness, alternativa de salud mental para víctimas de delitos

Mindfulness, a mental health alternative for crime victims

Por Daniela Mercedes Pérez Martínez

Resumen: La comisión de un delito y las secuelas que trae consigo un proceso penal es muy estresante y desgastante, por ello el sistema de justicia tiene la obligación de proteger la salud mental de las víctimas. Este texto propone la implementación del mindfulness como una herramienta que podría abonar a reducir el daño psicoemocional y recuperar, en cierta medida, el bienestar.

Palabras clave: derecho a la salud mental, proceso penal, mindfulness, México.

Abstract: The commission of a crime and the aftermath of a criminal process is very stressful and exhausting, so the justice system has an obligation to protect the mental health of victims. This text proposes the implementation of mindfulness as a tool that could help to reduce the psychoemotional damage and recover, to some extent, well-being.

Keywords: right to mental health, criminal process, mindfulness, Mexico.

La Organización Mundial de la Salud (2022) define salud mental como el “estado de bienestar mental que permite a las personas hacer frente a los momentos de estrés de la vida, desarrollar todas sus habilidades, poder aprender y trabajar adecuadamente y contribuir a la mejora de su comunidad”. En México, el artículo 4º constitucional consagra el derecho fundamental de la protección a la salud y la Ley General de Salud (2024) establece que tal estado de bienestar está “[determinado por] la interacción del individuo con la sociedad y vinculado al ejercicio pleno de los derechos humanos” (art.72, párr. 3). En este con-

texto, la salud es un derecho humano que debe ser garantizado en el ámbito nacional e internacional.

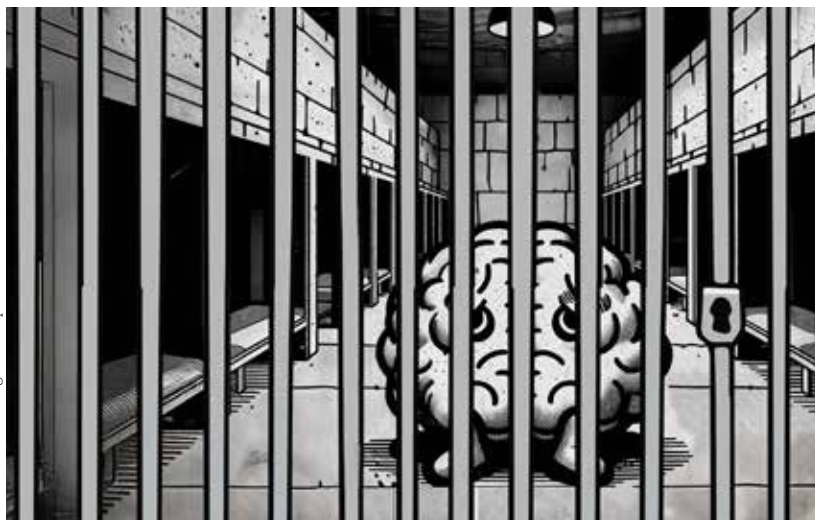
Si trasladamos este concepto a un proceso penal, las víctimas de delitos (directas, indirectas o potenciales) atraviesan por un estrés que daña seriamente su estado físico, mental, económico y social (Ley General de Víctimas, 2024, art. 4, párr. 1). En esta circunstancia, es indispensable que el sistema de justicia brinde apoyo psicoemocional a las personas afectadas y ayude de forma integral a reparar el daño producido por la comisión del delito, no solo en el aspecto físico o material.

De acuerdo con el artículo 34 de la Ley General de Víctimas (2024), las personas agraviadas tienen derecho a que se les proporcione atención médica y psicológica permanente. El Modelo Integral de Atención a Víctimas (CEAV, 2015) establece los lineamientos para la atención integral, específicamente en el acompañamiento frente a una crisis y para contención emocional, además de consulta psiquiátrica especializada.

Para complementar la asistencia, se propone utilizar el mindfulness o atención plena, definido por Jon Kabat-Zinn como un método basado en “la conciencia que surge al prestar



Ilustración: Luis Ángel Velázquez



atención deliberada, en el momento presente y sin juzgar” (2016: 17); se trata de vivir el aquí y ahora, de escuchar, sentir y vivir con ecuanimidad, claridad y concentración. En el campo de la salud mental, el mindfulness llega a través de diferentes programas de intervención, como el de reducción del estrés (MBSR) y la terapia cognitiva (MBCT). El MBSR es más usado en casos legales y consiste en prácticas formales diarias de meditación, como el escáner corporal, y prácticas informales, como la atención sensorial, que han demostrado su eficacia para aliviar síntomas relacionados con depresión y ansiedad, además de estimular la neuroplasticidad (Lehrhaupt y Meibert, 2018).

Ejemplo de ello es la iniciativa internacional Prison Yoga Project, destinada a personas privadas de la libertad y que opera sin fines de lucro en México y muchos otros países. Su sistema de trabajo ha ofrecido suficiente evidencia científica de efectividad en entornos penitenciarios (Bouw

et al., 2019) y también en mujeres víctimas de violencia interpersonal (Horta y Gherardi-Donato, 2019).

Aunque ninguna metodología resuelve de forma inmediata los problemas de salud mental, la atención plena es una alternativa funcional para las víctimas, de tal forma que puedan centrarse con mayor facilidad en su proceso legal. Si bien hay dificultades sociales y estructurales que afectan la impartición de justicia, el mindfulness es una herramienta de fácil ejecución. Gracias a cursos y talleres es posible ofrecer la intervención de MBSR con un instructor certificado, en colaboración con organizaciones de la sociedad civil o con los especialistas que brindan atención psicosocial. 🧠



Daniela Mercedes Pérez Martínez es Doctora en Ciencias Sociales y Maestra en Procesos Jurídicos por la UAEMéx. Instructora certificada de Mindfulness por el Instituto Mexicano de Mindfulness. Es beneficiaria del Programa de Investigadoras e Investigadores del Consejo Mexiquense de Ciencia y Tecnología.



Referencias

- Bouw, N. et al. (2019). “Mindfulness-Based Stress Reduction in Prison: Experiences of Inmates, Instructors, and Prison Staff”, en *Internacional Journal of Offender Therapy and Comparative Criminology*, vol. 63, núm. 1. <<https://doi.org/10.1177/0306624X19856232>>.
- Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos (2024). *Diario Oficial de la Federación*. Última reforma: 15 de septiembre. <<https://www.diputados.gob.mx/LeyesBiblio/pdf/CPEUM.pdf>>.
- Horta Esper, Larissa y Edilaine Cristina da Silva Gherardi-Donato (2019). “Mindfulness-based interventions for women victims of interpersonal violence: A systematic review”, en *Archives of Psychiatric Nursing*, núm. 33. <<https://doi.org/10.1016/j.apnu.2018.09.003>>.
- Kabat-Zinn, Jon (2016) *Vivir en plenitud las crisis*. España: Kairós.
- Lehrhaupt, Linda y Petra Meibert (2018). *MBSR. El programa de reducción de estrés basado en el mindfulness*. Traducción Fernando Mora. España: Kairós.
- Ley General de la Salud (2024). *Diario Oficial de la Federación*. Última reforma 7 de junio. <<https://www.diputados.gob.mx/LeyesBiblio/pdf/LGS.pdf>>.
- Ley General de Víctimas. *Diario Oficial de la Federación*. Última reforma 1 de abril. <<https://www.diputados.gob.mx/LeyesBiblio/pdf/LGV.pdf>>.
- Modelo Integral de Atención a Víctimas (2015). <<https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/127943/MIAVed.pdf>>.
- Organización Mundial de la Salud (2022). *Salud mental: fortalecer nuestra respuesta*. <<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>>.
- Prison Yoga Project (s/f). <<https://www.prisonyoga.org/our-mission/>>.